



Васа Пелагић

НАРОДНИ УЧИТЕЉ

»... стављамо у аманет пријатељима... да ово дело... прештампацију у допуњеном и поправљеном издању, које треба да буде удешено према развоју науке и животином потрешама народним...«

В. ПЕЛАГИЋ.

СЛОБОДА
БЕОГРАД 1974

Предговор-и

Реч о првом издању у ослобођеној домовини

За живота Васе Пелагића штампана су четири издања његовог »Народног учитеља«. Пето издање припремао је на робији у Пожаревцу, али није дочекао да буде штампано. Издавач Божа Савић је, како пише у објашњењу, сам неке одељке прерадио. Желећи да до савремених читалаца допре што верније пренета мисао, идеје и дух Васе Пелагића, одлучили смо да ново издање Пелагићевог народног учитеља приредимо према изворнијем тексту, према оригиналу. Зато смо фотокопирани Четврто издање из 1893. године и према њему, као комплетнијем, иако ужем, приредили за штампу Пелагићево дело држећи се духа његовог.

Васа Пелагић пише:

»Пошто је овај »Народни учитељ« постао најомиљенија, најраспрострањенија и најпопуларнија књига у Српству, то стављамо у аманет пријатељима народним и нашим - да ово дело бар сваке пете године прештампавају у допуњеном и поправљеном издању, које треба да буде удешено према развоју науке и животним потребама народним... то желим зато, што изјаве народне сведоче, да је ова књига постала прави благодатник и свагдашњи најкориснији и најстварнији учитељ народу, породици, омладини и појединцу.«

Пишући предговор Петом издању Пелагић изјављује:

»... Ја сам већ јако ороноу здрављем. Није ни шала, пола мог века провео сам по тамницама, а и данас се налазим у Пожаревачком казненом заводу.

Ако доживим да видим ово пето издање одштампано радоваћу се много, а ако не доживим, оставићу га у аманет мојим пријатељима, да га они издаду.

У то име поздрављам моје старе познанике и пријатеље, желећи да се користе овом књигом, те да јој увек сачувају ону љубав, којом су је пресретали.

В. Пелагић

Пожаревац, Казнени завод

26. априла 1898. године

Ова књига је прва и једина штампана у ослобођеној Домовини за коју је Пелагић дао најбоље године свог стваралаштва, за коју није жалио ни свој живот.

Прошло је 130 година од Пелагићевог рођења, а 70 година од његове смрти. Може се рећи да скоро и нема људи који памте живог овог великог просветитеља. Али, дело његово је широко познато. А најпознатији је његов Народни учитељ. Генерације наших људи живе су и радиле ПО ПЕЛАГИЋУ, како се то некада говорило. Пелагићев Народни учитељ био је једна од ретко поштованих књига. У кућама варошким и сеоским на посебном месту чувана је ова књига као каква светиња. Био је обичај међу сеоским домаћинима да ову драгоцену књигу чувају у белом ланеном убрусу и тако је износе на трпезу и читају кад год затреба и кад је имало времена за читање...

Ове године дошло је време јубиларних прослава посвећених животу, раду и борби ове истакнуте личности наше прошлости. Његово родно место Горњи Жабари сада носи име Пелагићево. У њему се подиже спомен - школа, библиотека и меморијални музеј. Придружујући се овим прославама издавачи »Народна књига« и »Слобода« прихватиле су иницијативу да се за савремене читаоце приреди Пелагићев Народни учитељ.

Иако је прошло 70 година од смрти овог борбеног народног трибуна и популаризатора напредних идеја, данас у време бурног развоја науке, у време

милионских тиража листова и књига, у време радија и телевизије, ипак постоји велико интересовање за делом Васе Пелагића.

Припремајући за штампу ово Пелагићево дело разговарали смо са многим личностима, наишли смо на топлу подршку консултујући их о нашој концепцији. Тада нам је политички радник и књижевник Родољуб Чолаковић рекао:

»Изванредно! Васу цене чак и ван наше земље. Spreмамо прославу годишњице... Дабоме, држите се његовог АМАНЕТА. Али, не дајте да се упропасти дивни језик и дух дела Пелагићевог Народног учитеља...«

Тако смо и поступили, верно следећи Пелагићев АМАНЕТ настојали смо да очувамо просветитељски дух и начин саопштавања овог великана народног просвећивања.

Поједина места, као што је Пелагић захтевао, било је потребно прерадити или додати нове текстове, како би оригинално дело било допуњено новим сазнањима науке која је у своје време Пелагић само прижељкивао или и наслућивао. [Ти нови текстови су штампани ограђени као и ова реченица.]

Надамо се да смо, у дописаним деловима, следили његову вештину преношења искуства и идеја људима из најширих народних кругова.

Унети су новији подаци, проверени научним истраживањем током последњих година, затим део о здравственом просвећивању, о полном животу човека, нека савремена искуства у препознавању, брању, чувању и употреби лековитог биља, као савремена сазнања и схватања у медицини. А на крају је у ову књигу укључено и деценијама популарно дело »Умовање здравог разума«.

Посебно желимо истаћи да смо, насупрот многим посмртним издањима Пелагићевог Народног учитеља, објавили оригинални текст у коме су изложене идеје, схватања и савети Пелагићеви о друштвеним појавама и проблемима друштва, породице и човека друге половине XIX века. Велики просветитељ био је и визионар који се са неупоредивом страшћу борио стварајући предуслове за долазак »оног светог доба« ...социјализма. Његове оштре речи, изречене пре осам декада, реско звоне, режу и сигурно ће повредити свакога ко је против слободарског тока друштвеног кретања ка пуном процвату нашег социјализма!

На крају се захваљујем на стручној сарадњи врских зналаца своје специјалности који су учествовали у припремању овог дела за штампу.

Октобра 1969.

ГЛАВНИ РЕДАКТОР

Мирољуб Т. Јевтовић

Предговор првом издању

Прва је и вечна потреба сваком човеку да стече што више знања о здрављу човека, марве и биља, и о срећоносном уређењу и школовању друштва; јер без тог живиће у страху и опасности и богаташи и сиротиња.

Ништа толико не сатире умно и телесно здравље, моралну јачину и материјално благостање човеково, као неразумијевање оних узрока, због којих то потиче, и непознавање начина којим се ти узроци отклонити могу.

Обавјестити народ о томе треба да је најпречи задатак наставника и управљача, доктора и законодаваца, књиге и друштва. Јер природна смрт долази по неодољивим и вјечним законима моћне природе, а болест и сиротиња долази по незнању и невјештини, по немарности и непажњи.

Књига ова бави се тим великим задатком - таквим поукама и обавештењем.

У књизи овој гледао је писац да скупи и да сам напише што више корисних чињеница и поука, које треба да зна тежак и занатлија, ђак и учитељ, родитељ и управник, и сваки други умни и тјелесни раденик, па да умједне себе умно и морално, тјелесно и материјално унапредити, и што згоднију, кориснију и смишљенију употребу од свога рада и свога производа учинити.

Извори, откуда је ова књига састављена, били су за здравствени и лекарски одељак, а тако и за одељак лековитих намирница - чувени у овој струци научењаци... при томе узети су испитани и опробани лијекови из народног љекарства... Ови лекови нису узети из само нашег народа, него и од Бугара, Румуна, Мађара, Немаца, Руса, Чеха, Хрвата, Енглеза, Турака, Арапа, Грка, Американаца и Индијаца. Што нисмо очима видели, то смо прибали из разних журнала, који овде онде доносише извешћа о успеху тог и тог домаћег лека, код тог и тог народа. Таква извешћа доносе често не само обични научни путници него и сама медицинска друштва. Тако на прилику недавно обзнанило је индиско медицинско друштво, (Енглези) поред осталог, важност и моћ лековиту у црвеном патлицану код Индијаца, и у црвеном (црном) луку код Арапа. Ми смо тврдо уверени да таква прибирања имају за народ далеко већу корист него што то неки и неки замишљају. За економски одељак прибали смо све што држимо да је неопходно да зна сваки члан народа. Ту су нам били извори наша и светска књижевност, а и наша испитивања. А све друго писац је сам саставио и у разне одељке сместио, где што припада.

Ако би »специјалистима« криво било што овај посао врши човек без титуле докторске, то нека они попуне празнину потреба народних у њиховој струци, па нико се тад у њихову струку пачати неће, него, штавише биће им благодаран сваки члан народа, као и писац ове књиге.

Учитељима народним, посланицима и свештеницима нека је света дужност и старање како ће народ о важности ових и оваквих књига увјерити, и правила која се у њима излажу, сваком приликом у народу одомаћивати. Нека је таки аманет и свима онима, који су у народу, који са народом раде и живе. Тим ће учинити народу хиљаду пута више користи и добра но са »најревностнијим вршењем своје званичне дужности«. Кад ову књигу прегледају и сами ће признати наше тврђење, - тврђење, које је потпуно истинито, јер је ова књига круна потреба народа и науке, круна најкориснијих поука и разлога.

Реч трећем издању

*Нека се множе и расту издања оваквих књиџа,
џа ма љде и ма од коџа љисане и издаване биле.*

Једни мисле да ће користити народу и људству пишући забавне песме и романе, приповетке и слике; други опет држе да то чине пишући историске и богословске, научне и књижевне расправе и новине, а трећи уздају се да то исто добро чине народу и човечанству бавећи се проучавањем и развијањем посебних наука, као на прилику: хемичари хоће да развијају што више хемију; биолози - биологију; математичари - математику; физичари - физику; филозофи - филозофију; богослови - богословље; ботаничари - ботанику; политичко-економи - политичну економију; педагози - педагогију итд. Већина тих стручњака развијају сваки своју струку »науке« само ради науке и своје личне славе и користи. На срамоту таквих »научара, умних радника« ретко ко од њих развија своју струку науке ради, бољитка свих народних, друштвених чланова. Они развијају науку неводећи рачуна ко ће се њоме користити. Њима ни бригеша није о томе што ће се њоме користити само угњетачи, глобаџије и непријатељи радног народа - тежака и занатлије. Тек у новије доба излазе на умну површину и такви научари и мислиоци, који траже и који навијају сваку струку науке и целу науку и културу на онај честити пут, са кога ће у правце користити не само појединцима, него свима члановима народа и људства.

У очима свих праведних људи: то су тек прави људи.

Ми држимо и смело тврдимо да само они мислиоци и научари одговарају правом имену мислиоца и научара, који се држе у своје умноме занимању оног срећоносног и солидарног правца, ког се држе потоњи од поменутих мислилаца. Јер све што се пише, и све што се учи у школи и изван школе, треба и мора бити удешено тако да доноси, да ствара и утврђује економско и здравствено благостање и слободу свих друштвених чланова, и међусобну и међународну солидарност и срећу. Како ми замишљамо благостање за народ, означили смо у *»Народном доброноши; народним љравима и новој науџи о јавној насџави«*.

Да би народ корачао мало по мало, да улази у то срећније доба, ми смо нашли за нужно, за умесно и корисно, да и овакве књиџе састављамо и да их што више по народу протуримо. Оваквог се посла лаћамо, не по некој нашој сањарији и занешености, него пошто смо добро проучили све истинске нужде и потребе радног и корисног народа. Док смо то постигли, много смо путовали, посматрали, запиткивали, проучавали, испитивали, договарали се и препирали са разним људима и народима, не само у слободи, него и по апсанама и другим местима.

То смо учинили зато што смо дубоко уверени да ни један писац, новинар, књижевник, научар, сликар и други мислилац и васпитаџ немају права да се тиме занимају док прво не оду у народ да добро и свестрано проуче живот, рад, жеље, односе и потребе здравца и болесника, сељака и занатлије, богаташа и слуге, газде и надничара, апсеника и осуђеника, лењивца и привредника, развратника и поштенога, тиранина и добротвора.

Пошто смо ми ту дужност нашу учинили, нашли смо за врло нужно састављати овакве књиџе, као што је речени *»Народни учитељ«* и његови врсници и другови.

И ми смо уверени да су такве књиџе најпреча потреба, не само нашем Српско-Хрватском, Бугарском и Славеначком народу, него и за сваки други народ, у данашње време. То ће признати сваки бољи мислилац, који изучи садашње потребе народа, и проучи садржину овог *»Народног учитеља«*.

Али писци, састављачи и издавачи оваквих књиџа морају се постарати да свако издање поправе и усавршавају према сувременом развићу дотицајућих се наука и поука, итд.

Да је наше мишљење и убеђење оправдано, потврђују разни одзиви из народа, који

су стигли на друго издање »Народног учитеља«, а то друго издање губи се пред овим трећим многократно усавршеним и попуњеним издањем. За пријашње, друго издање »Народног учитеља« стигле су нам многобројне изјаве, одобравања и захвалности.

Између осталих изјава из народа, ево шта вели један чувени професор и Доктор, за ову књигу у 11. и 12. броју »Српске Зоре«, за 1879. годину у великом чланку своме, који носи назив: »Народно лекарска књижевност«. Он каже: **»У томе се размимоилазим са писцем критике, а видим се на истом пољу с Пелагићевим »ствар. домаћим учитељем« мада сам увјерен да се томе најмање надао сам Пелагић.»** Даље вели он критичару моме: **»Не буди нам жао, ако се лаик у медицини (недоктор) Пелагић, који је обишао све крајеве српства и видио јад и незнање у народу, пустио да се бори противу и с тим ужасним непријатељем народнога бића. Кад би родољуб наш могао учинити, да сваки зна толико о животу и потребама народа, колико Пелагић зна: наш би народ данас боље стајао но што стоји. Нека, дакле, Пелагић, у добри час пише све што мисли да ваља знати народу; нека га учи пазити на живот и чувати од злих утицаја; па ако и рече коју више, без које би могло бити - просто му било. Ја га морам правдати из два узрока«** итд.

Тако је, ето, написао тај чувени професор и доктор М. Јовановић у похвалу пријашњег »Домаћег учитеља«, који је далеко мање вриједно од овог поправљеног и тродупло умноженог другог и трећег издања.

Све остале изјаве, што су биле донесене у другом издању изостављамо, да би било више места за стварне поуке.

Предговор на четврто издање »Народног учитеља«

Почем се ова књига јако тражи како по Србији тако и по свима крајевима где Срби живе; почем се она у неким местима и крајевима плаћа по 10, по 20 до 30 динара, мада је та књига печатана до сада у 12.000 комада; почем се међу многобројним штампаним и рукописним разним изјавама захвалности, налази једна из Драгачева са 126 потписа; друга са 46 потписа из Ниша; трећа са 63 из Чачка; четврта са 58 из Јагодине; пета са 36 из Бајине Баште; шеста са 39 из Шапца; седма са 74 из Ваљева; осма са 83 из Београда; девета са 42 из Ивањице; десета са 81 из Ужица, у којој једни веле, да они ту књигу обожавају, јер она повраћа људе тако рећи из гроба, а други, као што је грађанин Васа Боранишевић, Миладин Радовић и остали веле да они воле више »Народног учитеља« тог, него ли сва Јеванђеља на свету итд. Али између свих изјава, најдаље иде изјава из Пожеге са 58 потписа, у којој се вели: **»Грађанине Пелагићу! Твој »Народни Учитељ« прави је народни учитељ. Камо лијепа срећа да смо сви у стању набавити ту драгоцену књигу. Она треба да је сиромашницима у рукама увек кад на раду нису, а богаташи предмете раскоши да дају за овакве књиге, па да их раздају народу бесплатно, а и сами читају. Народни Учитељ треба да се чита у школама, у црквама, у судницама, у полицијама, на јавним зборовима, у општинама, и свуда где живе душе има; јер је он једина и најкориснија књига српска.»** (Поред осталих печатаних и рукописних изјава, та из Пожеге печатана је у 122. броју »Дневног Листа« за 1889. год.) Да је та иста књига тако иста уважена у Старој Србији, Босни и Македонији могу посведочити г. г. поп Новак Милошевић и прота алексиначки г. Аврам, оба народни посланци, који су у присуству нас неколицине, чули у Београду од врло уважених особа из поменутих крајева, како се и тамо тражи и скупо плаћа поменута књига.

Почем је дакле, тај, тако названи у народу »Пелагићев народни учитељ«, задобио у народу српском потпуно право грађанства и толико поштовања, а делимице и код Бугара и Хрвата, то, на безбројна захтевања људи из народа, одлучио сам да штампам четврто издање »Народног Учитеља«, у још већем и савршенијем обиму и реду, - у тако увећаном и усавршеном реду и виду, да буде потпуно достојан таквих изјава и толиког одзива.

Дело ово у четвртом издању подељено је у 7 одсека или одељака а сваки одсек садржи у себи по читаву прилично велику књигу; због чега се може рећи с правом да у »Народном Учитељу« има 7 књига, које пружају човеку, породици, општини и народу безбројне поуке, које су потребне свакоме од зачетка до смрти. Тај големи поучни материјал учинио је да на хиљаде жена и људи, и многи од бољих попова и калуђера, називају ту књигу »домаћим спаситељем и јеванђељем«. Ко прође Србију и проучи народ, он ће то чути за ту књигу у свима селима и варошима.

У првом одсеку је одељак здравствени или **Јеванђеље здравља**. У њему су изнесене разноврсне поуке за развијање и одржавање телесног и умног здравља и моралне јачине. У њему има особина унесених, којих нема ни у једној Европској хигијени, а требало их је још давно унети у њу, као на прилику: »да ли је тежи телесни или умни рад?« да ли је кориснији физички или духовни рад? да ли је опаснији мишићни или мозгани посао, и, коме је нужна боља храна и угодност? - Ко проучи све хигијене изворне и преведене на српски језик, увидеће и признати да је »Јеванђеље здравља« подесније удешено за народ, од свих других хигијена. То су увидели и браћа Бугари и скоро целог превели га у ваљаном часопису свом »Дјејатељу«. Ко добро проучи и запамти »Јеванђеље здравља« и по њему се управља, ретко кад да ће болестан бити. Ко је путовао по целој Србији, могао је чути на хиљаде места говор, како тај и тај живи »по Пелагићу«, то јест, по Пелагићевом »Јеванђељу здравља«.

У другом је одсеку **одељак лекарски**, тако богат каквог до сада није видела српска књижевност. У њему су изложени безбројни опробани лекови за све тајне и јавне болести, које наш народ пати и болује. Ту се одмах казује и начин како се лекови справљају и употребљавају. Овај лекарски одељак највише је побудио толики свет да овај књигу зове домаћим спаситељем и Јеванђељем, и да је она до толике славе и тражења дошла. Сад ће овај одељак у неколико табака још богатији и већи бити, а и у бољи ред

довешћу га, тако, да буде јаснији и потпунији. Све те болести биће уређене по азбучном реду да их сваки брже и лакше наћи може, као и лекове који су за њу нужни. Да је други ко на моме месту, он би само овај одсек, ову књигу о лечењу давао по три и по динара, а ја за ту цену дајем седам књига толиких, - разуме се ради зидања дворова.

У трећем одсеку је помештен **биљарски одељак**, - одељак лековитих биљака, трава и других домаћих намирница, и, начин како се то све спрема и употребљава за лечење разних болести човекових, марвенских и живинарских. Да би народ могао лакше наћи и познати разне траве непознате, то ће сад у ово издање бити донесене све познате лековите биљке у слици, те тако ће их свако моћи познати кад им види стабло, лист, цвет, корен и грање. Сlike ће ме коштати много скупо, али сматрам за дужност да и ту услугу учиним народу, као што то учинише честити доктори: Милер, Лојевски и други, у њиховим »народним лекарима«.

У четвртном одсеку је **привредни одељак**, у ком је сабрано што је најкорисније и најпрактичније знати за усавршавање и бољи приплод: земљорадње, сточарства, воћарства, повртарства, виноградства, подрумарства, покућанства, пчеларства и других животних потреба човекових и народних. Тај големи и богати низ разноврсних привредних поука завршују посве корисни чланци о вештом подмиривању разних домаћих потреба, па онда неколико посве корисних привредних мудролија и предсказивач времена.

У петом је одсеку **књига привредних мудролија**, посве поучних, за сваког привредника.

У шестом одсеку је **одељак благодатни или творац благостања**, који ће одиста донети благодатно стање у народу свуда, где се нађе вредних, свесних и поштених управљача и наставника, да остваре ових 40 чланака, захтева основаних на науци, моралу и животним потребама човека и народа. Овај »Народни доброноша« тако је користан да су га браћа Бугари превели и штампали у своме ваљаном часопису »Дјејатељу«, мада пријашњи нема толико врлина, колико ће овај сад имати. Ово је моја политичка економија, која није поникла из салонских теорија, него је поникла и израђена на основу природних потреба човекових и народних, па зато је она сада подеснија, применљивија и спасоноснија за животне потребе човека и породице, општине и народа, од свих »научарских« политичких економија, што се у преводу или оригиналу у нашој књижевности налазе. Ово ће признати сваки, који је добро проучио животне потребе сељака и занатлијског народа и садању трошковиту државну, просветну и црквену организацију и уредбу.

У седмом одсеку помештен је **одељак просветни или наставни**, у коме је изнесена нова привредна, здравствена, стварна, природна и научно морална наука о јавној настави; која живим примерима показује да садањи начин школовања убија: и здравље и енергију, и чврстину карактера, и дух истине и правде, и умни и морални полет генија и обичне омладине, поред тога што она ствара међународку мржњу, која води ужасним ратовима и несрећама итд.

Тврдо се надам у честите пријатеље народног благостања, да ће они ускоро ово дело прештампати у десетину хиљада комада, и народу делимице поклонити, а делимице по умереној цени давати.

То је моја дубока жеља и народна животна потреба.

В. Пелагић
На нову 1893. годину.
у Београду

Васа Пелагић

(ЖИВОТ, РАД, ИДЕЈЕ)

У личности Васе Пелагића југословански народи су сигурно имали једног од најстраственијих и најдоследнијих социјалних бораца - просветитеља. Читав свој тегобни живот овај вечни прогнаник и бунтовник, национални и социјални револуционар, несебично је, свесно даровао идеалима истине и правде, чије је остварење непосредно везивао, с једне стране, за неодложност борбе за национално ослобођење Срба испод турског јарма, а, с друге, за неопходност коренитог друштвеног преображаја Србије, који је неминовно требало да води у социјализам.

Живећи у времену када се код Срба у Босни (где се родио) и Херцеговини почео да развија снажан отпор турском феудализму и да сазрева идеја о коначном збацивању турских окова, Пелагић се, природно, најангажованије укључио у озбиљан политичко-ослободилачки рад, постајући један од најодушевљенијих и најдоследнијих пропагатора и бораца за националну слободу Срба у неослобођеним српским крајевима.

Осим тога, боравећи у обреновићевској Србији у време када је она доживљавала одлучну друштвену трансформацију у смислу потпуне буржоаске државе, он се нужно нашао у позицији једног од најоштријих и најватренијих критичара свих њених институција и друштвеног система у целини.

Доследно се држећи начела да је писцу највећи задатак да се бори противу свих друштвених заблуда у име истине и правде (Volter), да за истинског реформатора нема ни вере, ни закона, ни државе, ни обичаја који би били већи и светији од критике (Spenser) и да правична критика гради све бољу, све већу и све тврђу зграду народног благостања и културног прогреса, оштрицом своје смеле речи заиста није штедео никог ко је иоле, по његовом мишљењу, заслужио критику. Отуда су се под његовим критичким сечивом нашли владајући политички кругови у Србији, економски и политички односи, црква и просвета, здравствене институције, дакле, све што је, како би он рекао, било на неразумним основама и што је, стога, требало из основа мењати.

Родио се 1838. године у Горњем Жабару (Босанска Посавина) у сеоској породици. Судаћи по ономе што је у Аутобиографији писао, већ у детињству, као чобанин и ђак основне школе, изражавао је своју немирну и непослушну природу. (Највероватније) године 1851 («тежећи за науком») дошао је у Београд, где је најпре завршио два разреда гимназије, а потом и богословију.

Своју намеру да буде поп, чини се, одбацио је онога тренутка када је по завршетку богословије »здерао и бацио пред ноге управитељеве богословску сведоцбу«, решивши да буде учитељ, јер ће га »као попа људи звати попом, а као учитеља човјеком«.

Учитељски рад започео је у Брчком 1860. године, где је за три године (до 1863) развио интензивну друштвено-просветну делатност: »реформисао је«, како сам каже, »тамошњу школу и проповједао доста слободоумна начела«, основао читаоницу, школски фонд и женску основну школу.

Таквим радом, а посебно због писања у »Срборану« о »рђавштинама турских чиновника«, Пелагић се морао замерити Турцима. Не одазвавши се њиховом позиву да дође у Тузлу на одговорност, напустио је Брчко и вратио се у Београд, да би убрзо затим отпутовао у Русију.

У Русији је провео две године. У Москви је као стипендиста »словенофилског одбора« и »вољнослушатељ« московског универзитета, слушао предавања из политичке економије, историје и медицине, упознавши се истовремено и са идејама руских револуционарних демократа (Чернишевског, Доброљубова, Писарева), које су, без сумње, и на његово идејно формирање извршиле снажан утицај.

По повратку из Русије Пелагић је настојао код српске владе да помогне отварање српских основних школа у српским крајевима под турском влашћу (Старој Србији, Босни и Херцеговини) и »виших« школа (богословија) у Призрену, Бања Луци и

Мостару. Његовом иницијативом отворена је реалка у Брчком, основан је школски фонд за српске школе у тузланској епархији и отворена богословија у Бања Луци 1866. године (чији је био први управитељ), која је, захваљујући управо њему, била у првом реду школа одушевљених бораца за националну слободу.

У овој школи ученици су осим богословских предмета (катихизиса, свештене историје, светог писма и црквеног певања) слушали и друге («световне») науке: српску и словенску граматику, општу и српску историју, земљопис, немачки језик и дијететику и вежбали се у гимнастици, тако да су се ученици у њој учили ономе, како је писао Пелагић, »што је сваком Србину најпрече и најспасоносније«.

Схвативши озбиљно своју националноослободилачку мисију у Босни, Пелагић се у току боравка у Бања Луци и рада у богословији, у коју је унео за оно време необичан и посве нов дух (због чега је свесно прихватио жртву да буде архимандрит), непосредно залагао за отварање српских основних школа и у другим местима Босне, из којих разлога је непрекидно одржавао везу за Србијом, тражећи материјалну потпору и помоћ у књигама и учитељима. За време боравка у Бања Луци написао је и познати педагошки рад: **Руковођ за српско-босанске, ерцеговачке, старосрбијанске и македонске учитеље, школе и општине** (објављен у Београду 1867. године), отворио српску читаоницу и вршио дужност управитеља »основне и женске школе«.

Пелагићева просветно-политичка делатност у Бања Луци нужно је изазвала јако подозрење не само турских власти, него и свих других којима није било у интересу национално-ослободилачка борба Срба (босански митрополит, месни прота, аустријски конзул и изванредно број »чорбација« бањалучке чаршије), па је разумљиво зашто је поводом сукоба ученика богословије и турске ноћне патроле, којом приликом је Пелагић жустро бранио своје ученике оштро критикујући турске власти - одведен из Бања Луке у Сарајево, где му је после осам месеци заточења у згради православне митрополије одржано суђење. Велики меџлис осудио га је на прогонство, јер је и пред овим судом Пелагић испољио крајње непомирљиво и неустрашиво држање према турским угњетачима и њиховим помагачима.

Октобра (6) 1869. године интерниран је у Кјутај, турски градић у Малој Азији, одакле је тек после више од годину дана изгнанства (за које време је интензивно писао) уз помоћ »пријатеља«, српске владе (односно српског конзула у Цариграду, Филипа Христића) и руског посланика у Цариграду (генерала Игњатијева) успео да побегне и да се првих дана марта 1871. године руским бродом »Таман« пребаци у Одесу.

По повратку из Одесе у Србију (Београд) у пролеће 1871. године, где је, како каже, био изванредно срдечно и топло примљен (као »народни мученик« и борац »за слободу и ослобођење српско«), Пелагић је већ после годину дана (марта 1872) због оштрог критичког писања о српском владајућем режиму (који не дозвољава слободу штампе, удруживања и говора) и одлучног политичког опозиционарства, протеран из Србије.

У међувремену, 2. августа 1871. године, и он је потписао Проглас (социјалистичке) политичке групе, - што уверљиво сведочи о његовом идеолошком развоју и политичкој припадности. Затим, августа исте године учествовао је на последњој скупштини Уједињене омладине српске у Вршцу, на којој је био изабран за председника и одборника, да би се по растеривању скупштине нашао (септембра 1871) у Црној Гори, где је са неколицином активиста Уједињене омладине српске учествовао у састављању Меморандума за ослобођење и уједињење српско и оснивању Дружине за ослобођење и уједињење српско где се, такође, осим активног списатељског рада практично ангажовао у политичком раду (иницирао је оснивање омладинских одбора и омладинских књижара; његовим настојањем основана је при цетињској богословији ученичка богословска дружина »Цетињски борац«).

Прогнан из Србије, Пелагић је нашао уточиште у Новом Саду, где је наставио са својом политичко-публицистичком делатношћу. У новосадској »Застави« објавио је неколико политички изразито наглашених написа (»Гарантима Турске«, »Видовданска ријеч угњетеној раји«, »Босанска скупштина у Сарајеву«), у којима се залагао за ослобођење босанских Срба од турског ропства.

Али ни у Новом Саду није му дозвољено да дуже борави. Из Новог Сада отпутовао је у Чешку. За време свога кратког боравка у Прагу припремио је превод Тумове књиге: **Борба народа америчког за слободу и независност** и сарађивао у познатом педагошком часопису словенских учитеља »Словенски педагог.«

Из Чешке се убрзо поново вратио у Војводину. Но, мађарске власти су настојале да на сваки начин онемогуће његов боравак међу војвођанским Србима. Половином новембра 1872. године ухапшен је и захваљујући само снажном политичком отпору демократски настројених Срба у Војводини спречено је његово изручивање Турцима, али су га зато мађарске власти протерале.

Из затвора у Винковцима (где се налазио док се већало о његовој судбини), Пелагић је протеран у Птуј, одакле се по сопственој жељи обрео у Трсту. Пошто му је одмах предочена могућност ускраћивања боравка и у овоме граду, Пелагић је напустио ову »слободну варош« и настанио се у Грацу (где је припремио своју **»Јавну оставку на архимандритско звање«**, објављену у »Застави« априла 1873. године).

Напустивши Грац, отпутовао је у Беч, да би потом краће боравио у селу Дорнбаку (недалеко од Беча), одакле ће (половином 1873) отпутовати у Цирих (где се задржао око шест месеци).

Када је октобра 1874. године покушао да дође у Београд, није му дозвољено. А када је добио одобрење - ухапшен је и био у затвору неколико месеци.

У времену од 1875-1878. године Пелагић је непосредно учествовао у босанско-херцеговачком устанку, о чему је написао и своју познату расправу: **Историја босанско-херцеговачке буне у вези са српско-руско-турским ратом** (Штудија за народ и државнике). Био је на првој седници устаничког одбора (у Старој Градишки) и члан коштајничког одбора; учествовао је у раду Устаничке скупштине у Јамници 16. и 17. децембра 1875. године и састављању устаничког програма.

Крајем 1879. године, дакле када су се Босна и Херцеговина већ нашле под аустроугарском окупацијом, Пелагић је (последњи пут) допутовао у Бања Луку. Прави мотиви његовог доласка сигурно нису били у томе да тражи »пристојно мјесто у просвјетној струци« и да жели да сврши неке своје приватне послове (како је изјавио на саслушању пред бањалучком полицијом), него у испитивању могућности за непосредније политичко деловање.

Знајући какву политичку опасност може представљати Пелагићев боравак у Босни, непосредно по окупацији Босне и Херцеговине 1878. године, аустроугарска полиција је предузела све да му практично онемогући боравак у његовој ужој домовини. Зато је, како изгледа, Пелагић почетком 1880. године напустио Босну, да би већ исте године својом критичком брошуром **»Јавно писмо Гледсону«** изрекао низ тешко оптужујућих оцена о политичкој управи Аустроугарске.

Даљи Пелагићев живот испуњен је интензивним писањем, али и сталним хапшењима и прогонима. Почетком 1880. године ухапшен је у Петроварадину, али је приликом спровођења у Петрињу побегао. Када је априла 1881. године дошао у Београд ухапшен је (због својих књига: **Како да се школујемо** и **Огледало садање правде или слика садањег друштвеног поретка и строја**) и протеран. Годину дана касније поново се нашао у Београду, одакле је опет због својих списа: **Борба за ослобођење** и **Путовање унакрст око земље** протеран из Србије (у Румунију) да би се из емиграције вратио тек 1888. године. Године 1889. објављен је у Београду његов спис: **Народна права или наше неодложне потребе**, који је марта 1890. године јавно спаљен на Славији. Због овога списа као и списа: **Дужности владе и власти или које су владе и власти разумне и честите**, Пелагић је оптужен и изведен пред суд. (Суђење је, међутим, изазвало снажне протесте великог броја грађана у Београду, Нишу, Ивањици, Шапцу, Горњем Милановцу, Ужичкој Пожеги - и допринело његовој још већој популарности.) Децембра 1890. протеран је из Србије, али је - под притиском револта народа - Народна скупштина одлучила да му се омогући боравак у Србији. Од тада па до смрти Пелагић је стално живео под кнутом полиције и црквене инквизиције: марта 1893. год. - на захтев највишег црквеног великодостојника у Србији, митрополита Михаила - проглашен је лудим и

стрпан у лудницу, одакле је после три недеље изабављен акцијом одушевљених својих присталица,* фебруара 1895. године јавно је рашчињен у Саборној цркви у Београду,** а половином 1896. године поново је оптужен и осуђен због књиге: **Ко је преступник и бунтовник и ко руши ред и мир, имање и морал, веру и фамилију**. У затвору је провео неколико месеци, да би се после краћег боравка на слободи поново нашао у тамници у Пожаревцу где је - болестан и исцрпљен - завршио свој живот. Умро је 25. јануара 1899. године.

* У вези с овим Ристо Бесаровић (у књизи: Васо Пелагић, Свјетлост, Сарајево, 1951, стр. 138-140) писао је, између осталог, и следеће: »Спаљивањем његових дијела и протјеривањем Пелагића из Србије нису биле исцрпљене све мјере, које су владајући кругови у Београду предузимали против сиједог старца, борца за народна права. На иницијативу београдског митрополита Михаила, либерална влада прогласила је Пелагића душевно болесним и спровела га, 12 марта 1893 године, у лудницу. То је, према писању »Занатлиског савеза«, извршено »на најбестиднији начин што се игда могао замислити... Дванаестог овог месеца могла се приметити читава хајка шпијуна и жандарма око куће Васине. Члан Стојановић са својим писаром Драгутином Ковачићем јурили су као без душе по кварту тражећи Васу. Око 4 сата Васа је нападнут најбруталније од бандита Ковачића, писара. Стрпан је у затворена кола, која су га трком однела у лудницу. Говори се да га је овај Ковачић, када се Васа у колима противио и протествовао за овакву анархију, докопао за гушу и марамом му запушио уста«. У истом броју »Занатлиског савеза« пише да је »на захтев преосвећеног Мике« полиција врачарског кварта обила Пелагићев стан и »однела из њега све књиге и списе његове које је нашла«. Како је одјекнуо овај нови напад на Пелагића види се и по томе што је »Занатлиски савез« посветио том догађају и свој уводник у истом броју. Уводник »Грех вам на душу« почиње овим речима: »Велики популаризатор научних начела, чувени пропагатор социјалистичких економских теорија, борац за слободу, братство и једнакост, славно сунце на хоризонту наше народне мисли, ненадмашни Србин и пријатељ бедних и угњетених, Васа Пелагић, књижевник, оглашен је за душевно оболелог... Пет шестина Србије зна да је Васа Пелагић паметан, једна шестина зна да су либерали то...« - пише у том уводнику.

»... Случај са насилним одвођењем Васе Пелагића у лудницу и његовим ослобођењем из ње није само један од интересантних догађаја у бурном животу истакнутог народног борца. Он је и не мање карактеристична илустрација политичких прилика у Србији крајем деветнаестог вијека. И замисао реакционарних кругова да му, стављајући га у лудницу, онемогуће дјеловање и акција народних маса да га из ње ослободе, говоре свака на свој начин, али обадвије потпуно јасно, да је Пелагић тада био врло популаран међу широким масама«.

** О овоме заиста варварском чину објављено је више написа у овдашњој нашој, па чак и иностраној штампи (»Мали журнал«, »Народне новине« - Београд, »Браник« - Нови Сад, »Социјалист«, »Право«, »Работнически другар« - Бугарска, »Volksstime« - Будимпешта). О томе је и »Занатлиски савез« под насловом: Инквизиција у београдској саборној цркви написао следеће:

»Првог фебруара, око 11 сахата пре подне, могли су се видети пред митрополијом људи, наоружани ножевима и револверима. То беху чувари јавне безбедности. Дошли су да штите недеља црквених власника. Није много постојало, а већ долажаху Саборној цркви густе колоне богословаца са наставницима својим. Баш кад на торњу откуцаваше 11 часова дозврјаше пред митрополију једна затворена кола из којих изађе један члан кварта, 1 - 2 жандарма и Васа Пелагић. И сад тек настаје гнусан приказ, ругло века у коме живимо. У цркву улазе 2 жандарма, наоружана и под капама, те се заустављају у оном првом одељењу при уласку у цркву. Затим улази, праћен многим поповима и једним полицајцем, један старац седих власи у грађанском оделу у цркву. То је жртва свећеничке обести, Васа Пелагић. Ето, затим једног погуреног старца у црној сјајној ризи са камилавком на глави. За њим се вуче поворка црних прилика на чијим се лицима огледало црnilо душа. Одједном златне двери отворише 2 »божја служитеља« и она црна погурена прилика уђе у олтар, који се блисташе у сјају. Сад настаје приказ од кога би узаврела свакоме поштеноме човеку крв у жилама. Ономе старцу, обученоме у скромно грађанско рухо, навукоше златне одежде против којих он толико устајаше. А које су оне црне прилике, те се крећу испод сјајних и блиставих сводова ове велике грађевине? О не питајте, планућете гневом. То су следбеници онога, који носаше трнову Круну на глави... Да недостојних следбеника! И чујте, браћо, дрскост: Онај погурени старац излази из олтара, пење се на амвон и са тога места назива безумним и неморалним онога човека, који је далеко-далеко карактернији и од њега и од све његове браће...« (Према књизи: Ристо Бесаровић, Васо Пелагаћ, Свјетлост, Сарајево, 1951, стр. 141).

* * *

У време Пелагићевог деловања Србија је имала одређена обележја младе капиталистичке земље. Упоредо с развојем робноновчане привреде, развијали су се и учвршћивали у њој нови (буржоаски) друштвени односи, с изразитије наглашеном имовинском и друштвено-класном диференцијацијом.

Село је доживљавало снажне потресе. Под утицајем зеленашког и трговачког капитала - подстакнутог, између осталог, и Законом о сеоским дућанима од 25. октобра 1870. године (којим је несумњиво омогућено »масовно отварање дућана по селима«) - патријархално-задружни облици привређивања брзо су нестајали. Сељаштво је осиромашивало, а њихови поседи - услед зајмова и дугова - распродавани зеленашима и трговцима.*

* Најчешће путем зеленашења и трговине сеоске газде проширивале су своја имања. Већ 1897. године било је на нашим селима 3.662 сеоских газда који су имали више од 30 ha обрађене земље. Међу њима било је, мада мали број, и крупних газда: око 100 њих имало је 90-100 ha, 44 газда имало је од 100-150 ha итд. У велике поседе треба убројити и манастирска имања. Крајем 1888. године 51 манастир, колико је тада укупно манастира било у Србији, имао је 18.585 ha земље, највише шума, забрана и њива (дакле на сваки манастир долазило је просечно око 305 ha земље); осим тога, манастири су имали и 23 механе и пекарнице, 11 дућана, 47 млинова итд.; затим знатан новчани капитал... од чега су већину давали новчаним заводима..., али један добар део... и непосредно сељацима под интерес... У велике поседнике треба убројити и закупце државних шума и других државних добара...

С друге стране повећавао се и број беземљаша и сеоске сиротиње...

Пред крај, дакле XIX века, било је на нашим селима око 35.000 сељака или преко 11% који нису имали своју земљу (а неки од њих ни своју кућу ни стоку).

Ако овоме броју беземљаша (сеоских пролетера) додамо и број сеоске сиротиње, сеоских полупролетара - исте 1897. године било је 19.173 сељака који су имали мање од 1 ha земље, а 14.831 сељака који су имали од 1 до 1,5 ha земље - онда добијамо да је укупно сеоских пролетера и полупролетера било 1897. године 68.956 или 22,38 % од укупног броја сеоских домаћина... (Др Драгослав Јанковић, О политичким странкама у Србији XIX века, Београд, Просвета, 1951, 151-152).

Градови су такође доживљавали снажне промене. Временом их је било све више и са све већим бројем грађана. Старе чаршије с турским менталитетом постепено су нестајале, а уместо њих израстали су градови са манирима модерног европског живота.

Захваљујући управо све интензивнијој унутрашњој и извозној трговини (чему је посебно доприносила мрежа изграђених железничких пруга: Београд-Ниш-Врање; Велика Плана-Смедерево; Лапово-Крагујевац итд.), постепено су отворани новчани заводи (банке): године 1869. основана је Прва српска банка, 1870. године отворен је Београдски кредитни завод, 1871. године основана је Кредитна банка у Смедереву и Штедионица у Ваљеву итд., тако да их је, на пример, 1888. године било укупно 37, а већ после непуних десет година 1897. године 69.

Исто тако, сигурно није од малог значаја и чињеница што је управо у то време у Србији одређену улогу у њеном општепривредном животу играо и страни капитал, изражен у државним зајмовима, закључиваним »под врло неповољним условима«.

Упркос томе што се занатлијски сталеж непрестано увећавао, број занатлија растао и занати постајали разноврснији - »занаство као привредна грана налази се ипак у процесу пропадања... Услед све веће конкуренције трговаца који продају стране индустријске производе и конкуренције страних занатлија - домаће занатлије налазе се у све тежем и беднијем положају«, док су калфе и шегрти изложени све већој и безобзирнијој експлоатацији. (Др Драгослав Јанковић, **О политичким странкама у Србији XIX века**, Просвета, Београд, 1951, стр. 138.)

И поред тога што су учињени одређени напори (Закон о потпомагању индустријских предузећа од 31. децембра 1873, који је унеколико измењен 1898. године), индустријска (фабричка) производња споро се развијала. У Србији су, на пример, осамдесетих година прошлог века осим ужичке сукнаре (основане 1868. године) и фабрике кожа (основане 1880. године), постојали и следећи индустријски погони: војни завод, - »Тополивница« у Крагујевцу, две пиваре, две стругаре, једна циглана, једна фабрика бонбона и четрнаест млинова, што очито говори да је у индустријском погледу Србија била веома неразвијена.

Ситуација у другим, непривредним делатностима, чини се, била је нешто повољнија. Последњих деценија 19. века постојао је у Србији чврст систем школа (основних, средњих, средње стручних, Велика школа), чија се функција темељила на одређеном законодавству, затим - постојала је Српска (краљевска) академија наука - жижа научног рада, Народно позориште, већи број општекњижевних, стручних и научних часописа и

листова, професионалних удружења, друштвено-културних асоцијација итд.

* * *

У политичком животу Србије, који је, без сумње, био увек веома бујан, испољавало се више значајних карактеристика, од којих бисмо истакли следеће:

1) да су од 1848. године под утицајем буржоаско-револуционарних покрета који су захватили скоро све развијеније европске земље - израсле и друштвено се афирмисале значајне снаге грађанства, које су управо на идејним основама ових покрета отпочеле борбу против конзервативног, бирократско-полицијског режима уставобранитеља, које су настојале да ограниче моћ »личних режима владалаца«, које су се залагале за демократизовање друштвених односа и »изградњу уставне и парламентарне монархије«;

2) да су управо ове - либералне снаге српског грађанства на Свето-андрејској скупштини 1858. године успеле да оборе бирократско-полицијски режим уставобранитеља, али да су касније - одустајањем од прокламованих политичких принципа, попуштањем и компромисима под аутократским притиском кнеза Михаила - у пракси изневериле своје политичке идеале и да је због тога либерални покрет у целини био изложен жестокој критици нарочито социјалиста (Светозара Марковића);

3) да је упоредо с општим грађанским препородом Србије од 1848. до 1878. године јачао и развијао се српски грађански национализам, изражен у национално-ослободилачкој тежњи и напорима »за ослобођење и уједињење српског народа« и жељи да се изгради независна српска држава;* да је идејни носилац ових тежњи била либерална буржоазија и омладина, окупљена и организована у оквиру Уједињене омладине српске (основана на Скупштини у Новом Саду 15. августа 1866, распуштена на Скупштини у Вршцу августа 1871), која је управо под утицајем револуционарно-буржоаских идеја истицала »начело самоопредељења народа, народне суверености, уставности и парламентаризма, либерално буржоаске идеје о грађанским слободама, о друштвеним и политичким односима и начело слободне делатности у привреди« (Васа Чубриловић, Историја политичке мисли у Србији XIX века, Просвета, Београд, 1958);

* »Жеља за ослобођењем и уједињењем повезивала је људе, покрете и земље. Зато је национално-ослободилачка идеја давала времену од 1848 до 1878, мада још разбијеном, несређеном, један циљ, уливала један дух и натурала јединство радње, кад год су настали критични тренуци. Могли су се Срби онога доба делити на конзервативце и либерале, либерале и социјалисте, обреновићевце и карађорђевићевце, ипак су једном били сви сложни: сви су веровали да је дошао час ослобођења« (Васа Чубриловић, Историја политичке мисли у Србији XIX века, Просвета, Београд, 1958.

4) да су из одређених друштвених супротности, насталих у процесу имовинско-класног раслојавања, израстале и одређене идеолошко-политичке групације, које су од 80-тих година добиле и формална обележја политичких странака: либералне, напредњачке и радикалне, које су у суштини биле буржоаске (иако су се програмски међусобно разликовале), јер су све у основи своју делатност усмеравале на јачање капиталистичке класе, »на заштиту економског развика и привилегија капиталиста, на одржавање народних маса у покорности и на онемогућавање односно угушивање сваког њиховог покушаја уздизања и отпора«, јер су све јединствено деловале на сузбијању социјалистичког покрета од кога су подједнако страховале. (Др Драгослав Јанковић, О политичким странкама у Србији XIX века, Просвета, Београд, 1951, 278);

5) да се 70-тих година јавио и под идејним и организационим вођством Светозара Марковића почео снажно да делује социјалистички покрет. Идејна гласила овога покрета били су социјалистички листови, најпре Раденик (који је почео да излази 1. јуна 1871. године, а затим Јавност и Старо ослобођење; социјалистичке идеје биле су веома популарне не само код малобројних радника (крагујевачке »Топливнице«), него и код школске омладине (која је организовала више бунтова и штрајкова у школама), занатлија - који се организују у занатлијске задруге и једног дела сељаштва (сеоске сиротиње и сељака средњег имовног стања); у многим акцијама политичког карактера посебним значајем су се истицале прве опште социјалистичке демонстрације, организоване почетком 1876. године у Крагујевцу, познате под називом »Црвено барјаче«; социјалистичку мисију Светозара Марковића, по његовој смрти, прихватили су и организовано ширили, поред осталих, нарочито Мита Ценић (под чијим је

руководством 1881. године основано у Београду Опште радничко друштво) и Васа Пелагић, »који је после Ценића све до краја XIX века био један од главних бораца социјалистичког покрета у Србији«; покретањем Социјал-демократа (1895) и Радничких новина (1897) и радом социјалистичких бораца Димитрија Туцовића и Радована Драговића - социјалистички покрет у Србији добио је нове димензије, научну заснованост, ширину и организованост;

6) најзад и једно од карактеристичних политичких обележја времена у коме је Пелагић деловао чинила је и веома напета, крајње загрижена »партијска« борба, политиканство, »партаизам«, којим су биле обухваћене скоро све категорије грађана, који је нарочито од 80-тих година »царевао у Србији и делио, раздвајао људе не само у њиховим јавним делатностима, већ чак и у њиховим приватним односима. Није било готово ни једног сектора државног и друштвеног живота на коме се дејство политичких странака не би осећало. Не само што је апарат насиља био у рукама појединих странака, већ су и школа и црква, па и научна, књижевна, културна, хумана и друга удружења, била често под већим или мањим утицајем појединих политичких странака... Међу становницима вароши, нарочито по паланкама, али и на селима, могло се лако запазити постојање партијских табора; међу људима из различитих табора владала је нетрпељивост, па чак и непријатељство. Позната је нпр. по паланкама појава, чији су се трагови дуго одржавали, да свака партија има своју кафану; један радикал неће ни по коју цену да сврати у напредњачку кафану ни либерал у радикалну« (Др Драгослав Јанковић, О политичким странкама у Србији XIX века, Просвета, Београд, 1951, 281).

Читав привредни и друштвено-политички живот у Србији у време Пелагићевог рада био је, дакле, у процесу сталног, динамичног развоја у правцу изградње буржоаске државе, у којој се упоредо с изградњом њених друштвено-политичких институција, непрестано водила отворена класна борба, из које је социјалистички покрет - иако често сузбијан бруталним средствима владајуће силе - све више јачао и постајао све снажнији чинилац у друштвеним односима Србије крајем XIX века.

* * *

Несумњиво је да је смисао личног Пелагићевог живота био у непрестаној, одлучној и бескомпромисној борби за нове, праведније и човечније друштво засновано на начелима социјализма. Страшћу одушевљеног политичког пропагатора неодступно и крајње заузимљиво је настојао да политички просвећује, да идеале социјализма, како их је сам схватао, приближи широким слојевима народа, да их популарише, објасни и осмисли, да за њих загреје и придобије нове присталице.

У овако схваћеном и с обзиром на друштвене услове у којима је деловао веома сложеном политичком раду, Пелагић је морао и сам да пише онако како је говорио, тј. једноставно, упрошћено, језиком који су без тешкоћа могли да разумеју они којима се најчешће обраћао: радници и занатлије, ђаци и једва писмени сељаци - народ. Захваљујући управо таквој својој - свима схватљивој и разумљивој, искреној и занесеној, али политички изразито опредељеној и уверљивој речи, Пелагић је и могао да своју политичку мисију врши успешно. Све што је говорио или писао било је заиста израз његовог интимног унутрашњег политичког расположења и уверења и у пуној сагласности с оним што је личним примером у практичном животу потврђивао. Могло би се зато рећи да је кључ Пелагићевог политичког успеха у ширењу социјалистичких идеја и социјалистичког политичког просвећивања и његове личне популарности био у томе што је истовремено деловао и на рационалну и емотивну страну својих читалаца и слушалаца, у његовом политичком и педагошком таленту да се увек на адекватан и приступачан начин обраћа онима којима је своју реч намењивао и снази да се жртвује за своја уверења, да своју реч непрестано доказује и својим делом.

У тежњи да политичким просвећивањем придобије нове политичке истомишљенике и борце за социјализам, Пелагић је често нужно морао да полази од политичке азбуке и букварских основа политичке изградње, да уџбенички објашњава елементарне политичке појмове, при чему је увек долазила до непосредног изражаја његова социјалистичка идејна опредељеност.

Најуверљивије сведочанство таквог Пелагићевог рада је управо његов **Тумач научних и политичких речи** (Београд, 1892) - књига необична, али изванредно вредна и за смисао савременог политичког образовања у много чему поучна - у коме је, поред осталог, језгровито и политички веома ангажовано интерпретирао велики број појмова нарочито из области друштвених наука.

Социјализам, по њему, значи друштвеност, задругарство, заједничарство. То је, како каже, »наука, која се бави о стању, о уређењу и о одношајима друштвеним«, заснована на познавању »васионских закона« и закона по којима се развија друштво. Социјализам указује на могућност да се живи »у братској солидарности и срећи, у миру и слободи«; он »тражи да сви чланови друштва буду равноправно школовани, да сви равноправно раде и... општу зараду равноправно уживају... Социјализам је најморалнији, најсавршенији, најправичнији производ историјског развитка, производ науке и прогреса, јер укида уредбе, које на срамоту науке, прогреса и морала, допуштају да угњетава и експлоатише силнији слабијега, човек човека... Он је посве природан и нужен резултат борбе двају историјских сталежа - угњетачких глобација и утруђене сиротиње... социјализам је израз апсолутне истине, правде и разумности« (стр. 226, 227).

Од свих врста социјализма (а има их, како пише Пелагић, више) без сумње је најзначајнији научни социјализам или марксизам, који је резултат сазнања комунистичке науке. »Социјализам научни је«, писао је Пелагић, »тачна наука, производ објективних студија о свима минулим формацијама друштвеним а нарочито о данашњој (тј. капиталистичкој - прим. ВТ) формацији друштва«. То је учење које »рушећи сувремену организацију друштва и организацију рада и распореда, зараде и имања, утврђује другу, бољу организацију друштва, организацију политичке равноправности и економске једнакости. Њему и само њему припада будућност« (стр. 228).

Држећи се у основи ових ставова о социјализму, Пелагић их је у својој књизи Социјализам или основни препорођај друштва (Београд, 1894) само унеколико развио, с изразитом тенденцијом да истакне да се »социјализам јављао и живео... од памтивека у разним облицима и под разним именима« (социјализам патријархални, социјализам антички, социјализам богословски, социјализам утопијски, социјализам државни, социјализам револуционарни, социјализам комунистички, социјализам анархистички и социјализам научни или раднички). За Пелагића је евидентно једино прихватљив научни или раднички социјализам, чији је »најјачи представник« Карл Маркс, онај социјализам који се непрестано афирмише као идеологија радничке класе у свим развијеним (»културним«) земљама, тако »да се може поуздано рећи, да није далеко оно свето време, када ће људи и народи по његовој науци уређивати се, радити, живети и усавршавати« (стр. 27).

У складу с оваквом интерпретацијом појма социјализма, у чију је будућност дубоко веровао, Пелагић је интерпретирао и појам социјалисте. Социјалисти су - према ономе како је писао у Тумачу научних и политичких речи - присталице, »приврженици« социјализма. Прави (»истински«) социјалисти непосредно делују, жртвују се »да моћ и светлило корисне наставе и науке подједнако осветљава све људе и народе, а не само појединце као што данас бива; да створе народ и омладину његову да буду вољни и вешти свуда и свагда радити само оно што је добро и корисно, што је праведно и истинито... да науче и утврде бар млађи нараштај за разумни, срећоносни и узорити препорођај народа и људства...«, који одлучно делују како би сваки радни човек (»привредник«) уживао плодове свога рада према захтевима науке о здрављу и науке о народном благостању.

Чини се да у политичким оквирима деловања социјалиста онако како их је означио Пелагић, посебан, приципијелно велики значај имају захтеви о претварању личне, приватне, засебне својине у општинску или државну имовину, да средства за производњу, »сва земља и све фабрике, сви алати и инструменти за производњу и друго пословање постану општинска, задругарска или државна својина«, да читав живот треба да буде организован на темељу задругарства, удруженог и колективног пословања, да свакоме буде зајамчена слобода веровања и неверовања, говора и писања, збора и удруживања и јавног предавања у заједници, у којој неће бити каста и привилегија, где ће се односи међу људима и народима заснивати на истинском хуманизму, братској

љубави и солидарности.

И у интерпретацији већег броја других политичких и научних појмова - уз, рекли бисмо, бескрајно поверење у природне науке - видљиво се испољила Пелагићева политичка опредељеност. Објашњавајући, на пример, појам атеизам, између осталог је написао: »Атеизам се развио још одавно, али научни атеизам почео се страховито ширити по свему научном свету, од када се развише егзактне науке: Физика, Хемија, Математика, Физиологија, Астрономија, Анатомија и друге природне науке. Због учења тих наука у школи и ван школе, развио се атеизам, рашта данас ни један иоле мисаони ђак не верује да има негде на небу неки бог, нити његов рај ни пакао, са његовим неким ђаволима рогатим и крилатим ањђелима. То долази отуда што поменуте науке означавају тачно шта има и шта нема у простору небеском. Оне не виде тамо ни престола божијег ни царства његовог. Оне су утврдиле непоричну аксиому да све бива у небу, на земљи и међу људима на земљи, по неодољивим законима природним, без икакве воље божије. Природне науке данас су дотле дотерале да се сваки онај сматра или за глупака или за претварала ширета, који није атеиста...« итд.; биологија је наука која изучава законе живота и развоја биљака и животиња, али истовремено то је и наука која је, како Пелагић каже, »моћним и непоричним доказима уверила свет знања да у организму човека нема нигде прста и ћуди небесног и мантијашког савота, Јехове«; реч бирократизам Пелагић је означио као чиновништво, али је уз то написао и следеће: »Где се чиновништво одомаћило као засебна класа, оно је пијавица, која исисава крв и сок народа, она је отров који заражава ужасом све што год додирне, оно је грч на народном телу, оно је као болест сушица, која мало по мало стамањује тело, енергију и духовни полет народа; оно је вечни друг и бранич тиранима и глобацијама народним а трајни угњетач истине и правде, народа и стварног прогреса. Бирократизам је отровни чир на телу и мозгу народа«; уз реч буржоазија, која по њему значи грађанство, варошанство, Пелагић је рекао: »У науци то име значи оне људе, који хоће да су господари, па ма поред њих цркавала сиротиња... Буржоазија са рукама радника ствара капитализам, а овај опет ствара њу и царство сиромаштине«; геологија (»земљопознавање«) је наука о саставу, деловима, слојевима, развоју, унутрашњости и површини земље, али истовремено то је и наука која »ни у чему не види надприродне, творачке руке и моћи, нити добротинства божијега«; дарвинизам је наука којом је »посве тачно и јасно доказано да се живот људи развија по моћним и неодољивим законима природе, а не по вољи неког триличног или дволичног бога«, наука која је изазвала револуционарни преврат у биологији и коју поповштина ужасно мрзи; реч династија, по Пелагићу, значи »власништво, из које породице постају владари«. Али, како су светске (и српске) династије »окупане у крви народа«, нужно се долази до закључка да »на престо правде« треба да дође вечна династија - династија генија људског«; догматика (»верословље«) је »наука о вери поповској«, али иоле бистрији ум може се уверити у њене лажи, те због тога, каже Пелагић, »више вреди један лист науке о ратарству или о сточарству, него ли све православне и кривославне догматике што их на свету има«; експлоатација значи »извлачење, добијање, исисавање«, експлоатисати - »угњетавати, исисавати«, а експлоататор је онај који експлоатише (»глобација, пијавица народа, исисач«). Постоје различити видови експлоатације. Капиталистичка експлоатација значи присвајање вредности рада радника. »Од те експлоатације«, каже Пелагић, »рађа се на једној малој страни богатство и раскошно уживање, а на другој страни, на страни радника, који састављају огромну већину и без којих не би било ни газда, ни фабрика, постоји оскудица и јад. Експлоатација радника изазива не само мржњу према експлоататору, него и побуну и револуцију...«. Експлоатација је управо »створила науку социјализма, комунизма, која тражи за све раднике економску једнакост«; јустисија, по Пелагићу, значи правду, науку о параграфској правди, која - упркос томе што се њом многи баве и за коју се улажу огромна материјална средства - не доприноси срећи народа. Било би, стога, разумно да код нас параграфску правду замени изборни народни суд, суд добрих људи, који би бесплатно и неподмитљиво делио правду; капитализам у буквалном смислу је »главница, закидање..., присвајање, нагомилавање новца и другог имања«, али, опширно објашњавајући овај појам, Пелагић је нагласио да се мало зна да је то неисплаћени рад, »нагомилани труд раднички«, да му је основа у приватној својини, »која је главни узрок свима несрећама и неправдама, свађама и развратима

друштвеним«. Отуда је, ако се жели срећа, неопходно приватну својину претворити у задругарску, општинску или државну, отуда социјалисти хоће да укину приватну својину, да сва средства за производњу («земљу и справе за радњу») претворе у општинску, »где ће сви чланови друштва радити једнако, сваки према својој снази, и једнако уживати, сваки према својој потреби, из зараде општинске, комунске...«; реч колективизам значи задругарство, заједнички рад у комуни, где ће свако добијати колико му је неопходно за лични живот, а колективни социјализам - припадност свих оруђа за производњу »само онима, који са њима раде«; комуна - је општина, задруга, удруженост. У комунистичком смислу реч комуна »означава независну општину, у којој су сви чланови равноправни у погледу политичком, економском и просветном. Сви одрасли и здрави чланови имају једнаке дужности на одређени рад и једнака права на подмиривање... потреба«, при чему права и дужности треба да зависе од моћи, способности и потребе сваког појединца. У »комуни«, каже Пелагић, »нема ништа моје и твоје - изузевши неке ситнице за личну потребу... - тамо је све наше, то јест општинско, задругарско. Комуна је у великом обиму оно, што је била наша стара породична задруга у малом обиму...«. Све своје »вршиоце закона« пунолетни чланови комуне бирају непосредно гласањем; комунизам (појам који истовремено има и економско и правно и морално значење) у суштини значи живот у комуни. »У моралном закону комунизма лежи,« каже Пелагић, »да сваки ради за све и сви за свакога. Комунизам је, дакле, најморалнији облик друштвеног уређења и творац среће за све друштвене чланове...« итд.

* * *

Пелагић је, дакле, социјализам и као теорију и као праксу најприсније прихватио и несаломљиво се речју и делом залагао да добије што више присталица и бораца у Србији, верујући да у њој постоје најважнији објективни услови за коренити друштвени преображај. Иако је полазио од тога да је идеологија социјализма у основи јединствена и интернационална, чију суштину чине општа програмска начела која важе за све земље и народе, Пелагић је био довољно реалан и политички разложен да схвати да је могуће говорити о различитим приступима остваривању програмских циљева социјализма, с обзиром на различитости, специфичности прилика у којима живе различити народи (и да се, стога, може говорити о српском, немачком, руском, бугарском, »хрватском«, француском, енглеском итд. социјализму).

Пут према социјализму у Србији, по њему, могућ је ако српски социјалисти буду непосредно сагледали и јасно дефинисали своје задатке, које је - у својој књизи Социјализам или основни препорођај друштва - сврстао у две групе: политичке и привредно (економско)-просветне.

У политичком програму («требнику») за чије остварење, према Пелагићу, српски социјалисти треба да се боре, чини се да је најважније следеће: нужност доношења таквог устава у Србији, праведнијег од постојећег («господарског и владалачког»),* који ће гарантовати политичку, просветну и економску једнакост«; да се на темељу таквог устава донесу одговарајући законски прописи; да се посебним законским актима »ујамчи опште, равноправно и непосредно изборно право гласа и бирања за све пунолетне (20 година) чланове народа, по коме ће свако имати право да бира и да буде биран«, без обзира на то »да ли је платио порезу или није«; да народна скупштина буде највише представничко и законодавно тело у земљи, да је нико не може мимо њене одлуке да распусти; да се народни посланици заклетвом обавежу да ће »радити по закону правде и истине« и да за своје иступање у скупштини одговарају само својим бирачима; да се изврши реформа државне управе и администрације, како би више одговарале потребама народа; да се уместо »крњавих« општинских самоуправа омогући формирање потпуних општинских и окружних самоуправа, о којима неће водити надзор полиција, већ одбори које народ слободном вољом буде изабрао; да се изврши уједначавање плата чиновника и министара у оквиру разумних, ограничених распона; да се укину »све конзисторије, духовни судови... и архијерејски сабори« и да њихове компетенције преузму грађански судови; да државну контролу замени окружна и општинска контрола; да се укине постављење указних судија и да се уместо ових постављају изборне бесплатне

судије (имајући у виду позитивну праксу народних судова, судова »добрих људи«); да се предузимају најстрожије санкције према онима који буду примали мито и за које се утврди да су извршили утају општинског и државног новца и имовине; да се сви ухапшени после шест дана упуте суду («Ко то не учини осудиће га суд општински да плати ухапшеном дангубу и увреду части») и да се свима невино ухапшеним и осуђеним »надокнади дангуба« и исплати одштета »за повреду части«; да се укину окружна и среска начелства и уместо њих образују окружни и срески народни одбори и судови; да се укину »дипломатска посланства и конзулати, јер они вуку големе издатке, плате, пензије... а никаква кредита и добитка нису за народ и Србију задобили... Нек држава општи и води преговоре са другим државама без посредника...«; да се укине стајаћа војска (а са њом и сва војна звања) и уместо ње организује народна одбрана («Доста је било некорисног парадирања и беспосличења, време је да сваки привређује«; да се ни у којој прилици војска не сме употребити »против синова и грађана Србије« и да одлуку о рату може донети једино народна скупштина; да се изврши темељна ревизија пензијских примања, да пензију примају само они којима је заиста неопходна («па било то чиновници или надничари, министри или занатлије, наставници или сељаци, доктори или трговци.

* Пелагић је свакако имао у виду устав из 1888. године који је и поред грађанско-демократских одлика, по њему заслужио оштру критику.

Овај је закон неопходан, јер неправо је давати пензију једнима и сувише велику, а други не само што је немају, него им се у име тих великих пензија и плата господских, продаје чак и оно, што је неопходно за живот... Јер јести, одевати се и друге намирнице имати, треба дрндару и качару, исто као и владоцу и господару«); да се радно време свих (државних, општинских, занатлијских, сеоских и других радника) у земљи изједначи; да и индустријско-занатлијски радници (као и остали чиновници) примају месечне плате, а не да раде »на парче«; да се донесу прописи о заштити свих оних који због свога политичког рада (припадности опозиционој политичкој партији, гласању на изборима, учествовању на политичким зборовима итд.) могу бити изложени притисцима послодаваца и државних власти, чија егзистенција због тога може бити угрожена и да се донесу законски прописи о заштити шегрта и слушкиња; »да се ујамчи вечито право слободног удруживања, договора и јавног предавања, без икаквог ограничења« и »узакони потпуна, неограничена слобода штампе и речи«, које ће бити, како каже Пелагић, »неодољива потреба за сваки народ и сва времена. Јер слобода штампе је најсветија и најузвишенија буктиња и светиња ума људског... Она је моћно средство противу сваке невоље и глупости, противу свачије тираније и подлости. Она је најблагодетнији и најчистији културни чинилац за слободно развијање човека и народа, за напредак и међународну солидарност«, она је »узвишенија од свију светиња и личности, од свију богова и привилегија, од свију влада, власти и владара... У то име - каже даље Пелагић - не сме се забранити ни једна српска књига, новине, брошура, слика, плакат, изјава и друго, па ма о чијој личности оне збориле и ма како оне звониле... Забранити и казнити се може само оно дело, које клевета, ружи и издаје Србију и њен народ. Све друго нек иде без сметње и суђења...«

* * *

У оквиру привредно-просветног програма задатак српских социјалиста, према Пелагићу, био би, пре свега, у потпуном укидању постојећег система школа и васпитања, који је »посве неподесан за подмиривање онога што треба човеку за његово благостање и за међусобно и међународно збратимљење и солидарисање« и његовом замењивању бољим и у друштвеном и у педагошком погледу целисходнијим и функционалнијим.

Реформа система школа и васпитања, према замисли Пелагића, нужно би истакла потребу отварања у свим насељима (задругама) - градским (варошким) и сеоским - установа за васпитање предшколске деце (наставних дечишта, забавишта), где би деца овога узраста под педагошким надзором наставника (који би им морао да буде »као родитељ, друг и брат«) била у прилици да у игри и ведром расположењу проводе време. С обзиром на циљ коме треба да служе дечишта би морала да буду »на местима узвишеним и пространим пуних зеленила и цвећа и по могућству опремљена

купатилима и дечјим пливаоницама.

Даље, реформа би нужно морала да предвиди отварање »среских практичних земљорадничких и занатлијских школа,« које би имале задатак не само да употпуњују знања која би ученици добили у основним школама, него и да пружају нова »применљива« знања, неопходна за практичан живот (знања из области земљорадње, сточарства, воћарства, повртарства, занатских делатности, пчеларства, домаћинства, лечења људи и стоке итд.). Наставници ових школа морали би имати специјалну припрему, а узимали би се из свих друштвених професија (чак и из редова попова, калуђера и официра). »Време је«, писао је Пелагић, »да се канцеларијско и пустиловно пискарање, војничко дресирање и парадирање и богословско ћаскање, заглупљивање и успављивање, преобрати у стварну опипљиву и истинску корисну поуку и радњу, а у корист њихову личну и народну. За благостање народа треба дела - дела корисног и животодаваног, а не шарабатања протокола и хартије, и запевање мртвих молитвица и других сличних беспослица и заврзалама«.

Реформа би, даље, обухватила организовање у свим селима где је могуће угледних сеоских општинских заједничких школских (наставних) градина (башта) и воћњака, који би представљали пример рационалне и економичне повртарске и воћарске производње, где би и ученици основних школа и остали могли да се практично обучавају обради и заштити повртарских култура, подизању и неговању воћа. (»Посао тај«, истицао је Пелагић, »био би најдостојнији за попа или калуђера. Тек тиме учиниће попови и калуђери праву корист народу. Тамо ће се уверити да башти треба мотика а не молитва. Ту ће се уверити да више вреди једна таква башта, но милион богомоља и да више вреди један дан тог рада, него ли хиљаду дана литургисања, клањања итд.«).

Из овога што је у вези с програмом просветног преображаја речено, могуће је само једним делом осетити у коме су се правцу кретала Пелагићева размишљања о просветно-педагошким питањима. Међутим, у својим радовима изразито педагошког карактера: Како треба да се школујемо па да дођемо до опште среће и братске солидарности (Београд, 1881), Преображај школе и наставе (свремена потреба) (Београд, 1889), Нова наука о јавној настави или омладински и народни добротвор (Београд, 1891), он је подробно изложио своја схватања о циљу васпитања, садржајима образовања, организацији наставе, улози школе и лику учитеља итд., која су - упркос извесним пренаглашавањима и неким недовољно педагошки заснованим критичким опаскама - у време када су излазила у јавност била великим делом позитивна и у многоме ушла у фонд најпрогресивније мисли наше педагошке прошлости.

Он, на пример, мисли да нови људи (социјалисти) треба да се боре да јавна настава (школа) истински представља највећу светињу и најдрагоценију круну народа и човечанства, да својом функцијом доприноси здрављу и срећи, једнакости и братству ученика, да код њих истовремено развија знања и да их учи раду. Даље, мисли да јавна настава треба да одговара стварним потребама народа, затим да је »обавезна, бесплатна и потпуно једнака за сву општинску чељад, за све народне чланове«, да је тако организована да свима до 16 или 20 године омогући паралелно изучавање наставних предмета и занатских и пољских радова; да школске зграде и учионице у свему одговарају потребама наставе и здравља ученика; да - с обзиром на једнака права и дужности мушкараца и жена - настава буде заједничка и равноправна за ученике и мушког и женског пола (с тим што ће се ученице на посебним часовима упознати и са оним што им је неопходно); да настава у целини буде научно заснована и да се стога из наставног градива избаце све неистине и бесмислице, »јер у школи се учи и то: како змије и курјаци, и лисице и птице, и цвеће и ваздух између себе разговарају, како је бог разговарао с људима... Тог су пуне школске књиге и читанке. Тим се кити данашња просвета и књижевност«.

Даље, школе би нужно морале да развијају све позитивне квалитете личности, да негују праву човечност, с обзиром да, по њему, »садашњи правац школовања из темеља дави и сатире дух истине и правде, дух слободе и самосталности,« да се у постојећим школама ученици навикавају »да буду удворице, лицемери и шпијуни«.

Осим тога, Пелагић мисли да у школама »настава мора бити свуда и свагда пријатна,

омиљена, разговорна, забавна, посве занимљива и удесна према дечијем духу, осећању, узрасту и разумевању, а наставник и управник мора бити мио, пријатан и драг као благ дан»; да читав наставни рад мора бити усаглашен с природним својствима ученика и да подједнако развија њихове физичке и интелектуално-вољне и моралне особине; да се у методици наставног рада обилно користи очигледност и разноврсни облици тзв. пригодне наставе; да се онемогући артијашко (књишко) учење и »заучавање наизуст«.

И најзад, да се при организовању наставе вечно поштује мета: с радом поука а с поуком рад, пошто је, по њему, смисао свега васпитања у делима а не у речима (»Речи без дела не вреде, људство живи од дела, а не од голих речи, ма како узвишене биле, ма како милозвучно одјекивале. Телесни рад је основица и потка свему животу људском и његовом културном напретку...«), итд.

* * *

Очигледно је да је Пелагић сматрао да је коренити социјалистички преображај уопште, па према томе и социјалистички преображај Србије могућ једино преко стварања социјалистичких задруга. Отуда је у своме привредном требнику (у књизи: Социјализам или основни препорођај друштва) управо истакао да »нова економска наука, наука социјализма захтева и тражи од људи и народа да се удруже у велике колективне социјалистичке задруге, које могу бити као највећа села, највеће општине које, даље, могу чинити ужи или шири савеза задругарских општина.

У овако организованим задругама производна добра биће заједничка (пошто »нико не може имати никакве личне својине, изван задруге«), сви ће имати једнака права и једнаке дужности, »неће и не сме бити готована ни претераног утруђивања«, »богаташа и сиротиње«, »власника и поданика«, »господара и најамника«, сви ће дневно радити највише четири до пет часова итд.

Сматрајући социјалистичке колективне задруге основним ћелијама социјалистичког преображаја, Пелагић је, пре свега, полазио од уверења, да су старе српске патријархалне задруге знатним делом имале карактер социјалистичких заједница (у којима су сви чланови према утврђеном реду и устаљеним обичајима учествовали у животу задруге, где је постојала одређена равноправност свих чланова задруге) и да би стога у социјалистичком преображају Србије свакако требало поћи од искуства ових задруга, усмеравајући њихов развој новим правцем. Осим тога, извесно је да је своја схватања о путу у социјализам преко социјалистичких колективних задруга формирао и под утицајем идеја социјалиста утописта и нарочито руских револуционарних демократа, које је имао прилике непосредно да упозна за време свога боравка у Русији.

Било би, разуме се, нескромно сматрати да је овим што је речено у довољној мери осветљена личност Васе Пелагића, да су до степена до кога је можда потребно сагледана све вредности његове списатељско-теоријске и практично-политичке делатности.

Али и на основу свега што се до сада сазнало и објективно научно утврдило о Пелагићевом животу и раду, могуће је у сваком случају извести више неспорних закључака: да је Пелагић сигурно био један од најодушевљенијих и најватренијих, најдоследнијих националних и социјалних бораца - просветитеља у нашој прошлости; да је читав свој необичан, непрестано немиран и вечно бунтовни живот у буквалном смислу до краја жртвовао просвећујући и уверавајући у могућност и неопходност постојања бољег - праведнијег и срећнијег друштва, у чију је истинитост сам дубоко веровао и које је једино схватао као социјалистичку стварност; да је своју визију такве друштвене, социјалистичке збиље заснивао на научном социјализму (учењу Карла Маркса), чију је науку - како се бар види из књиге: Социјализам или основни препорођај друштва - сматрао теоријским ослоном и руководством за изградњу новог друштва, пишући, на пример, да постојеће, »неправедно и лажљиво, грабљиво и убилачко« друштво може »изнова препородити остварена наука социјализма, која није ништа друго, до израз истине и правде; творац међународне солидарности и праве политичке и економске једнакости; и који је најсавршенији, најразумљивији, најправеднији, најсрећоноснији и најморалнији облик народног и друштвеног уређења« (246, 247); да се - упркос декларативном изјашњавању за научни (»раденички«) социјализам (марксизам) -

његовом схватању суштине, а нарочито путева који треба да доведу до социјализма могу ставити оправдани приговори, чак и у смислу да дух научног социјализма (марксизма) није био у стању научно-теоријски да схвати, да је његова интерпретација научног социјализма знатним делом упрошћена и маглопита, да му, по свему судећи, није, на пример, била довољно јасна улога радничке класе и класне борбе, нити је одређеније, изоштреним сочивом сагледао њено место у борби за социјалистички преображај друштва; да је - упркос томе што у теоријском погледу није био на потребној висини, упркос извесној теоријској неодређености, еклектизму и конфузности - био велики мајстор политичке пропаганде и даровити популаризатор социјализма, који је снагом своје непосредне, одушевљене, уверљиве речи сугестивно деловао, који је своје политичко уверење умео да једноставно исказује и преноси на друге, који је својим неисцрпним, непресахлим животним оптимизмом пленио, придобијао; да је - упркос сталним прогонима и хапшењима - стигао да напише и да за свога живота објави несхватљиво велики број књига, чији тираж сигурно прелази цифру од 200.000 примерака (објављући своју књигу: Социјализам или основни препорођај друштва 1894. године, на крају је написао: »Мило нам је овде напоменути, да се овим садашњим издањем књига наших, навршује преко 186.500 примерака књига и књижица, које смо штампали у једно или више издања, и у руке народа предали«); да је оваквим заиста великим просветилачким радом - с правом заслужио име народног просветитеља, који се свесно жртвовао, остајући, како каже, често сиромас само зато да би обогатио мисаони, привредни, просветни, здравствени, морални и политички полет народне свести и да стога улогу и вредност његове личности и његовог рада треба у првом реду ценити по томе што је умео да схвати снагу просвећености и да неуморно и упорно, изванредно прикладно и убедљиво намеће књигу и у најширем смислу да просвећује и политички описмењује; да је његова оштра критичка реч - када је у питању било све што се косило с начелима истине и правде - као и његово топло, рекли бисмо чак и романтичарско представљање друштва које би рушењем старог требало да дође - имала, без сумње, снажног уплива на опредељивање многих за идеје социјализма, јер је као критичар умео да огорчи, али као политички просветитељ и да - нудећи решења - загреје, улије оптимизам и веру у могућност срећније будућности. У томе је, без обзира на све недостатке његовог теоријског мшплења и ограничености његових теоријских концепата, вредност његове политичке ангажованости и објашњење његове несумњиве популарности као социјалисте.

Народни просветитељ и политички мисионар, национални и социјални револуционар, апостол социјализма и дубоки поштовалац истинских наука, одлучни борац против свега старог, оличеног у експлоататорском друштву, религији и цркви, васпитању и школи, Васа Пелагић је надживео своје време, остајући у народу легенда и симбол људске честитости, несебичног и хуманог рада, непоричне (да употребимо његову реч) доследности и чврстине, који је своја уверења непрестано личним делом потврђивао, држећи се управо онога што је у своме **Моралном завјету једног заточеника** написао: »Сваки члан народа и људства, треба да се свуда и свагда сећа, да је он дужан својим животом, својом личношћу служити и општим друштвеним, народним и човечанским интересима« (**Путовање унакрст око земље**, друго издање, Нови Сад, 1880, стр. 239) или још тачније, онога што је објашњавајући реч социјалиста (у **Тумачу научних и политичких речи**) написао, тј. да су социјалисти весници бољих и срећних дана, да »сваки истински социјалиста ради и жртве приноси желећи: да моћ и светлило корисне науке и наставе подједнако осветљава све људе и народе...; да створе народ и омладину његову да буду вољни и вешти свуда и свагда радити само оно што је добро и корисно, што је праведно и истинито; да покажу пут и начин, како ће народ моћи подмиривати све своје животне потребе; да науче, одушеве и утврде бар млађи нараштај за разумни, срећносносни и узорити препорођај народа и људства: па да он знадне и хтедне уредити све законе и друштвене послове и међусобне односе тако мудро и праведно, како би сваки користан и нужни члан друштва и народа уживао све оно, што тражи за човека привредника, наука о здрављу и наука о народном благостању...« (стр. 228, 229).

ПЕЛАГИЋЕВ НАРОДНИ УЧИТЕЉ

I КЊИГА: ЈЕВАНЂЕЉЕ ЗДРАВЉА

Које учи како се развија и одржава телесно и умно здравље и честитост добре воље и карактерности

Лакше је болести сиречити него лечити.

Нема правої живоїа без здравља.

Здравље је највеће благо на свету.

Пошто су само здраво тело, здрав мозак и истински, научни морал једини кадри учинити човека правим човеком, то је неопходно да у овој књизи пре свега изнесемо правила по којима се сва три здравља развити и одржати могу; јер је човек и народ кадар само онда поњати (схватити) и вршити свој човечки позив према себи и породици својој, народној и човечанској, ако има сва три ова здравља. Само они који су тим украшени, кадри су озбиљно радити за своју и за својих ближњих срећу и слободу.

По важности правила ова о држању здравља иду овим редом.

ВАЗДУХ

О здравственој и лековитој моћи ваздуха

Ваздуха, ваздуха, ваздуха! И то чистог, отвореног ваздуха за дисање. То је нужно зато што чисти, свежи и отворени ваздух не само да је главно средство за одржање здравља него и за искорењивање болести. Стога треба човеку ваздуха таквог и у раду, и при одмору, и при спавању, и весељу; јер ни најваљанија храна и пиће не доносе нужне користи без чистог ваздуха. Тако говори учени др Бок.

Ваздух је, дакле, прва чињеница здравља и живота. У то име на првом месту стављамо га у здравствена правила. Стога треба свој живот и друштвене уредбе и послове тако да уредимо како бисмо могли и радити, и учити, и забављати се, и јести и шетати се, и одмарати се у потпуно чистом ваздуху, јер је ваздух животодавни дух; он даје живот свему што на земљи живи и расте; без њега би све што живи угинуло.

Ваздух је потребнији и од саме хране, јер се без хране може живети по неколико недеља, а без ваздуха ни неколико минута. То је безброј пута испитано.

Чист ваздух крепи и оживљује не само тело и здравље телесно већ и дух, и памет, и живахност енергије, те тако он нас покреће на све и чини нам живот и посао дражим и милијим; он чини те је човек ведрији, лакши и веселији. Ко се доста бави у природи, у чистом ваздуху, неће га лако снаћи кијавица, назеб, пробади, запаљење плућа, врућица, нервозности, жлезде око врата итд., дакле сигуран је од више болести и њихових последица. Такав човек брзо се од неке болести опорави и ретко у болест пада.

Испитано је и доказано јасним примерима да највише има на свету телесних и умних наказа због оскудице у светлости и чистом ваздуху, па онда због рђаве и слабе хране, туге и тешког рада.

Ту истину потврђују нам и живи примери, који су и нама пред очима и у памети.

Мислимо на појаву кретена у Штајерској. Они су онако наказни и телом и умом само зато што живе у долинама где сунце или посве не допире или врло мало траје и упире. Фабрички радници и Ескимима са тамног севера дају нам такође у томе потврду.

И овај пример научиће честите родитеље и наставнике да упуте децу и ученике у загрљај сунчане светлости и чистог, отвореног ваздуха.

Ово треба да упуту све управљаче и законодавце друштвене да удесе све куће и радионице и цео род људски тако како ће сваки моћи и радити, и одмарати се, и хранити се, и веселити се под закриљем довољне светлости и чистог ваздуха.

Ваздух је чист онда кад се у њему не осећа никакав задах и мирис, кад се не опажа у њему прашина ни делићи други. После кише и ветрова, он је најчистији; тад је он најбогатији у животном оном састојку своме, који наука зове кисеоник. Ваздух је најчистији на високим местима и на површини мора, где ветрови често промахују и где сунчани зраци поваздан допиру.

[Данас знамо да је ваздух безбојно, гасовито тело, смеша разних гасова. Боје ваздуха које видимо зависе од количине водене паре, дима, прашине и других примеса. Ако је у ваздуху много водене паре, онда небо изгледа тамноплаво. Плаветнило неба настаје зато што се кратки таласи плаве сунчане светлости одбијају од честица водене паре и на тај начин допиру са свих страна у наше око. Најплаветније је небо после кише. Ваздух нас окружује са свих страна. Ми у њему живимо. Његов невидљиви гасовити огртач, до висине од близу 100 км, чини оно што зовемо атмосфером. На сваки квадратни сантиметар Земљине површине врши притисак стуб ваздуха тежак 1,33 кг (једна атмосфера). На површину нашег тела, која има отприлике 1,5 м², тај притисак износи 15,500 кг. Ми то не осећамо, јер дисањем улази ваздух у наша плућа, крв и ткива, тако да у нашем организму влада притисак као и ван њега. Ми осећамо само промене притиска. Пењемо ли се у висину, притисак све више пада, а пада и онда ако се ваздух загрева, и обратно, притисак расте када се ваздух охлади и постаје гушћи и тежи. Смањен притисак организам тешко подноси.

За време рата у Дахау вршени су на заробљеницима »експерименти спасавања живота у великим висинама«, како их је у свом тајном реферату назвао професор ваздухопловне медицине др Рашер. Осуђеника би затворили у нарочиту челичну кабину у којој се атмосферски притисак могао мењати по вољи. Због дебљине зидова кабине, крик затвореника се није могао чути, али је познато да су чупали косу и покушавали да надимањем грудног коша задрже ваздух, који су сисалке извлачиле из кабине, и да на тај начин ослабе огроман притисак који се зракасто помицао у њиховој лобањи. Најзад, кад је кабина поново отворена, вршена је обдукција жртве.

Низак ваздушни притисак тешко подносе срчани болесници, анемични-малокрвни, реуматичари, особе са честим главобољама-мигренама, нервно слабе особе, астматичари и туберкулозни болесници.

Ваздух је у ново, модерно доба добио и нову важност. Постао је пут за саобраћај авиона, космичких бродова, механичко погонско средство за ветрењаче, ваздушне турбине и др. У згуснутом (компримираном) стању служи за аутоматске кочнице на трамвајима и железничким вагонима и као погонско средство за разне машине; у течном стању, за добијање ниских температура и прављење експлозива, и најзад, као сировина за прављење азотних вештачких ђубрива и др.]

У поквареном ваздуху увећан је гушик (азот) и угљен-диоксид, који руши здравље и живот. Кад у ваздуху преовлађује угљен-диоксид, онда човек пада прво у несвест, па затим у коначно мртвило, а и свећа тамо горети не може. Такав отровни ваздух налази се обично у пећинама, подрумима, бунарима и собама. Онај ваздух који човек издише, има доста угљен-диоксида. У тесном простору, где не допире довољно кисеоник, овај угљен-диоксид гуши човека.

[Појава мириса у затвореној просторији служи као знак за откривање слабог и непотпуног проветравања. Проветравање просторија намењених за живот и рад је неопходно за одржавање нормалног рада организма. Проветравањем се отклања

сувишна количина угљен-диоксида који излучује организам издисањем. Такође се снижава влажност ваздуха, обезбеђује се нормално ослобађање топлоте тела. Отклањају се непријатни мириси, штетни гасови настали приликом кувања, загревања стана (фуруне, каљеве пећи, нафта-пећи, грејалице, радијатори електрични и централно грејање); дим од цигарета, створена прашина и микро-организми. Проветравање отклања и разређује ваздушне загађиваче, а што је најважније, обезбеђује довољну количину кисеоника неопходног за одржавање најосновнијих животних радњи. Ако нема проветравања, или ако је проветравање недовољно, долази до оштећења организма, умањеног дисања, слабијих животних радњи и смањења могућности рада.

Још 1777. године утврђено је да нагомилавање угљен-диоксида представља узрок непријатном осећању у пренасељеном простору.

При рађању дете се оглашава да је живо тиме што удахне ваздух и заплаче. Првим удисањем ваздуха грудни кош се проширује. Због уласка ваздуха у дисајне органе, прво у горње делове, душник и бронхије, а затим и у сама плућа, односно у алвеоларне каналиће и алвеоле, долази до проширења ових последњих. Једном већ проширене алвеоле (најситнији део плућа), више се не слећују, чак ни при форсираном издисању. Од тог момента па до краја живота, до смрти, човек стално дише.

Када је у просторији претопло, превлажно или када се дуго иде по сунцу, а човек је превише обучен долази до топлотног удара. Цело тело је прегрејано и не може да одаје топлоту ни влагу, дисање је отежано. Долази до губитка свести и грчева. Топлотни удар може да се заврши смрћу.]

Нечист и по томе убитачан је ваздух тамо где има баруштина, блата, магле, превелике влаге и ма каквих честица које труну. Кад је ваздух напуњен каквом маглуштином, што бива више у јесење доба, доста је нездрав; нездрав је и кад је сувише влажан при мочарном времену. За оне који пате од јектике такав је ваздух нарочито теретан, јер ходајући у њему више кашљу, теже дишу и малаксалост осећају. У часу таквог времена за свакога је потребно што појести или попити пре поласка из куће.

Текуће воде, висока дрвета, баште и усеви знатно ваздух прочишћавају. Стога је добро да људи око својих станишта имају разних воћњака и башта. - Но уколико је шума уопште дању корисна, утолико је ноћу шкодљива, јер ноћу свако растиње испушта, испарава, такозвани у науци угљен-диоксид, који нашем здрављу шкоди.

[Познато је да биљке ноћу испуштају угљен-диоксид, а дању кисеоник. Спавање у шуми не може шкодити, зато што се у слободном ваздуху испуштени угљен-диоксид из дрвећа не нагомила до количине око 7%, што би доводило до отежаног дисања. Али у затвореној просторији, још ако је пуно особа и цвећа, сви ће они испуштати угљен-диоксид, а трошиће кисеоник. Како је просторија затворена, доћи ће до смањења кисеоника потребног за дисање, а нагомилаће се угљен-диоксид.]

Не ваља, дакле, нипошто ноћу држати у соби где се спава саксије с цвећем и којекакве лозе по прозорима: непажња у томе стала је у много случајева и живота, мада је човек у стању на много што-шта навикнути.

Ради чистог ваздуха нужно је да су прозори на становима и радионицама повоздан отворени; то треба уобичајити као најпречу и животну потребу: јести и пити. Изузетка може бити само тамо где су прозори поред нечистих места.

У име бољег здравља битна је потреба правити станове и, уопште, зграде тако како би прозори били окренути према источно-јужној страни, да их једнако обасипају сунчани зраци. Боље је за здравље што је стан на месту узвишенијем и што је више од земље издигнут. Стан треба да је што више на сувом месту, и да је довољно простран, висок и светао.

[Стан је најважнија потреба сваке породице и појединца. Настао у часу кад је настао и човек, стан се развијао, мењао, и усавршавао.

Поред тога што свака породица треба да има свој стан, неопходно је да сваки њен члан има одређено место у стану у коме може више или мање да се издвоји било ради

одмора или ради обављања неког свог посла (да ради, учи и др.). После свако дневног напорног рада човеку је потребан мир, одмор и удобност, да би се оспособио да сутра поново настави свој посао са несмањеним полетом и успехом. Неудобан, нехигијенски и тескобан стан не пружа човеку ове могућности, већ најчешће смањује његове умне и физичке снаге и нарушава здравље. Схватајући важност стана, данас се све више поклања посебна пажња хигијени становања.]

У свима зградама где на једном месту много света седи, стоји, ради, весели се, или спава, ваздух је јако покварен и штетљив; исквари га већи проценат угљен-диоксида, који човек из себе издише. Места су таква: кафана, црква, позориште, школа и друга зборишта. Отуд многи у цркви, кад је у њој пуно света и свећа које горе, падају у несвест, а ослесте се, к себи дођу, кад се изнесу на чист ваздух. Зато треба све зграде за зборишта удесити тако да су што већма простране и да у њих има чист ваздух што слободнијег приступа. А најбоље је да се зборови држе под ведрим небом или под неким хладницима, као што су и наши стари држали.

Врло је нужно да човек што више и што дубље удише чист ваздух, јер он подмлађује крв, опоравља малаксалост и даје лека разним болестима, па и саму јектику лечи. Хођајући на чистом ваздуху и радећи, удесно је и нужно је да се човек навикне држати прса издигнуто, а ако је беспослен, руке на леђима спојити. Тим се даје маха белој цигерици - плућима, која је попут сунђера шупљикава, да комотно кроз све своје шупљине (алвеоле) ваздух прима и избацује.

Бела се цигерица по раду своје може упоредити с ковачким меховима. Као год што мехови кад их растегнеш приме ваздух, а изгоне га кад их стегнеш, тако се и цигерица примајући ваздух шири, и што су већма прса издигнута, тим се лакше ваздух удише, а изгонећи ваздух, слеже се.

Као што мехови с ватром и чекићем чине промену у гвожђу, то јест, чисте га од свих незгодних честица и рђавштине, тако и ваздух помоћу цигерице и срца чисти све незгодне честице из крви човекове и даје му чистину и нову животну снагу, а тако исто и мозгу.

[Дисање је природни ток који се непрекидно одвија у живом организму. Ниједна ћелија (најситнији делић од којих је састављен организам) не може да се одржи, ако се у њој не одвија сагоревајући ток (оксидациони процеси), за које је неопходан кисеоник. Тада се ослобађа топлотна енергија и стварају крајњи производи тога тока. Међу њима је и угљен-диоксид који се из организма избацује углавном преко плућа.

Брзина дисања, удисања и издисања ваздуха, у 1 минути код одраслог здравог човека износи 15-20 пута. Код новорођенчета 45-50 пута, код детета у 5. години живота 26 пута, а у доба пубертета 20 дисајних покрета у 1 минути. У природним условима на брзину дисања може да утиче: напоран рад, убрзан ход, жалост, радост, као и воља. По престанку тих чинитеља дисање се поново нормализује.

Сва обољења која доводе до недовољног снабдевања организма кисеоником праћена су убрзаним дисањем, како би се тај недостатак надокнадио. Успорено дисање ређа је појава и јавља се код тумора мозга, или тровања опијумом. Отуд се јавља нормално дисање, убрзано и успорено, а може бити дубоко и површно.]

За 1 минут човек удише у себе 13 литара (око 10 ока) ваздуха, а то ће рећи око 780 литара за час, или 19.000 литара за цео дан.

[Савремена медицинска мерења утврдила су да нормалним дисањем за 1 минут просечно човек учини 16 дисајних покрета (удахне и издахне). Једним дисањем особа узме око 500 грама ($\frac{1}{2}$ литре) ваздуха, што значи да ће у 1 минути узети 8 литара ваздуха. За један сат узмеће 480 литара ваздуха, а за 1 дан, око 11.500 литара. Из те количине ваздуха човек користи дневно око 2.000 литара кисеоника.]

Шта значи за здравље ако је толика количина сваког дана нездравог ваздуха у нас улазила? Не заборављајмо то никада, нигде.

Стога врло упутно веле научници: удисањем чистог ваздуха, удише се здравље и

живот, а издисањем се отклања болест и смрт. Камо пуне среће да родитељи и учитељи науче омладину људску да то правило као заветни аманет запамти и да га се свега свога живота марљиво придржава. Тад би боље са здрављем стајала омладина наша, па отуд и цео народ.

Најбоље је удисати ваздух кроз нос, а издисати кроз уста. Удисати ваздух на нос не само да је за здравље уопште добро већ се тако избегава и назеб, јер док ваздух прође кроз вијуге и савијутке оне у носу, згреје се и благ доспева до плућа. Уз то, ако је ваздух прашњав, он мање шкоди кад се удише кроз нос, јер идући кроз носне длаке и вијутке, задрже се у носу многе штетне честице, а идући кроз уста, пролазе незадржано у грло и плућа.

Стога је посве здраво за тело и мозак да се што више и чита, и пева, и говори у чистом ваздуху.

Требало је, још одавна, да омладина људска уместо некорисних химни и молитвица, симбола и оченаша изучава здравствена правила и начин како се може добити и уживати чист ваздух у стану и радионицама, у шетњи и зборишту. Ваздух је најздравији за дубоко удисање око велике ручанице, то јест око 9-10 сати изјутра; тад је ваздух умерено топал. Ко не може то вршити тада, нека то врши ма у која доба дању. Боље икад, него никад.

Ради чистоће ваздуха, треба из собе или радионице удаљити све прљаве хаљине и остале нечисте ствари. Зидови не смеју бити влажни. Влажни станови најгрђе трују ваздух, па тако и здравље домаће чељади. Од влаге се развијају многе опасне болести, као што су: болести бубрега, реуматизам у мишићима и зглобовима, живчане болести, плућни катар итд. Она учини од човека правога богаља. Далеко је боље и паметније живети под циганском чергом неголи у влажном и нечистом стану.

У најновије доба доказато је науком и практиком да је здраво и ноћу спавати на отвореном ваздуху или у стану где су сви прозори отворени. И пастирски живот овај разлог потврђује. Наравно, томе се треба поступно привикавати, а нарочито оним што су нежни и слабуњави.

У стану где се спава и ради непаметно је хаљине и обућу сушити, и којекакве бојадисане ствари и огледала држати. У зеленој боји и металу којим је огледало постављено има много отровних честица које кваре ваздух у стану. Собе моловане, дакле и тапетиране нездраве су.

[Савремена индустрија боја и тапета израђује здраву и препоручљиву робу, али зидове повремено ваља освежавати.]

Дим и прашина, па било то у стану или у радионици, такође су врло штетни, особито очима. Чистоти ваздуха у стану доприноси и прање стана, које треба бар једном сваке недеље обавити. У неосушеној соби нездраво је бавити се. Ваља да чељад буду изван ње док се под - патос осуши. Много кваре ваздух у соби и држање ноћног лончета (нокшира) у ком има мокраће и који је неочишћен; то највише шкоди здрављу очију. Тако исто шкоди и она тоња из прохода, који варошки свет поред станова држи. Једном речју: неопходна је потреба отклањати све што ваздух кваре, било то у стану или око стана, у радионици или око ње, у месту или околини станишта.

Стога је света дужност свакој општини да удеси своје место, па било оно село или варош, да нигде у месту и око места не буде баруштина, блатних и смрдљивих места, која би испаравањем ваздух кварила, те тиме здравље и живот становника рушила и сатирала. Уместо тога нека диже и уређује чисте улице, авлије и баште за опште задовољство, удешене на сваком углу улице, онако како смо означили на другом месту у овој књизи, ситном и крупном шумом засађене. Ако место није сувише влажне природе, општина треба све улице, сокаке да крупном шумом засади, па била она родна или неродна. То је све могуће. Здружена, уједињена снага све то може удесити и уживати, само ако има памети, енергије и поштења да се за посао прихвати и да ствара те моћне услове за здравље ума и тела, уместо набављања икона, литија, одежда, кандила и других некорисних и несмислених друштвених залудница.

У току ове књиге биће указани и сви могући практични и научни начини како ћемо

створити услове за уживање чистог ваздуха свуда и свагда.

Угљен-диоксид као отров

Уопште мало ко пажњу обраћа на овај отров, нечисти ваздух, који се развија тамо где нешто кисне, као на прилику комина, а и тамо где је много света у малој згради скупљено. У напуштеном или сланом бунару, у пећинама где има лешина а мало приступа чистог ваздуха, и у подрумима где комина вина или шљива кисне и ври, човек често пада не само у несвест него и умире. То се је догађало стотинама и хиљадама пута. И проход је отрован.

Отров тај - угљен-диоксид не може се друкчије из тих места истерати него да се избаци пушка или да се баци унутра повише запаљене смрековине или сламе. Због тога треба да буду на опрезу сви они који у такве подруме, бунаре, пећине и зграде улазити морају. Вели се да човек може живети тамо где свећа горети може, па због тога није згорег наместити какав фењер са свећом горећом на дугачак штап и пред собом носити кад се у така места иде или силази, па чим се почне слабити светлост или гасити, бежи натраг. Свећу треба носити што ближе до тла, јер угљен-диоксид је тежи од обичног ваздуха, па зато пада наниже. Ма свећа и горела, треба пазити на себе, јер чим се појави тутаљивост, несвест и главобоља, знак је да је отрован ваздух. Код неких угљен-диоксид донесе, поред тога, и грчеве и бљување па тек онда смрт.

[Угљена киселина је угљен-диоксид растворен у води. У води се лако раствара, а вода га лако и отпушта. Пример је минерална или сода-вода (сифон). Кад сипамо из сифона у чашу сода-воду, видећемо пуно мехурића који ће после мало времена нестати, и у чаши ће остати само вода. Зато се и каже да је угљена киселина непостојана и да се одмах распада. Из сода-воде можемо лако добити угљен-диоксид. Преокренемо ли сифонску боцу и отворимо ли је, угљен-диоксид ће излазити, па га можемо скупити у чашу. Видети се не може, јер је без боје. Киселог је укуса. Тежи је од ваздуха (један и по пута) па га можемо преручити из једне чаше у другу, где ће угасити свећу ако је ставимо запаљену у њу. Дакле, угљен-диоксид не гори, нити подржава горење. У просторији са 7% угљен-диоксида дисање постаје отежано, са 14% човек се већ гуши, а ако га је 25%, смрт наступа одмах.

Некад је од њега страдавало много људи. Човек за један сат испусти 20 до 30 литара угљен-диоксида. Када се у малој просторији услед дисања великог броја људи накупи много угљен-диоксида, долази до несреће. Тако је 1848. године један пароброд »Londonderry« стигао после олује са преко стотину мртвих путника, који су се под палубом угушили због угљен-диоксида.

Он се спушта на под, јер је тежи од ваздуха. Било је случајева да се у руднику или пећини угуши пас, а да човек ништа не осети. Због тога у загушљивим просторијама више шкоди деци него одраслима. Зато се бар ради деце собе морају чешће ветрити.

Охлађивањем до 0°С уз притисак од 35 атмосфера угљен-диоксид прелази у течно стање. Такав у гвозденим боцама долази у трговину. Употребљава се за прављење сода-воде, разних вештачких пенушавих пића (даје им свежину), за гашење пожара, растворен у води као угљена киселина служи у медицини као средство за купање при лечењу неких болести. Вода на земљи упија велике количине угљен-диоксида (скоро сав угљен-диоксид који настаје горењем). Излази из пива, младог вина, шампањца. Кад ври вино у подрумима, настане га толико да је опасно ући у подрум. Често се скупља у напуштеним бунарима и при копању нових бунара, па треба бити опрезан и пре но што се сиђе, пробати упаљеном свећом да ли га има. Ако се свећа угаси, узме се сламе, намочи у кречно млеко и баци у подрум или бунар. Поново пробамо свећом, и ако свећа гори, не значи да га више нема него да се везао за гашени креч, те је тако опасност прошла-уклоњена.]

Ако је ко отрован од тога или од угљене паре и дима, треба га одмах изнети на чист ваздух и преливати му лице и главу хладном водом. У исто доба треба му притискивати прса са обадве стране да би дисати почео, а ноге и руке треба трљати шпиритом од слачице, ако је при руци. Ако тог нема, треба га опржити ватром по листовима и

прстима. Кад се поврати себи, ваља му дати да пије црне кафе или воде. Због тога треба да буду на опрезу и они који чисте проходе, канале и напуштене бунаре. Надница њихова није скупа и ако би била дукат за сат. Ако мантијаши нису кадри са читањем једне молитве учинити да проход, бунар, канал, оцак и друго томе подобно буду за тренутак очишћени невидимом силом небеском, и да оздрави човек, марвинче и биљке од те молитве, онда нам ни они ни њихове молитве не требају; него поставимо уместо њих проходаре, ђубретаре, водаре, лекаре и оцачаре, и дајмо им све нужне и потпуно удесне справе да лакше и боље те и друге сличне тешке послове обављају и оздрављају, То би било и паметно и поштено, па макар се многи на то косили и дерали.

Ко се од сунца крије тај сам себе бије

Да су сунчани зраци - светлост и топлота - извор свега и свакога живота на земљи, то је испитано и науком и »простацким« посматрањем и осведочењем. Што год је лишено сунчаних зрака, то мало по мало губи углед, здравље, појмање, живост, веселост, па у току дужег или краћег трајања, и сам живот.

Већ и према томе може се рећи да је јадна она мајка и дадиља које терају своју децу у собне ладовине и испод сунчаних зрака, из отворене природе само зато да не поцрне, да их сунце не спали и у главу не удари; кукавни су они наставници који задржавају и уче своје ученике у смраду школских и домаћих зидина, не водећи их у поље и ливаде на игру, рад, поуку и забаву; несретне су оне жене у сукњи и у панталонама које се клоне сунца и ограђују се од њега амрелчићима, зидовима кућним, завесама и шалукатрама прозорским. Ове незналице брину се да отклоне сунчане зраке - зраке живота и енергије од собног намештаја да не избели, не знајући да ће оне због тога да излапе и телом, и енергијом, и умом. Убилачка је она држава која трпа такозване »просте« и политичке »преступнике« у тамнице да се поправе, а не тражи начина да се отклони узрок који их гура у преступ и несрећу, нити бар удешава згоде и начине како ће ови преступници испаштати своје грехе у светлим и чистим радионицама, где ће изучавати и радити разне занате и поуке оне које ће им бити у животу од стварне вредности. Сви ови неће да знају да никоме неће наудити најљући сунчани зраци, кад на њих од детињства навикну. Ето примера: народ, који често и гологлав на најљућој жези у пољу послује. Сунчани зрак удара у главу посве немило само нерадене ладолеже, а иначе свакоме другоме срећоносни су. Хладовине треба само у часу јаке припеке и тешког умора, који долази од хода и рада.

[Навикавање на сунце и склањање од припеке неопходно је да не би дошло до сунчанице. Она може изазвати тешке поремећаје у организму.

Зрачење Сунца у животу човека и целе наше планете представља важан чинитељ. Енергија Сунца извор је живота на Земљи и покретач свих делатности развитка. Биљке се, уз учешће хлорофила, користе сунчаном енергијом да неорганске материје претварају у органске. Тако добијамо биљне плодове. Човек и животињски свет користе се готовим плодовима (органским материјама) у намирницама биљног порекла. У њима је скупљена енергија Сунца. Узимањем биљних намирница људски и животињски организам путем њих попуњава своју потрошњу енергије.

Сунце шаље огромне количине зрачне енергије која се шири у виду таласа. Сунчани зраци су различите таласне дужине и различитог дејства. Међу овим зрацима могу се разликовати: невидљиви и видљиви зраци различитих таласних дужина. Сви ови зраци делују топлотно, те је могуће одредити целокупну енергију зракова - одређивањем топлотног зрачења. За нас је важно да знамо: ултрацрвени зраци одају црвену светлост и топлотне зраке као и свако зажарено тело, нпр. усијано гвожђе, а светлосни зраци изазивају светлосно дејство и садрже ултра-љубичасте зраке.

Ултраљубичасти зраци значајно делују на организам. Поред промена које изазивају на површини тела, делују и на органе у дубини ткива. Приликом сунчања, под дејством ових зракова, на површини коже настаје црвенило и бојење коже помоћу пигмента. Он се налази у нарочитим пигментним ћелијама. Под утицајем топлотног зрачења, црвенило се нагло јавља, али и брзо нестаје, док црвенило изазвано ултраљубичастим

зрацима настаје тек после неколико часова, постепено се појачава. Настали пигмент је мркоцрвене боје која се задржава неколико недеља, па и више месеци. Ови зраци не делују једнако на све особе. Осетљивост организма зависи од више чинитеља: од старости, пола, боје коже, здравља, начина исхране и годишњег доба. Људи између 25 и 50 година осетљивији су од млађих и старијих особа, док су жене у овом временском размаку мање осетљиве. Трудноћа појачава осетљивост организма, као и болести: туберкулоза, сифилис и неке кожне болести. Отпорније су особе које се више хране биљним намирницама. С пролећа је организм осетљивији, лети мање.

У спречавању рахитиса од великог је значаја правилна нега. Деца лети треба да су лако обучена, да се сунчају, купају и да су на ваздуху. Рахитис је врло честа појава у нашој средини. У неким крајевима се јавља и преко 80% рахитичне дојенчади. Промене настају на костима. Кости не могу да очврсну (недостатак витамина D), па отуд виђамо децу са »кокошјим« грудима, искривљеним ногама као слово »О« или »Х« - ноге. Такође и на глави могу промене да буду јаче изражене, нарочито чеона и потиљачна испупчења, што глави даје коцкаст изглед. Јавља се и млитавост мишића.

Сунчани зраци убијају многе бациле, па се саветује да се одећа, постељина, застирке чешће износе на сунце.

Према овој великој важности сунчаних зрака - топлоте и светлости - треба да се управља: и мајка и дојиља, и наставник и управник, и онај који ради и онај који се весели и одмара. Јер ко се од сунца крије, тај сам себе бије.

[Рахитис мале деце је сигнал не само недостатка витамина »D« у исхрани и недовољног излагања деце сунчаним зрацима (ултраљубичастим). Мора се све учинити да деца не проведе у мрачним и влажним становима, већ на чистом ваздуху играјући се изложена благотворном дејству сунца, да станују у сувим, светлим становима.]

ВОДА

О здравственој важности добре воде

Без воде би угинуло све што расте.

Чиста вода, бистра глава.

За вршење телесних животних радњи, вода је као и ваздух животна чињеница у човекову телу. То се види и отуда што се две трећине нашег тела састоје из воде. За човека треба сваки дан да попије 1 до 3 литра воде ради правилнијег рада крви и желуца. Живот биља зависи од три покретача: топлоте, воде и светлости. Да није тога, угинуло би. Вода у сваком телу потпомаже приборно кретање, правилнији ток крви, живљи напредак и трајашнији живот.

[Наш организм се снабдева водом уношењем разних течности: вода, млеко, разна пића, супе и др. храна. Известан део воде ствара се и у организму при варењу - сагоревању хранљивих састојака. Вода унета у организм врло брзо се упије у органе за варење и преко јетре доспева у крв. Као саставни део крви, вода се преноси до свих ћелија и ткива предајући им хранљиве састојке. На повратку из ћелија, крв односи све непотребне производе до места излучивања. Из овога се види да је механизам нормалног промета воде удешен тако да је уношење воде једнако њеном излучивању - изbacивању из организма.]

Уношење:		Излучивање:	
течностима	1,200 l	преко плућа	0,500 l
храном	1,100 l	преко коже	0,500 l
и сагоревањем хране	0,300 l	мокраћом	1500 l
	2,600 l	изметом	0,100 l
			2,600 l

Науком и практиком доказано је да рђава вода доноси: тифус, врућицу, грозницу и друге болести, због којих народ страда, болује, дангуби, троши, пропада и губи вољу за рад.

[Загађена вода доноси: трбушни тифус, дизентерију (срдобоља) колеру, паратифус и друге цревне болести. У другој половини 20. века нарочито се истиче преношење загађеном водом различитих болести: дечија парализа, заразна (пријемчива) жутица, слинавка, шап итд. Услед масовне употребе заражене воде проузроковачима цревних болести јавља се велики број болесних, као нека врста експлозије, погађајући у кратком времену стотине, па и хиљаде људи.]

Почем је нужно толико присуство воде у нашем телу, и за нашу употребу човекову и друштвену, то свако лако разумети може да је најпреча потреба свакој општини, влади, властима и свима друштвеним чиниоцима да се постарају, пре свега како би свеколике чланове своје намирила у изобиљу потпуно чистом и здравом водом. И црква и држава треба да уступи првенство тој великој потреби људској, јер свака нездрава вода по варошима и равницама махом уноси у човека и животињу разне болести својом поквареношћу. Тај смртоносни отров треба озбиљно и хитно, научним путем поправити. Снага уједињених чинилаца и чисти разум и тој оскудици доскочити може. Уместо убилачких дворова - касарни и арсенала требало би створити водове и артерске бунаре и чесме, из којих ће друштвена чељад добити олако и потпуно добре воде. Али на жалост и срамоту, данас се (пише Пелагић крајем прошлог века) мало брину о томе великом питању људском и научници и књижевници, а држава и црквена господа још мање. За њих је прече зидати те и томе подобне залишности и глупости него тако корисне уређаје здравствене, од којих зависи здравље и вредноћа народа.

У садашњем накарадном друштвеном уређењу [за владавине Обреновића, пр. ур.] уопште је тешко уживати чисту воду, али се ипак може рећи као поуздано да је најздравија вода у оним рекама и речицама што извиру из чистих места и протичу поред чистих и брдских обала. Али није здрава вода у великим рекама које теку крај вароши, јер се у њу сливају проходи, канали и смрдљиве баруштине; она више пута носи заразне болести и омање напасти. Људи се све више осведочавају да од рђаве воде долазе многе болести па и опасне заразе: грозница, колера, срдобоља и тифус.

Ко је приморан пити такву воду, треба да удеси справу да је процеди било кроз песак или ћумур, што ћемо ми одмах даље већ обележити. Дрветом ограђени бунари јако су нездрави. Тако исто је нездрава и она вода која се дуго у дрвеним судовима и у тиквама држи.

[Дрвена ограда бунара због сталног квашења трули, као и дрвени судови за воду у којима се држи. Труљењем у дрвету стварају се удубљења која задржавају нечистоћу и талог. Не могу се добро ни опрати и увек прети опасност да упију цеђ или сапунски прашак којима се перу. Кад се сипа чиста вода, натопљено дрво испушта нечистоћу, цеђ или прашак и загађује воду за пиће, што јако шкоди здрављу.]

Дрвена ограда бунара не може да заштити бунар, већ дозвољава враћање, сливање воде која се вађењем просипа око бунара. Сливајући се у бунар, вода носи собом нечистоћу са земљишта око бунара. Зато се препоручује да бунар буде озидан, да се надзици омалтеришу, као и прилаз уз бунар. Тако се вода не може поново враћати у бунар и загађивати га. У нас се често и стока доводи на бунар да се напоји, па већим извлачењем воде и сипањем у валов долази до већег квашења око бунара, ствара се блато и брже долази до загађивања. Бунаре треба и покривати како не би прашина и друга нечистоћа упадала унутра.]

Бода треба да је увек скорашња, пили је ми или готовили њоме јело; ни кошуље прати не ваља у стајаћој и нечистој води. Вода је чиста само онда кад је бистра као кристал и без икаква мириса и задаха. Пошто се једе воће и пије кисело млеко, не ваља пити много воде, ма она и најздравија била. Мало је нарави којима тако што не шкоди.

Док дође оно свето доба када ће сваки бунар и чесма бити снабдевени најчистијом водом, дотле бунарска вода може се овако очистити.

1. Сваке године исцрпсти воду и очистити дно и опрати добро бунарске зидове; пошто се они оштром четком или метлом прво остружу.

[Ако се деси да се сва вода не може извући, потребно је мотком добро мешати-

муљати по дну тако да се што више талога избаци напоље. Бунарске зидове очистити од траве и повадити сва гнезда која врапци праве у отвореном бунару, јер је већина бунара каменом зидана, па нарасте доста корова између камења, а врапцима је погодно да ту свијају гнезда.]

2. Бацати у њ бар неколико пута у години што више чистога раскаљена угљена, живе жеравице.

[На дно бунара ставити речног шљунка величине ораха, добро испраног. То неће дозволити да се ствара муљ, а при извлачењу да се вода замућује. Кроз ове слојеве бистра ће вода пролазити.]

3. Држати у води по једну малу полуку гвожђа, које у великој мери воду чисти.

4. Чувати и удесити да у бунар ништа упасти не може.

[У тако уређен бунар сипати хлорног креча који се у сеоским задругама може добити. Хлорним кречом треба премазати и зидове бунара и сипати га на дно. Потребно је и површину земље око бунара добро очистити и попрскати хлорним кречом. Хлорни креч не треба штедети, јер се њиме уништи сва зараза у води, која може изазвати тешке болести од којих многи страдају. Дезинфиковање воде хлорним кречом постиже се кад се 15 грама хлорног креча стави на 1.000 литара воде. За посипање хлорног креча око бунара стављамо 200 грама на 1 литар воде добијајући хлорно кречно млеко.

Хлорни креч је бео прашак који мирише на хлор. Треба га држати добро упакован, на сувом месту јер упија влагу. Најбоље је да се држи у затвореним судовима.

Ако на 1 литар воде додамо 200 грама хлорног креча, добија се хлорно кречно млеко; оно служи такође за дезинфекцију измета (да стоји 2 сата) мокраће, клозетске шоље, ђубришта, свињца, штала, стаја.]

5. Пазити да никаква вода озго са земље не тече, јер носи са собом свакојаку нечистоћу у бунар.

6. Близу бунара не сме бити: буњишта (сметлишта), паришта, прохода, ђубрета, какве барице, блата итд. јер то, што посредно, што непосредно, продре кроз земљу до бунара и квари воду.

[Ако је бунар био поплавлjen, или ако је продрла нечистоћа из прохода (нужника, клозета), тада треба исто овако све урадити, а мора се из бунара сва вода исцрпсти и хлорисати бунар најмање 40 дана, а најсигурније је 4 месеца сипати сваког дана хлорни креч.]

7. Удесити тако да бунар буде широк; да се вода једнако црпе и да је слободном ваздуху приступачна.

Пресушен бунар снабдети водом.

Кад у бунару пресушује вода лети, онда треба у зимско доба напунити бунар снегом или чистом кишницом, па га оставити две-три недеље. Вода та има неку силу те привуче жицу толико да ће ретко кад пресушити, па макар највеће и најдуже суше трајале. Таква вода боља је и мекша, лакша за пиће.

Суд у коме се држи вода треба сваке недеље добро опрати, па онда оставити према сунцу да стоји бар неколико сати, али тако да сунчани зраци унутра до дна допиру.

* * *

Да би се свеколика друштвена чељад потпуно здравом водом користила, неопходно је нужно да се сви људи збратиме и да заједнички своје послове свиђају и уређују, као што се чини у великој породичној задрузи и у разним бољим дружинама. Уједињене, удружене снаге су у стању сваки друштвени посао као и све уређаје свестраније извидети и уредно према потреби изградити. Задруга је моћна снага. Без таквог удружења друштвених чланова народ неће моћи уживати ни здраве воде, ни хране ваљане, ни

удобног станишта, ни чистоће, нити какве праве среће. Тим ће се, при садашњем друштвеном поретку, моћи наслађивати само поједини чланови, а већина људства трпеће оскудицу, па ће отуд живети болешљиво, зловољно и несретно. [Закључује Васа Пелагић о приликама свога доба.]

[Бројни су примери удруживања људи ради довођења здраве воде у насеља. Наша савремена друштвена организација за потребе већих насеља има и посебне, тзв. комуналне службе.]

Која је вода најбоља за сваку туршију?

Правио туршију од крушака и јабука, или од краставаца и патлицана, или од другог чега, не заборави да је за њу најбоља мека вода. За ону туршију која треба сирће а не воду, нужно је сирће прво проварити, па пошто се охлади сасвим, насути га на туршију. Тако исто треба и воду проварити: што дуже ври, то боље, па пошто се охлади, употребити је за туршију. Тад си само сигуран да у туршији неће бити трулежа и мекоте сличне трулежу, јер варењем поцркају животињице, којих има билијунима у води и у сирћету, и који кваре туршију, ма да их ми и не видимо голим оком нашим.

Притом врло је нужно ставити у сваку туршију на дну, на среди и на врху лишћа од вишње, јер оно држи сву природну боју паприке, патлицана и краставаца.

Отклонимо отров из воде коју пијемо и за кућу употребљавамо.

Народ наш понегде пије такву воду, која му здравље сатире и вољу лабави. Таква је свака вода која се добија из бунара дрветом ограђених, која се задуго држи у дрвеним и бакреним судовима, која се доводи из брда кроз дрвене чункове, лубове, стубине, и која се добија из бунара крај којих има баруштина, ритова, каљуга, ђубрета и друге нечистоће. Не само грозница и суморност него и друге многе болести од пића таквих вода добијају се. Како се може добити добра вода и шта треба чинити, па да свако друштвено чељаде чисту и здраву воду ужива, говорено је малочас и на више места ове књиге.

[Под здравом пијаћом водом подразумева се она вода која у себи не садржи сићушне готоване који у животињском и човековом телу изазивају заразне болести (патогени микроорганизми), отрове, која је бистра, безбојна, без мириса, нормалног укуса и нормалне топлоте. Најсигурнији начин је да се загађена вода хлорише, као што смо већ раније рекли.]

Којим се начином дознати може да ли је пијаћа вода здрава?

Да се човек увери да у пијаћој води нема никаквих органских супстанција, може се најлакше овим начином дознати.

У једну флашу треба усути 34 (три дела) те пијаће воде коју намеравамо испитати, и додати у њу још кашику ситна бела шећера. Затим ваља флашу добро затворити и оставити да два дана на топлом месту стоји. Ако се види да је та вода мутна и млечног изгледа, није добра за здравље. Ако ли је пак непромењена и чиста, прозрачна, то је доказ да у њој никаквих нездравих, шкодљивих супстанција нема.

[Најсигурније ће се доказати када се вода однесе на бактериолошки преглед. Вода се мора сипати у флашицу од 200 грама. Флашица се прво прокува 20 минута, па затвори гуменим запушачем који је исто као и флашица прокуван. Када се вода извади кофом из бунара, један део треба просути, па онда пажљиво из кофе налити у флашицу да се приликом сипања вода не загади.]

Коме је наручно нека узме чиста ђумура, па нека га прво добро од трошине испере, па онда у ту нечисту воду баци. Тако ће се вода очистити и за пиће угодна бити.

Још један начин рђаву и мутну воду брзо набистрити и угодном за пиће и остале употребе учинити.

Кад се вода у бурету или на другом месту поквари, ваља растопити у врућој води једно 10 грама, стипсе, (то је доста на 200 литара воде) па сасути у воду и добро је размутити и измешати. Наскоро затим мутљаг и нечистоћа слећи ће се на дно, и после неколико сати вода ће за пиће добра бити, а још угоднија за прање рубља - кошуља.

Брзо пречишћавање воде.

[Када је вода замућена и има труња и крупније нечистоће, треба је очистити. Изгради се таложник на тај начин што се направи базен у који се стави шљунак величине ораха (један слој), затим ситнији шљунак и слој песка. Узети речни шљунак и песак али да су чисти. Преко овог таложника пусти се вода која, пролазећи кроз слојеве, таложити нечистоћу и чиста пролази кроз отвор-цев на доњем делу базена. Сумњиву воду треба хлорисати: 15 грама хлорног креча на 1.000 литара воде.]

Како ћемо изнаћи подземне изворе, источнике?

Кад у равници која је снегом покривена опазимо једно место где снега нема, то је заиста вода под њиме. Даље, у пролеће и јесен кад посматрамо, у исход сунца, поља и ливаде, свуда видимо површину сланом посуту, а где ње нема, ту се у близини вода - врело налази. Кад су поља и ливаде снегом покривени, па се при ведром небу примети да се с некога места пара увис диже, и ту се поздравно водена жица налази.

Таквим посматрањем најпре се сваки може уверити где му ваља бунар копати, било за марву, било за усеве.

Како се очисти убилачки ваздух из бунара?

Догађа се на више места да се у бунару, или у неком дубоком лагуму и руднику, или подруму, улеже убилачки ветар и ваздух. Чим тај ветар и ваздух удари кога, он је сместа мртав. Он често стамани, загуши не само понеког копача бунара, понеког радника у лагуму и подруму, него тај убилачки ветар често угуши за један тренутак по десетину, стотину и хиљаду рудара у рудницима. Тамо се он најчешће појављује и многу децу, секу, мајку и љубу у црно завије.

[Кад се убилачки ваздух опази у бунару, одмах треба убацити у њега сламу натопљену кречним млеком. Ако нема сламе, узети какве поњаве, ћебад па их намочити кречним млеком. Креч ће да упије-веже убилачки гас и опасност ће се отклонити. То ћете проверити ако запалите свећу па је спустите у бунар. Ако свећа гори у бунару, отровног гаса нема.

ХРАНА

Шта треба знати о храни

»Све што једемо и пијемо прелази у крв, а наша крв биће таква каква је наша храна, пиће и ваздух.«

Од добре хране зависи блајостање и здравље народа.

Само сии човек може да мисли правилно и да ради уредно и довољно.

Ваздух је животодавац, али добра храна јесте грађа животу, телу и уму; без грађе нема зграде, без хране не може бити правилно организованог тела. Ако хоћеш да начиниш добру, поуздану и тврду зграду, мораш употребити здраву грађу; ако хоћеш да ти је пећ врућа, ваља ти гориво једнако обилато обнављати; хоћеш ли да ти пећ и лонац дуже трају, не смеш их претоварити, јер ће од навале попуцати. Умереност је, дакле тако исто од велике нужности у јелу и пићу, у раду и уживању.

Што човек више ради и што више снаге троши на овај или онај рад, то му треба све боље и снажније хране, да потрошену снагу накнади, да даде материјала за правилну промену и обнављање крви. Јер правилно обнављање крви и телесних сокова даје живота телу и духу, иначе наступа малаксалост, болест па и смрт. Никаква застоја у телу не сме бити; непрестана промена градива (материје) једини је услов и творац правилног умног и телесног здравља. Ко се не покорава тим вечитим законима, тај се у сваком погледу у болест и у гроб спрема.

Правилно обнављање крви у нама врши: прво, добра и сварљива храна и чист ваздух; друго, умерени рад телесни и умни и одмор после рада; и, треће, добар сан и срећни и пријатни часови живота.

У то име, храна мора бити здрава, чиста, снажна, свежа и сварљива. Несварљива храна не вреди ништа за здравље; можемо је трошити колико хоћемо, но она нам неће здравље у правилном стању одржавати. Није доста да човек само сит буде, да напуни желудац, већ треба да је здравом и снажном храном нахрањен. Ту треба паметан избор чинити и стечено искуство у томе с колена на колено преносити.

Ко је пријатељ свога здравља, тај мора сваки залагај полагањем и добро сажвакати у устима, па га тек онда прогутати, Ако се тако не чини, ни најбоља храна не постиже свој циљ, него још таквим несавршеним храњењем човек на себе навлачи разне боље желуца. Ко сваки залагај полагањем, добро сажваће, тај много чини у здравственом и економском погледу.

[Добро жвакање корисно је због тога што припреме за варење и делимично разлагање хране почињу већ у устима. Ту се уситњава, влажи храна и почиње разлагање угљених хидрата. (То су намирнице биљног порекла: житарице, махунасто поврће, кртоласто поврће, свеже и зелено поврће, коренасто поврће итд.) Предњи зуби сецају, а задњи мељу храну. Жвакањем храна се уситни у мање честице и омогућава брже дејство сокова који учествују у варењу хране. Влажење хране обавља пљувачка коју луче пљувачне жлезде у количини од 1.000 до 1.500 ml дневно. У пљувачци се налази фермент-сок по имену птијалин који још у усној дупљи почиње своје дејство делимичним разлагањем угљених хидрата. То нам и омогућава да осетимо слаткост тек после дужег жвакања хлеба и друге хране. Зато је добро жвакање хране важно, како би се потпуније искористили хранљиви састојци.]

Храна може бити од природних и људских производа.

Најздравија храна су млеко и јаја. У млеку су све честице што хране. У њему су сви састојци који су нужни да се у човеку одржи живот. Дете одојче храни се једино млеком или млечном кашом, па живи и напредује. Тако исто теле, јагње, прасе итд. Велика наука физиологија* каже да је добро млеко права крв.

* Физиологија значи »телесница«, то јест, наука која учи како се врше радње у човековом и животињском телу. Она проучава и показује закон, ред, како се врше радње у телу и казује какве су последице од тих радња, функција. Она је наука о природним збивањима у организму, бави се појавама својственим свим живим бићима.

[Намирнице којим се користимо у исхрани садрже састојке потребне нашем организму. Ови састојци служе организму за стварање енергије, за растење и обнову организма, за одржавање нормалне телесне температуре као и за нормално одвијање животних процеса у организму. Приликом варења ови састојци се разлажу или мењају и прелазе у једињења погоднија за упијање. Већина намирница су биљног или животињског порекла. Од биљних намирница за исхрану се користи цела биљка или поједини њени делови или само плодови. Код животињских намирница за исхрану се користе извесни делови заклане животиње и производи које животиња даје у току живота. Неке намирнице се користе у сировом стању, а неке тек после кухињске обраде. Број намирница које се користе за исхрану је доста велики. Избор и начин њихове припреме је врло различит и зависи од више чинитеља: поднебља, навика и обичаја.

У неким крајевима људи нешто једу што им у другом крају ни на крај памети не би пало.

Свака намирница садржи извесне хранљиве састојке због којих се користи као храна.

Месо и махунасте биљке због беланчевина, житарице и кромпир због угљених хидрата, резервно масно ткиво животиња и биљака због масти, воће и поврће као храна богата витаминима и минералним солима итд. Све ове састојке хране неопходно потребне нашем организму обично делимо на: материје из којих настаје енергија, градивне материје и заштитне материје. Организам добија потребну енергију преко намирница које су богате енергетским материјама (угљеним хидратима, мастима и беланчевинама). За одржавање здравља потребно је да се једу намирнице како биљног тако и животињског порекла.]

Најздравије млеко даје здрава марва, а нарочито она која пасе по здравим, сувим и узвишеним местима; подводна и барна паша не даје марви здрава млека. На то треба већу пажњу обратити, а нарочито кад се деца оваквим млеком питају, отхрањују.

Млеко је вазда за здравље добро пити, а маја месеца још боље. Тад оно није одвећ густо. Лако је за желудац кад се једе удробљено с хлебом, као што чине наши сељаци. Овчије млеко је гушће од крављег и теже за желудац, па се боље употребљава за сир. Кравље је млеко врло удесно за пиће, но и овчије долази на степен крављег кад се мало разводни.

Млеко је боље пити преварено него неварено. Наука доказује да се од неварена млека, кад га човек пије, може добити болест, ако је марва какве имала. Варењем се у млеку униште оне животињице од којих се могу добити неке болести од којих краве болују. За болеснике здравије је да га једу и пију топло но хладно.

Млеко, па ни било које друго јело, не ваља оставити да преноћи у бакарним и плеханим судовима. У некалансаном посућу не треба га ни часа држати - то је прави отров. На жалост оно се још понегде продаје баш из тих отровних судова, и за то мало ко мари и брине. Светске власти лове шта ко говори противу њих и већих од њих, те га онда гоне, затварају и осућују, а здравствено стање народа њима је 29. брига. Такви су гробари свог храниоца - народа. Те власти не знају да су већ сва научна медицинска друштва испитала да деца ужасно много болују и умиру због нездравог млека крављег и материног.

Најзад ћемо споменути да козије млеко, ван свих, нарочито добро чини људима јектичавим, па и осталим болесницима. Козије млеко је најздравије зато што коза не пасе по тлу, по низини, већ брсти лишће на некој висини до које се она може допентрати, и што познаје отровне биљке, па их не једе. Зато козе мало болују, и окретне су као видре. И одојчад требало би тим млеком хранити.

Ко се највише здравим млеком храни, ретко или никада не болује. Штавише, пити дуже доба повише млека јесте лек противу чаме и многих болести човекових. Доказ за то нек су племена која се сточарством баве и белим смоком хране.

Кисело млеко поправља желудац. - Млеко не годи само грозничавим особама и пијаницама.

[Ко год пије доста млека не треба му апотека!]

И јаја су храна здрава и снажна

Толико има у јајету животних честица, да пиле, ето, прокљује се и изађе с целим организмом из јајета. - То треба знати и јести јаја што чешће у облику разних јела, а и сама онако пресна или мало обарена.

Но вредност, снагу хранљивости јајета одређује начин како се оно зготови. Покварено јаје и мућак јако здрављу шкоде. А преварено, препечено и на масти пржено јаје тешко се у желуцу вари, па није за слабе људе. Јаја скорашња и ровито сварена врло су здрава и снажна храна. Што се јаје жиће једе, тим је здравије, јер у таквом стању брже се претвара у крв.

Ровита јаја је најздравије јести у врућој чорби или млеку. За оне што су умно исцрпени, и услед тога постали заборавни, врло је корисно да по два скорашња жуманцета размуте и са супом поједу, или да их по три свако јутро попију мало

смлачена или посве пресна.

За слабе особе најздравије је доручковати два-три ровита јајета с чашицом топлог, ма каквог теја и нешто зрелог воћа. Уместо посољена, боље их јести природно или с нешто ситна шећера. Такав доручак још је удеснији кад је време ружно и влажно, магловито, хладно. Треба заборавити ону грозну заблуду, која се може чути у народу, да јаја шкоде здрављу човека. То је пука лаж. Народ је то јамачно запамтио од ускршњих преварених и покварених јаја, која су доиста јако штетљива.

И главу измити жуманцетом јајета у млакој води далеко је пробитачније но с цеђем и сапуном.

Месо

Месо је за здравље најсигурније јести варено с каквим поврћем, као са грахом, (пасуљем младим или сувим, свеједно) па онда са купусом, кељем, кромпиром, с воћем и луком (нпр. паприкаш и такозвана папазјанија). Ако се месо, сирово или суво, не свари и не испече добро, опасно је зато што се тако и неке животињице и марвенске болести појести могу, те човек може здравље порушити па и живот изгубити. Тврђења су ова сасвим јасно доказала најновија научна испитивања. Зато треба куповати и јести месо само од прегледаних животиња, да би се тачно утврдило јесу ли здраве.

Које је месо отровно и смртоносно?

Науком је испитано да у месу животиња, а највише код свиња, често се залеже неки црвић - кудрица (*Trichina spiralis*), који из црева доцније прелази у месо. Вештаци ту болест познају и такво болесно свињче уклањају од продаје. Кудрица, трихина се познаје у месу, а нарочито у куваном и у печеном, јер она изгледа као велика, бела тачка, као мајушно зрнце пиринча.

[Поред трихине месо може бити загађено ехинококусом и тенијом. Сем месом ови паразити или њихова јаја могу се пренети и салатом, зато је неопходно салату добро прати, а месо добро кувати или пећи. Унети у организам, ови паразити изазивају озбиљне болести, које најчешће доводе до поремећаја нормалног рада појединог органа и ткива што може да угрози и опстанак читавог организма.]

Због тога добро чини сваки онај који кува месо заједно с купусом, пасуљем, шљивама, мрквом, келерабом, репом, дуњама, јабукама, крушкама, кромпирима или у чорби итд.

А најбоље би било да се постарају поглавари науке и друштва да се изнађе и отклони узрок због којег та болест долази у свиње и друге животиње, па се онда ни људи од трихине неће разболевати и напрасно гинути.

Ботулизам

[Јустинус Кернер је 1817. године описао болест од које је у М. Енхофу истовремено оболело 13, а умрло 6 особа. Овај случај он је објаснио као последицу покварене хране - **цигерњаче**. Болест је добила назив ботулизам што означава кобасицу-црево (ботулус лат. = кобасица).

Узрок ове болести објашњен је 1896. године, када је у Гану, Белгији откривен њен проузроковач *Clostridium botulinum*.]

Какав је тај бацил и где га има?

[Распрострањен је у спољној средини. Нађен је на плесивим намирицама, убуђаном сену, у свињском ђубришту, у земљи. Живи и размножава се у природи независно од људи и домаћих животиња и у храни која није на одговарајући начин конзервисана. Бацил има омотач - спору која га чини отпорним на топлоту. Са земље бацил доспева на биљке. Неопраним воћем и поврћем, ако се не кува, унесемо га у организам и тако доспе у цревни канал. Овај бацил уопште није опасан за човека. Али споре овог бацила могу проклијати и произвести опасан (токсин) отров. У конзервама хране, кобасицама, шунки где нема приступа свежем ваздуху, бацил има погодне услове

да лучи отров, јер му та храна и топлота одговарају. Овакве намирнице загађене овим отровом опасне су за исхрану и изазивају тровање.]

Како познати рђаву конзерву?

[При клијању и стварању отрова овај бацил ствара гас, под чијим се притиском испупчи конзерва - лимена кутија (бомбажа). Бомбажа није увек сигуран знак да је намирница загађена, али је таква конзерва сумњива и не треба је употребити за јело. Треба је бацити јер може отровати и животиње. У полутечној храни при отварању конзерве могу се видети гасни мехурићи. Код меса и шунке види се неуобичајено размекшање и осети се нарочито мирис ужеглости и киселине. То је сигуран знак да је отров присутан.]

Тровање изазива најчешће храна конзервисана у металним кутијама, затим месо конзервисано у саламури и сушењем ако се једе некувано или недовољно кувано. У многим случајевима избегли су тровање они који су јели такву храну добро кувану.]

Који су знаци тровања?

[Ботулизам је врло тешко и опасно тровање. Код неких, али не код свих отрованих особа, промене се збивају углавном у нервном ткиву и то доста брзо, а претходи поремећај варења и повраћање. Мука и повраћање јављају се у року од првих 24 сата, што зависи од јачине загађености и количине узете хране. Сигурни знаци јаве се у року од 48 сати. У многим случајевима најранији знак је вртоглавица и главобоља. Обично се то приписује затвору. Болесник обично најпре иде очном лекару због тога што уместо једног предмета види два, јер се рано јавља ово удвојено виђење.]

Касније настају тешкоће при гутању и отежан говор. Некад болесник описује стезање у грлу, а језик је обично обложен и отечен. У кобним случајевима настаје одузетост мишића ждрела, те се узета течност враћа кроз нос. Мишићи врата су често ослабили. Болесник мало мокри. Због поремећаја у гутању не уноси довољно течности. Температура је обично нормална или снижена. Храна у желуцу се задржава сатима и данима. Дисање постаје неправилно. Смрт наступа услед недовољног и отежаног дисања. Вештачким дисањем живот је често одржан у току неколико сати.]

Шта треба урадити

[Конзерву пре употребе прегледати. Сумњиве бацити. Сумњивим месом не користити се у исхрани. Полусирова, недовољно сушена меса обавезно кувати. На прве знаке болести јавити се лекару, јер само тада, што се болест раније препозна и почне са лечењем, има наде за оздрављење. Болесника треба издвојити у мирну средину како би се што спокојније одмарао, треба му рећи да избегава чак и најмање непотребне покрете.]

Варица и хлеб

Говорећи о храни нужно је да речемо коју више о једној посве здравој и лековитој храни, која се ретко кад употребљава, а то је »варица«.

Житна вара је врло снажна, здрава и најјевтинија храна, јер у њој човек једе цело зрно, дакле свуколику снагу његову која храни. А хлеб, који се прави од млива врло много губи од своје зрновне вредности пошто се смеље, просеје, кува, пече и друго. Један научник вели: ниједна од људских храна не изгуби више спремом од своје снаге што храни као што губи жито млевењем. То потврђују опити на многим народима.

Руски народ толико је заволео своју »кашу«, која је готово права житна вара, да ју је прославио у својој пословици називајући је: »Каша мати наша.« Каша та - бунгур је од ражи, хељде или пшенице. Ту кашу Рус зачини путером или скорупом.

Народи у Малој Азији највише се храме зрном, житном варом, па су телом здрави и умом разборити. Арапи, који су најстварнијим наукама и најчистијим уредбама европу даривали, живљаху и по двеста година, а храњаху се вечито житном варом. Многе покрајине Шпаније, Француске, Шкотске, Италије итд. хране се варом, па су здравији од оних који месо једу.

Једући вару и бели смок, човек је сигуран да једе здраву храну.

Стога би било нужно да се народ навикава на ту здраву и снажну а у исто време и врло лековиту храну. Она је нарочито пробитачна за раднички и сиромашни свет. Једна ока жита с мало кајмака или нешто млека или јаја, даће довољно снаге и за најтежег умног и телесног радника за један дан. Доктор Натошевић вели да је он далеко здравији телесно и бистрији умом данас хранећи се том храном него пре кад се месом хранио. То исто тврде и многи други учени и неучени људи који се варицом хране.

За вару се најлакше може употребити пшеница, раж, кукуруз и хељда. За зиму је најудеснија вара од кукуруза, јер у њему има масти више од свих жита, дакле, материје која придаје топлоте телу. Народ Личке крајине највише се храни пуром (палента, мамаљуга), која се прави од кукурузна брашна, па ко је од нас здравији од њега? Тако исто Власи, Руси, Италијани, па видимо да су ти народи и вредни и здрави.

За вару треба чисто зрно. Боља је и сварљивија вара, кад се жито, зрно, дан пре кувања, добро истребљено стави у воду да се отопи и омекша. Натопљено се зрно брже кува. Варица се може јести с нешто скорупа, или масла, или са којом чашом млека у свако доба године. У лето добро је јести вару с нешто зрела воћа; ако се помеша у њу утучених чистих ораха или лешника, то јој придаје особити, пријатан и слadak укус.

Ко хоће и може да му варица буде као сласт укусна храна, нек је спреми овим начином: уз 2-3 кила жита нек пристави једног закланог и очишћеног ћурана или ћурку, гуску или зеца. Наравно, мању порцију жита треба за кокоши, патке, јаребице и голубове. За то треба велики лонац или бакрач калајисан. Месо треба ставити усред жита, налити водом и варити док све месо с костију не спадне. Тад ваља све кости извадити из варице и с месом варицу добро измешати. Јело то зове се »кешкеш«.

Народ у Босни тврди да је таква храна не само веома снажна него још и врло лековита. И ми из свог искуства можемо сваког уверити да је вара уопште врло здрава и лековита храна. Ма како варица зготовљена била - тако или простије, нужно је да се добро свари и да се једући добро сажваће. Ако се добро не сажваће, пролази кроз желудац не давши му храну коју има у себи и која је телу потребна.

Вара чини те је човек лаган и даје му сасвим уредну столицу. Варица помаже скорије одељивање мокраће и разгони тиме многобројне болести. Што је теже житно зрно, тим је варица снажнија храна.

Камо пусте среће да народи свих покрајина уобичаје хранити се овом здравом и јевтином храном, уместо оног хлеба којим се он храни и при најтежим пословима. Хранећи се оваквом храном не би људи заиста изгледали онако јадно и чемерно, ни умно ни телесно, као што је то случај данас са свима који много самог хлеба једу.

У Азији се варица овако спрема: прво се очисти зрно, па затим стави у воду за који сат да се накваси и да се том приликом с врха воде проберу зрна шувелива. Онда се простре на поњаве или чаршаве на сунце да се мало просуши, па се тад тако упола мекано туче у ступи да спадне љуска. Онда провију зрно и љуска се одвоји. Чисто бело зрно сад се опет стави на сунце, да се добро осуши и тад га за зиму оставе. То Азијати vare као наш народ бунгур, зачине скорупом, или млеком, или машћу. Они се хвале да их таква вара добро храни и у здрављу подржава, у што смо се и ми уверили.

Ако се коме од варошке господе никако не свиди јести варицу, онда нека бар уместо хлеба vare и једу качамак, мамаљугу, било кукурузну, било пшеничну, било ражану или хељдину, па нека њу уместо хлеба са осталим јелима употребљавају. За то треба брашно оставити покрупно. Или се, најзад, може правити хлеб од зрна, као што су у Русији недавно (крајем 19. века) почели употребљавати. То је посве нужно зато што се беланчевина налази под љуском зрна у пшеници, и ражи, и јечму. Зато не би требало никада сејати брашно; него очистити добро зрно, па како се самеле, тако га и ухлебити, док се овакав хлеб какав је данас справљао и јео буде.

[Савремена технологија производње хлеба сејањем из брашна издваја мекиње, а по жељи купаца производи црни и полубели хлеб.]

Особиту пажњу обраћамо читаоцима да прочитају упут и запамте чланак »Житна варица као одлична лекарија« у биљарском одсеку.

[Житарице чине разне сорте пшенице, ражи, кукуруза, јечма, овса, пиринча и др. За исхрану се користе зрели зрнасти плодови самлевени у брашно, осим пиринча који се користи у зрну. Житарице су још увек главни енергетски извор у нашој исхрани. Главни састојак житарица је скроб. Житарице се разликују по количини и врсти хранљивих састојака.]

САСТАВ

Врста намирнице	Кал.	Б. гр.	М. гр.	УХ. гр.
пшенично брашно пуно	359	11,6	1.6	72,3
кукурузно брашно	362	9,6	3.1	71,0
ражано брашно	357	5.5	0.4	80,5
сојино брашно	457	34,0	19,0	34,0
кукурузна крупица	365	8,8	1,1	78,0
пшенична крупица	352	9.4	0,2	75,9

Објашњење слова: Б = беланчеште у грамовима,

М = масти у грамовима, УХ = угљени хидрати у грамовима

[Приликом млевења сејањем се одстрањују мекиње јер немају биолошку хранљиву вредност због тога што су несварљиве па се њихови састојци не могу у људском организму искористити.]

Хемијски састав пшеничних мекиња

воде	2,6%
беланчевина	12 g
протеина	14,8%
масти	3,4 g
сирове целулозе	8,8 g
угљаних хидрата	74,2 g
пепела	7,8 g

О једној новој храни

Свршавајући овај чланак о храни, нужно је напоменути да су научни путници испитали да народ Канарских острва једе једну храну која га чини те је врло висок, здрав, јак и развијен.

Због тога тамошњи др Тајлор препоручује ту храну свему свету, као храну здраву и јевтину.

Та храна је као босанска »прга«. Али ова прга прави се само од утученога семена бундевиног и јургетског »од шпица« и од јечма; а канарска храна »Гофно«, прави се од упржене пшенице, кукуруза и другог жита.

За »Гофно«, пргу, треба очистити узето жито од сваке нечистоће, па га испржити толико како се може тући да буде као брашно. Кад се хоће јести, треба узети тога брашна по потреби и ставити у једну порцију млека, или сурутке, или шербета неког, или чисте воде, па чим се спапула одмах се може јести. За то не треба ни варења ни чекања. Чим се измешало брашно са млеком или водом, одмах се једе. Једење је то укусно за све оне који нису покварили природни укус човека готованским слаткишима и зачинима. Ову је храну лако носити на место рада и уз разна путовања. Желети би било да наш свет ову јевтину и здраву храну опроба и уврсти међу остала јела своје хране.

Има ли отрова у сиротињском хлебу?

По доказима доктора енглеског Христизона и других доктора и хемичара, кукољ је отров. Кад има кукоља у хлебу, добија разне болести онај који једе такав кукољив хлеб. Такав хлеб доноси разне болове у овој или оној чести тела, санљивост, бунцање, грчеве, блесавост, већу или мању невољност и суморност, па често и пораз неког дела тела, па и саму привремену смрт, обамрлост.

Бедна сиротиња и најкориснији занатлијски и земљораднички радник принуђен је да једе оваки хлеб. Сиротно стање, а неки пут и незнање, нагоне га да се често храни таквим хлебом.

Коме је мило свето здравље, нека спрема хлеб од чистог жита, без кукоља и друге нечистоће, па или сам чистио своје жито, или га добијао од другог. А ко мора куповати хлеб готов, тај нека пази шта купује. У исто доба нека се сваки бори да отклони све сметње које му прече да може имати чистог жита и здраве хлебне и друге хране.

Кукољ (Agrostemma githago)

[Кукољ је позната отровна биљка која се јавља као коров у житу. Нарочито га има на лошим њивама, где је жито ређе и мање. Сазрева кад и жито.

У семену кукоља налази се, поред осталог, отрован састојак сапонин. Има га око 5 до 6%.

Кукољ у брашну представља опасност за здравље људи и домаћих животиња. Такво брашно је и горко. Човек је осетљивији на кукољ него домаћи травоеди. Изгледа да је свиња најотпорнија.

Некада су међу људима и домаћим животињама владале праве епидемије, такозвани гитагизми услед дуготрајне свакодневне употребе кукољивог хлеба и друге хране која је садржавала кукоља. И данас су таква тровања могућа тамо где се жито недовољно пречишћава од кукоља и друге уродице, где влада непросвећеност и глад.

У савременој млинарској и пекарској индустрији искључене су могућности да се кукољ и друге отровне примесе из жита нађу у брашну и хлебу.

Кукољ се не употребљава у медицини.]

Храњење самим хлебом нездраво је и за тело, и за паметовање

Наука, која је доказала од чега се састоји и зрно хлебно и добар и лош хлеб, каже да није корисно ни за умно ни за телесно здравље хранити се дуго самим хлебом, па ма он био најбољи. Рђав хлеб још више шкоди. Сасвим убедљиви разлози на основу којих се тврди да човек постаје блесаст и туп од дуготрајног једења самог хлеба. Други тврде и то да од такве хране човек постаје плашљив, тужан и лењив. Ко уме да посматра зрело људе око себе, сиротне и имућнике, увериће се и сам у ту научну истину.

Хемичар Либиг је испитао и доказао да зрно губи око половине своје хранеће снаге млевањем и печењем. Према томе, види се јасно да житна вара или бунгуро дупло боље хране но хлеб, тим пре што се зна да у житној вари и бунгуру не може бити никакве опасне примесе, као што бива код хлеба, који варошани добијају из руку препродаваца и препредених шпекуланата.

Кад знамо рђаве последице од дугог храњења самим хлебом, и кад знамо да хлеб далеко мање вреди и онда кад га ми сами спремамо, а камоли кад га туђа рука и туђи рачун и »треби од нечистоће«, и меље, и пече, онда треба да удешавамо згоду да се сва сиротиња и несиротиња храни житном варом, или бунгуром ма ког жита, или качамаком. Тим ћемо више одржавати своју снагу и своје умно и телесно здравље и нужну живахност и веселост, но лошим сиротињским хлебом, у који себична ђивтарија често меша свакојаке нездраве и нехранљиве додатке.

Према томе нека се сваки озбиљно брине да може свуда и свагда уживати оне хране која га не кужи и не убија, која унапређује и у телу и мозгу, и у марљивости и веселости. То је свети задатак свима и свакоме.

[Поред реченог ваља знати да се једноличном храном не могу уносити потребни састојци у организам. Због тога временом долази до поремећаја здравља. Да би човек био јак, здрав, оран за рад, потребно је да свакодневно узима намирнице и биљног и животињског порекла. Друкчије не би могао да подмири све потребе организма беланчевинама, мастима, угљеним хидратима, витаминима и минералним солима. Важно је знати да неке састојке човек мора уносити храном, јер није организам способан да их сам ствара. Према томе, не могу се из исхране избацити месо, јаја, млеко, а узимати само биљна храна или обратно, није добро јести само намирнице животињског порекла.

Најздравија је разноврсна исхрана.]

Кукурузовница да буде укуснија и здравија од пшеничног хлеба, прави се овако:

Узми један део ражаног брашна и дваред-триред толико кукурузнога. У то нали млаке воде у којој је раздробљено нешто квасца, па тад замеси хлеб и остави на сунцу или крај ватре да стоји тако четири-пет сати, а ако је време похладно, и дуже. Затим вади из теста део по део и направи као погачу и пеци на огњишту под пеком или иначе. Ако је тесто било дебело с прста и по, онда нарашће пошто се испече двоструко веће.

Тако умешен и тако печен хлебац слађи је и здравији кудикамо и од најбољег пшеничног хлеба, а камоли од оне наше пресне, тврде прбве, кукурузовнице, проје.

Ово сам научио и испитао у Македонији и јужним деловима Старе Србије. Ко ово једном проба, неће више никад помислити на нашу обичну кукурузовницу, коју Босанци зову »крув« и »прова«.

Грахови

Упоредо са довде помињаном храном стоје сви грахови, само ако се уредно спремају за јело. Међу њима прво место заузима грашак, па онда сочиво. У грашку има још више снаге што храни но и у самој житној вари; но, на жалост, народ наш врло мало производи и једе ово важно вариво. За овима иду обични наши грахови. Међу тима је опет најбољи за храну такозвани трешњо, који Немци зову »путерфизилен«. У махунама трешњиним нема лика (»конца«). Махуне његове са зеленим му зрнима дивно је јело кад се упрже на масти или још боље на скорашњем кајмаку.

Може се и постан јести зачинив га са утуцаним белим луком и нешто мало зејтина. Ово дивно јело сваког задовољити може, тако је пријатно и здраво. И махуне осталих грахова здрава су храна, само кад се лика добро очисти. Храна од махуна даје чисту и благу крв. Онај који се њима чешће храни, не само што се осећа лаган, окретан и здрав телесно већ опажа да је и умно далеко бистрији но обично.

Да би се човек користио свом снагом што храни и што је у граховим зрелим зрнима има, нужно је да се зрна изгњече и процеде кроз ретко сито пошто се сваре за јело. То је нужно зато што тако остану оне љуске које сметају варењу у желуцу и надимају човека. Ако се тако не може справљати, ваља га добро жвакати да би се тако бар што ситније и зрно и љуска она смрвила и згоднији постали за варење. Лику од махуна треба пажљиво требити при спремању и при жвакању.

[Грахови спадају у махунасто поврће велике енергетске вредности. Често се због тога користе у исхрани. То су: пасуљ, грашак, соја и сочиво. Грахови су богати беланчевинама, угљеним хидратима, а соја садржи и веће количине уља. Разликују се по количини и врсти хранљивих састојака:]

Врста намирнице	Кал.	Б. гр.	М. гр.	УХ. гр.
грашак суви	341	23,4	1.1	52,7
грах (пасуљ) суви	315	23,7	1.7	47,3
боб суви	346	23,7	2.0	56.1
боб свежи	71	7,1	0.4	9.0
грашак зелени	83	6.6	0.5	12.4
соја	430	34,0	19.0	27.0
сочиво	337	25,0	1.0	54.9

Објашњење слова: Б = беланчевине, М = масти,
УХ = угљени хидрати, гр. = грам

Купус

Кисео и сладак купус такође добро је и лагано јело, које је у исто доба и лековито као и зелен пасуљ. То су научници испитали и доказали. У то име не би требало да има куће без довољно купуса и сувог и зеленог пасуља.

*

Разне пите с воћем или сиром или зељем справљене такође су добра храна. Што је више у њима ма каквог воћа или зеља итд., то су удесније за храну.

Уз осталу храну врло је здраво после сваког јела и понешто зрелог и здравог воћа јести, па било оно варено, или печено, или пресно. Оно је добро за уредније варење у желуцу и правилнији крвоток. Особито је добро и за децу. Грожђе се може јести у свако доба и колико год ко може, јер оно никако не шкоди. Види о томе повећи чланак у одсеку трећем: »Лековитост биљних намирница.«

Стога и махуне и зрело воће ваља што чешће јести не само лети него кад је могуће и зими.

Зато се може назвати вредном, честитом кућом свака она породица која пажљиво обрађује и ужива колико више може разног варива и воћа, а нарочито: пасуља, купуса, лука, шљива ценача, вишања, трешања, грожђа, крушака, јабука итд. Прилежна породица од свега овога треба да у своје време подоста осуши и за зиму остави. Куване суве шљиве, вишње итд. врло су добра, блага, здрава и лагана храна.

Додуше треба признати да не може ни половину народа имати добру храну нити може да себи изради све оно што би његовом телесном и умном здрављу нужно било.

То је због садањег неправедног друштвеног уређења. Због тога је неопходно нужно живо пословати да се садањи накарадни друштвени поредак укине и нови, паметнији и правичнији уреди, у ком би сва друштвена чељад срећно живети могла. То нека је прва брига свих пријатеља народних и људских. Како то може бити показали смо на крају ове књиге. [Пише Васа Пелагић, користећи сваку прилику да се чује глас народног трибуна иако је заточен у тамници].

Опасност од укварене хране

Научним путем доказано је да укварена храна: пшеница, кукуруз, раж, јечам, пасуљ, грашак, сочиво итд. руше здравље и тела и ума и доносе разне болести. Има година кад многа зрна кукурузна изгледају или мало, или упола модрикаста, црнкаста, или просто модра и црна. Тако исто и зрна пшенице и друга. Има опет година кад је храна добра и чиста изнутра и споља док приспе нова храна. Али чим новина стигне, одмах се зрна, а нарочито пшенична и кукурузна, грашковна и сочивна, укваре. У њих се улеже црв, па изеде сву средину зрна, па иде даље, или се смота и лежи унутра. Ово бива врло често. Таква храна не само да је нездрава, некорисна за опстанак, него је и посве опасна.

Дух и правац трговине на то не обраћа пажњу. Он неће да зна за то. Он хоће да прода што је купио, па макар купцу и очи испале. И произвођачи тих жита продаће такву храну само ако могу. Муку је заложио док је израдио, па хоће да извади бар што од уложеног труда. Многи душеван - поштен човек то не би учинио, не би оштетио свог ближњег, али навалила државна и црквена господа, па угоне силом данак, продајући сиромашу и постељу и овчицу, па дошав сељак у такво стање, он продаје и такву покварену храну, само ако се нађе купац за њу. Сви варају, па и он почео и хоће да превари. С главе риба смрди. »При глави и оца по глави«, вели данашњи свет, а то је ужасна појава, коју треба лечити из основа, [размишља и пише Пелагић].

И та штетна и срамна варанција трајаће док год се не укине право приватне својине и док се не оствари наука социјализма.

Но овде о томе није реч. Него овим чланком опомињемо све и свакога да пази добро кад купује поменуто и другу храну.

Ако је зрно чисто изнутра и споља од свега реченога, и ако брашно и хлеб нимало не горчи, онда је тек човек сигуран да не једе отровну заразу, него да једе оно што му даје снагу, здравље, живост и марљивост за живот и пословање. Народ има и право и дужност да презре, да осуди и поништи све оне што му продају нездраву храну па ма у каквом облику она била. Не чини ли то, он даје маха варалицама и народном злу и опадању.

Учитељи и свештеници, чиновници и сва интелигенција треба да обавештавају народ о овоме као и о свему другоме што чува здравље народа и што му је корисно и добро.

Која је храна и здрава, и јевтина за надничара, и за сваког уопште

После дугог испитивања научници су сазнали и као истину утврдили да сваком раднику просечно треба сваког дана да унесе у своје тело по 70 до 80 грама беланчевине; 60 до 150 грама масти и око 400 до 900 грама угљених хидрата. Ако по толико не поједе од те хране, и ако бар по некодико сати не дише потпуно чистог ваздуха, онда он мора слабити и телом и умом.

То је истина која је хиљадама пута потврђена. Ту животну истину треба да зна и прихвати сваки човек. Ако има узрока који сметају испунити захтев те науке, онда треба неодложно и неодморно радити да се уклоне ти убилачки узроци, па ма с ким они везани били.

Док се то постигне, треба да се сваки радник помогне овим саветима.

Радници треба да се удруже као дужари, крањци бар у готовљењу хране. Тако ће избећи ону скупу и нездраву храну коју данас једу по механама. Она је већином отровна и недовољна за здравље тела и ума, јер често предани и преноћива у бакарним, плеханим и другим нездравим судовима и то у смрдљивим ћорбуцацама, где у јела навире и влага зидова, и нечистоћа места, и длаке и прашина, и брабоњци мишији и муве, и бубашвабе и руси, и друга животињица и нечистоћа. Уз то, има међу механцијама и таквих бездушника који купују и цркнуту марву, па чак и пасије и мачије месо па га спремају за јело у разним варивима и натрпају у њега исувише бибера и паприке да се смрад не осети, и да се она црвена боја не увиди.

То удружење готовљења јела може бити овако: једног дана сварити пасуља, другог сочива, трећег грашка, четвртог житну вару (варицу) а петог спремити качамак; али све то треба добро замастити било машћу или зејтином, било салом или сланином. У сочиво треба увек додати по неколико главица црвеног и белог лука, јер тај додатак не само придаје бољи укус том дивном јелу него то је добро и за храну и за здравље. Радници треба да знају да учени веле да у сочиву има трипут више беланчевине него у хлебу. За сочивом на првом месту долазе црвени и шарени грахови, па онда грашак и пасуљ бели. Кад се, дакле, тој дивној храни дода довољно лука и зејтина или масти, онда је она храна првог реда. У кило сочива или пасуља треба додати по две-три кашике масти или зејтина. Једно кило сочива, или пасуља, или грашка довољно је раднику за цео дан. Уместо хлеба печеног треба правити качамак и са јелом га јести без икакве примесе. Брашно за качамак треба да је чисто* и наредко просејано. Али ако је угодно јести самога качамака, онда га треба добро замастити и покоји комадић сира додати у њега. После таквог јела треба појести покоју крушку, или јабуку, или смокву, или печен кромпир, или по неколико пресних или сувих шљива, или печену цвеклу (блитву), или другог ког воћа. Ови зачини и храна посве су нужни и посве добри како за телесног тако и за умног радника.

* Где се нађе да неко продаје буђаво жито и брашно или иначе нечисто, то треба да се договори неколико радника па да одмах позову власт да такву храну забрани и проспе, и да протестирају код те власти што не пази на такве отровне друштвене намирнице, због тога народ држи и плаћа свуда и свагда те власти.

Кад се удруже по три, по четири радника да укупно такву храну спреме, она их неће коштати на дан, с једног на другог, ни близу колико да сваки за себе тражи храну, па ма три пута јели. Кад једу житну варицу или качамак, онда ће их још мање коштати, па ма по 300 грама сира, и покоје јаје уз то појели. А уз житну вару и качамак треба увек јести или скорупа, или доброг масног сира, или киселог млека, или пржених добро масних кромпира, или подобар комад сланине куване или некуване. Јер у житној вари и качамаку нема масти, а она је врло нужна уз сваку храну, ако хоћемо да смо довољно здрави и телесно и умно. Таква храна није скупља од механских јела, а десет пута више храни и отклања разне болести. Уз такву храну није нужно ни оно покварено механско пиће: вино и ракија. Та храна придаје и снагу и вољу за пословање, а нарочито ако је спремљена добро и на отвореном и чистом ваздуху, и ако је тамо и уживана.

Раднички народ скоро свуда може ма које од тог двога да спреми за часак у часу нужде за јело, а нарочито качамак. Готовљење хране у смрдљивим механским ћумезима

и једење у оном загушљивом бурдељу нема ни упола оне вредности као храна што се готови и једе у отвореној и чистој природи. Ми смо дуго проучавали и уверили се да је качамак са тим примесима али само кад се прави од чистог брашна, једна од најздравијих храна људских за свакога, а нарочито за радни народ сеоски и занатлијски. А та храна није ни скупа ни тешка за спремање.

При том, ми смемо тврдити [пише Пелагић], унаточ свима хемијским анализама научним, да је добар качамак далеко бољи и за здравље тела и мозга од хлеба пшеничног. Ми смо се у то уверили из дугог посматрања и многих опита над нама самима и над другима, а тако и међ народима куда смо живили. Кад хемичари испитају овим начином дејство качамака, то јест, како он упливише на оба речена здравља, онда ће и сами увидети своју погрешку о тој дивној храни и признати истинитост наше напомене.

То треба да знамо сви и да се тиме користимо.

Уредно чишћење желуца и црева избавља човека од многих болести и опасности

Сви знамо да нам треба чисто буре и чист суд ако хоћемо да нам се не поквари у њима вино, млеко, пиво итд. А мало их има који знају да је таква иста обазривост нужна и за правилан рад желуца и црева, за правилан оток наше крви, од чега зависи и наше умно и телесно здравље и нездравље, марљивост и леност.

Што год се не чисти и не обнавља, мора да се зађубри и уквари, па тако бива кад се деси у цревима и желуцу. Тад се одмах појављују мање или веће неправилности у здрављу тела или ума. Јер нагомиланост ђубрета у организму човечијем доноси застој, укоченост и покварену крв, а покварена крв доноси, раније или доцније, разне немоћи, бољетице, болести, па и превремену смрт. Ова истина посведочена је дугим и многим људским посматрањем.

Због тога треба да сваки човек води озбиљну бригу о правилном чишћењу црева и желуца. Тим чишћењем предупредите се и и отерају многе болести, које би могле напасти на здравље и кесу, на рад и расположење човека. За то није нужно ни много труда, ни трошка, само ако се у своје време употреби речено чишћење. Нужно је само имати воље да се то чини редовно и знања како се то чини.

За чишћење црева и желуца треба сваког месеца пити неколико дана скорашње (фришке), слатке и топле сурутке, по један по два литра на дан. Најбоље је да се пије наштину изјутра пре сваког јела. Ко је у стању купити још једну флашу будимске воде, па улили једну чашу у две чаше сурутке, том ће та смеша двоструко користити. Кома допуштају послови, нека пије изјутра три-четири чаше, и то свако по сата по једну. Овако пијење сурутке добро чини некима и против сушице и јектике и других унутрашњих болести.

Ко тешко балега, нека удвостручи и утростручи тај напитака, па ће тад сигурно отпочети чишћење. Не треба се ништа бојати ако се изврше два-три жестока пролива, литања.

Овакав начин чишћења права је благодет за здравље и живот, и бољи и пријатнији од свих докторских и лекарских лекова. Чишћење такво не само што спасава човека од многих болести и бољетица него и од удара, улога, укваре итд.

Обилато једење житне варице помешане са што више свареног млека, не само што чисти желудац и црева, али посве умереним начином, него таква храна, ако се дуже времена употребљава, многима препороди телесно и умно здравље. Она чисти и обнавља нову крв, поправља желудац, држи уредну столицу и отклања зачетке разних бољетица и болести, о чему је на другом месту у овој књизи више речено.

Обилато пијење доброг расола хладног или угрејаног, такође брзо и добро очисти човека. Врућ расо још брже и живље делује. И он је благодет за препорођај зађубреног желуца и црева. Не шкоди ако се попије сваког сата по две-три добре чаше, а у току

целог дана и десетину чаша, ако има нужде неке за то.

Исто тако добро чисти стомак и црева утуцано семе од диње, кад се пије са водом. На чашу воде доста је мала кашика прашка од тог семења.

Обилито једење роткве и куваних шљива са њиховом чорбом, такође је врло удесно средство за чишћење и регулисање желуца и црева кад се дуже времена узима било једно било друго.

За варошане и путнике, који не могу имати при руци поменутих намирница, има и лакше средство, а то је горка со [Dulcolax Eulaxin Abin - таблете] или рицинусово уље. Добија се у апотеци. Ако таблете не помогну, онда узми рицинуса 1 велику кашику. Ово средство јако чисти. Ретке су особе којима неће помоћи.

Ко једе месечно бар неколико пута житне варе и шљива варених, није му нужно такво чишћење.

Бљување је такође као многоструки и јаки лек

Мада је бљување доста непријатно и тешко, ипак оно доноси велику корист и спасава многе патнике у више прилика какве напасти. Јер оно доноси и изазива оно чишћење које се не може постићи самим чишћењем на низ (сраћком). У току неколико часова бљување отера грозницу, узрујаност, невољност, мутно и тугаљиво стање, главобољу, ватруштину, вртоглавицу, укоченост вратне жиле, чамотињу и друге сличне тегобе. Бљување некоме помогне још и пре једног сата.

Некима се стужи у животу тако као да је већ наступио последњи час, и то изненадно, и без познатог узрока. И тада је бљување једини спас. Ово смо и ми триред испитали на себи у разна времена нашег невољног странствовања.

Бљување се изводи на много начина. Некима је доста само пиће топле слане воде па да се добро избљују. Али најлакше чисти, не само несварену, покварену поједену храну него и сав нагомилани отров, јед, због којег човек много што-шта пати, овај напиток: узми један комадић, с по прста велики, од корена винобоја, па га ситно исецкај у један литар вина и остави да тако преноћи на чистом месту. Сутрадан изјутра наштину попи чашу вина и чекај на радњу бљувања. Бљувати треба док год има јела и оне жућкастозеленкасте материје у бљувању, па ма како то несносно и тешко било. Кад се то сврши, зауставићеш бљување чим попијеш чашицу рума или љуте ракије, или оним начином који смо означили у чланку противу бљувања. Затим треба лећи у постељу и добро се покрити и ознојити. После зноја пресвуци чисту преобуку и ради обичне послове своје. Тад си већ оздравио и избавио се унутрашње беде и море. Једино треба пазити да се корен и не прогута и да се после тога за неко време једу само лака јела.

Винобоја (*Phytolacca decandra*)

[Винобој, гроздоја, мурићеп је вишегодишња зељаста биљка. Расте на необрађеном и запушеном земљишту, крај путева, уз ограде, по виноградима, на њивама и другде. Гаји се понегде и као украсна биљка по вртovima и парковима. Висока је често и преко 2 m. Има усправну, обично црвенкасту стабљику, која се рачвасто грана. Лишће јој је крупно, једноставно, јајасто, цело и насађено на кратку дршку. Личи на лист дувана или велебиља. Зеленкастобели неугледни цветићи поређани су у дугачке, спрам листа положене гроздове. Бобице величине грашка су љубичасто-црвене, сочне, мало спљоштене и избраздане. Оне су горког и опорог укуса и отровне су. Понегде се употребљавају за бојадисање вина, колача и другог, јер садрже јаку црвену боју.

Корен винобоја је дебео, вретенаст и разгранат. Укуса је љутог и непријатног. У њему има алкалоида, горких супстанција, мало етарског уља, сапонина и других састојака.

У нас се корен винобоја не употребљава у медицини. Међутим, у неким другим земљама Европе од њега се справљају у апотекама неки лековити препарати. У народној медицини у Совјетском Савезу корен винобоја се употребљава као средство за прочишћавање, за истеривање цревних паразита, за лечење неких кожних болести и друго.

Васа Пелагић препоручује употребу овог корена за повраћање.]

Шпиритуозна (алкохолна) пића умножавају заборавност, блесавост, наказу, болест, лудило, убиства и смрт

Дугим посматрањем и упоређењем факата, узрока, појава и последица, научници су изнели статистичка дата (податке) непобитне доказе да шпиритуозна пића, тј. ракија, рум, ликер, вино, пиво итд. - причињавају и умножавају заборавност, блесавост, сметењаштво, наказу, болест, па и само лудило, а често и смрт.

Енглески научници изнели су статистичке податке, да у лудило и болест падају далеко више они који повише пију шпиритуозних пића но они који га не пију никако или посве умерено. Ово се посведочава и тиме што пијан човек бунца несмислице, пада и лежи онде где трезвен никад не би легао. Он тада потроши и последњу парицу из џепа, за којом чим се отрезни уздише и каје се, и слуша вапај целе породице своје за то што је ту суманутост учинио.

Да шпиритуозна пића умножавају лудило, види се и отуда што лекари откажу то пиће свакоме који је полудео и у јектику пао. Тако исто она се забрањују и у часу многих других болести, а нарочито нервозних.

Деца родитеља који ждери много ракије или се другим пићем често опијају, често морају ма у чему наказна бити, Матере које ждери много шпиритуозна пића док су трудне (за време ношења детета у утроби), донеће на свет правога богаља, који ће једнако побољевати и кроз кратко време умрети, мада су таква деца често доста бистра. Деца таквих пијаних матера не могу задуго проhodати, јер су им кости сувише танке, а мишићи слаби.

Пијанице су обично буновни, расејани, надувени, па или упола или посве напуштени и изгубљени. Од пијанице ретко ће ко дочекати поштеног и здравомислећег радника.

Пијаница је на штету себи и својима, народу и људству. Пука је лаж да шпиритуозна пића крепе. Пиће је само у болести нужно као лек и зачин уз јело. Али као добри зачини к јелу много су здравији, снажнији, јевтинији и бољи покоја шака грожђа или шљива, јабука, трешања, вишања, крушака, бресака и кајсија, или понека количина роткви, маслинки, лубеница, житне варице с млеком, бозе, јагода, кафе од жита за слабуњаве, а за здраве права кафа, или покаткад чаја, који свуда зову код нас »руски чај«.

У добром домаћем црвеном и белом вину има понешто и доброга, али у ракијама има довољно само оног материјала што штети телесном и умном здрављу човековом. Добра домаћа шљивовица има неке користи за правилније мокрење, али једењем пресне или суве шљиве то добијамо десетоструко више, а тако исто и у сувом или сировом грожђу, сировим или сувим јабукама итд. Кад се то зна, онда је више него будаласто те дивне зачине наше хране преобраћати кроз сто којекаквих нечистоћа у такозвано пиће шпиритуозно и у том виду употребљавати га. И прост човек зна да за наше телесно здравље и за ум, а тако исто и за кућење куће, више вреди једно кило сувих или сирових шљива но 20 литара ракије.

Према томе може се рећи да је сметењак и свој убица који даје новце за разна шпиритуозна пића, а нарочито они који за то откидају од хране и од других телесних потреба. Та пића могу се одобрити недељно једанпут по две-три чашице док се сасвим не одвикнемо, а у време болести могу служити као лек, и више ништа.

Због тога би било нужно да се о овоме што више говори у школи, у новинама и књигама, уместо врдалама од којих нико добра не види. То је неопходно, јер шпиритуозна пића и опијање постали су права епидемија. Али не само опасна епидемија за телесну снагу и материјалну штету него је то опијање још кужно и убиствено за умну и моралну страну човекову. Од онога који по више чашица попије, нећеш наћи правога разума и праве увиђавности. И ако се баш и нађе гдегод те вредности, то код њих траје колко дим иабачен из луле.

Да се колико-толико сузбија то зло, које нам, као што малочас рекосмо, ужасно

шкоди у погледу здравственом, економском и моралном, треба да се оснивају друштва умерености. У исто доба треба да раде сви који желе добра народу и људству да се што јаче шири ново јеванђеље нових људи, наука социјализма. Јер само онда ће нестати пијанства и других зала и епидемија када народи буду уређени и школовани по начелима социјализма. Само у тако уређеном и школованом друштву људи ће моћи да живе, да раде и да се понашају по правилима о здрављу и по законима научног морала.

Бојадисано и покварено пиће руши здравље и живот

Доказано је да је штодљиво и чисто природно шпиритуозно (алкохолно) пиће, а бојадисано и покварено дупло је нездравље и убитачније. Овакво бојадисано пиће не само што опије човека пре но природни, шпиритуозни (алкохолни) напитак него оно још поквари желудац, вољу за јело, бистрину памћења и крв. Оно ће пре изазвати разне болести и блесавост неголи природно, чисто пиће. Али жеђ за новцем не гледа на то зло. Грабљиви шпекуланти догоне пића са свим могућим средствима, - са таквим средствима у којима има правога отрова. Њих се не тиче народно здравље, него интерес лични. Скоро све владе и власти строго пазе и казне кад когод што рекне против њих и њихових неправедних закона и недела. Та реч не шкоди, а користи напретку народа и науке. Али они посве малу бригу воде да ли је пијаћа вода добра или не, и да ли су шпиритуозна (алкохолна) пића покварена, бојадисана или природна, и да ли и у колико штети здрављу народа и једно и друго. Стога треба да се пропише закон по коме ће моћи свака општина у свако доба затворити продајну радњу таквог поквареног и бојадисаног пића, казнити продавца новчано и пролити све такво пиће за које се докаже хемијском анализом да је за здравље штодљиво.

Општини треба да је прече народно здравље, но ма чија радња и ма која личност у њеној околини. О свему треба озбиљније радити, па и противу овога тровања и зла.

Колико која храна, пиће и друго имају у себи хранеће вредности

Држимо да нема човека писмена или неписмена који не би волео оваку поуку, јер је скопчана са здрављем и животом човека. Такво знање треба да стече без разлике свако, а нарочито варошани и фабрички радници, међу којима се пиће у замашној мери употребљава поред свакојаке хране коју им већином спремају шпекуланти од сваке врсте, на грдну штету њиховог телесног и умног здравља и обадве енергије.

Због тога доносимо овде оцену коју су научници хемије о храни и пићу утврдили, мада се оваке оцене овде-онде у разним књигама могу наћи, али не у овоме виду и смеру, и онако укупно. Овако сабрране и у оваки ред поређане, лакше ће сваки имати пред собом и запамтити ради примене у животу своме. А то је посве корисно и нужно.

Оцену ту стављамо овим редом:

Јаје

У јајету кокошијем има: (2 ком. = 100 g)	
калорија	162
воде	72-75%
беланчевина	12,8 g
масти	11,5 g
угљених хидрата	0,7%
минералних соли	1,5
калцијума, фосфора, гвожђа, магнезијума, калијума, сумпора, бакра, натријума, хлора витамина: А, В ₁ , В ₂ , D, РР фактор	

У беланцету има више воде но у жуманцету, али у жуманцету је опет више беланчевине и масти. Осим тога има у јајету још и минералних састојака, као гвожђа, фосфора минералних соли, мало шећера, креча, 1 грам гушика, и других минералних састојака, али у врло малој количини. Ова оцена казује довољно јасно каква дивна храна лежи у здравом јајету, коју би требало да сваки што чешће ужива ако жели себи умног и телесног здравља.

Голубија и остала птичија јаја нису изостала од кокошијих јаја, а јаја корњачина

најбоља су.

Млеко

Млеко кравље има:	
калорија	68
воде	87,0%
беланчевина	3,5 g
масти	3,9 g
угљених хидрата	4,9 g
минералних соли: калцијума 119 mg, фосфора 93 mg, гвожђа 0,1 mg, сумпора 34 mg, витамина; А, В ₁ , В ₂ , РР фактор, С, Е	

(Шта вреде за човека ови минерални састојци и екстрактивне материје, и од чега се оне састоје, видећемо мало доцније.)

У овчијем и козијем млеку има више масла но у крављем.

Млеко од стеоних крава има још више вредности и добротe за исхрану.

Према томе, види се да је добро млеко права крв, само да има још два састојка, а то су: биљна влакна и крвна зрнца.

Сир

Сир од чистог млека са кога није скидан кајмак има:	
калорија	299
воде	52,2%
беланчевина	17,5 g
масти	24,7 g
угљених хидрата	1.8 g
минералних соли:	
калцијума	105 mg
фосфора	184 mg
гвожђа	0,5 mg
пепела	5,8 mg
витамина: А 1020 ij,* В ₁ 0,04 mg, В ₂ 0,75mg, РР фактор 1,1 mg	

* ij = интернационалних јединица; мера за витамин А.

Напомињемо овде да је најбољи за храну читав овчији сир, а млеко од козе најздравије је, а нарочито ако стада по брдима и здравим местима пасу и станују.

Према количини беланчевине види се да је добар сир једна од најснажнијих храна за телесне раднике и оне који много ходају по чистом ваздуху. Зато не треба никада заборављати да је добар и од чистог млека сир врло нужна и одлична храна, и да га треба што чешће јести са црвеним луком, или којим другим биљним зачином, или испржен на масти. Сир је тешка и неудесна храна за готоване, који у салонима свој живот проводе. Сир у коме има буђавости и зелених, модрикастих пегица, честица, опасан је за здравље, јер то је отров.

У швајцарском сиру има:	
калорија	370
воде	39,0%
беланчевина	27,5 g
масти	28,0 g
угљених хидрата	1,7 g

У маслу, куда спада и путер, има:	
калорија	757
беланчевина	0,6 g
угљених хидрата	0,4 g
масти	81 g
воде	15,5%
минералних соли, калцијума, фосфора, витамина А, В, В ₂ по нешто шећера, соли и сирове материје.	

У путеру има овога далеко више. Путер, или тучено масло, лакши је за желудац од

масла и дејствује добро на увећање памћења кад се једе са хлебом полубелим и са ротквицама или ротквом.

Сурутка

У сурутки има:	
беланчевина	0,9 g
угљених хидрата	5,1 g
масти	0,03 g
воде	93,2 g
минералних соли: калцијума, фосфора, гвожђа витамина: А, В ₁ , В ₂ у траговима	

Не треба заборавити да у сурутки има понешто магнезијума, креча, калијума, хлора, натријума, фосфорне киселине, оксида, гвожђа и још неких састојака. Према томе, види се да лечење сурутком има особитог значења за поправљање здравља, а нарочито ако се она пије у чистом и отвореном ваздуху.

У млеку жене одмах после порођаја - колострум има:	
калорија	65-70
воде	87,5%
беланчевина	2,2-4%
угљених хидрата	7,5%
минералних соли	0,31%
много калијевих и калцијумових соли и гвожђа витамина: А, В ₁ , В ₂ , С, D	

Колострум или рано женино млеко је жућкаста течност, са већом количином беланчевина, масти и витамина него зрело женино млеко. Оно садржи више антитела и фермената од зрелог млека и има одбрамбену моћ да новорођенче штити од болести. Млеко код породиље остаје колострум младо млеко до треће недеље, од треће недеље до краја првог месеца је транзитно, тј постепено зре и тек после постаје зрело млеко.

Млеко жене (зрело) има:	
калорија	65
воде	87%
беланчевина	1.1-1.5
масти	3.5%
угљених хидрата	6-7%
минералних соли	0,14-0,28
Ка	45 mg
Na	13 mg
Са	35 mg
F	0,7 mg
Cu	0,06 mg
витамин А 350 iј, В ₁ 004 mg, В ₂ 0,1 mg, РР фактора 026 mg, С 6 mg, D	

Месо

Месо има:	
воде	75,8%
беланчевина	15-20%
масти (што зависи да ли је мршава или масно)	6-10%
угљених хидрата	1-2%
минералних соли	1,5-3,2%
витамин А, В ₁ , В ₂ , В ₆ , С	

Наравно овде се не рачуна сало, него само она маст која је у месу и која се не може ножем остругати. Осим тога у месу има и минералних састојака, као на прилику; калија, фосфорне киселине, екстрактивних градива, у којим има органских киселина.

Печење губи око 20-25% од своје природне важине, што се или испари у ваздух, или претвори у сафт, - у чорбу, која се накупи у суду испод печења. Због тога је потребно капавицу као врло важну храну јести и тражити уз печење и сафта његовог. Иако је народ наш неук, ипак он капавицу испод печења јако цени и с хлебом је смаче, отимајући се за њу.

Нисмо нигде нашли колико има од кога састојка у корњачи, али смо читали и сами собом испитали да су јаја корњаче, а тако и месо, здравији и снажнији од сваког другог меса и јајета. Оно је у исто време и као лек од разних болести. У то име нужно би било да се латимо посла да их и вештачки плодимо по нашим градинама, баштама и шумама.

Риба

Шаран, риба, има:	
калорија	149
беланчевина	16,7 %
масти	8,7 %
воде	74 %

Штука има:	
калорија	80
беланчевина	18,4 %
масти	0,5 %
угљених хидрата	0, %

Јегуља има:	
калорија	233
беланчевина	9,3 %
масти	20,8 %
воде	70 %
угљених хидрата	0,5 %

Суви бакалар има:	
калорија	361
беланчевина	81,6 %
масти	2,7 %
воде око	16 %
угљених хидрата	0 %

Сардела има:	
калорија	142
беланчевина	26,5%
масти	3,3%
воде	69 %
угљених хидрата	0,7 %

Пуж

Пуж има хранљивих састојака колико у најбољој храни, само ако се зна честито спремити тако да се употреби за јело и чорба, у којој се он мора сварити да буде посве крт и мекан за јело. У пужу има састојака који помажу памћење и лече разне болести, о чему ће доцније бити речи. И њих би требало марљиво плодити вештачким начином по нашим градинама (баштама), шумама и крај ограда. То није ни тешко ни скупо.

Фазан

Фазан има:	
беланчевина	23,3%
угљених хидрата	0,5%
масти	1,9%
воде	75 %
минералних соли и витамина у траговима	

Јаребица

Јаребица има:	
беланчевина	24,3%
угљених хидрата	0,5%
масти	1,4%
воде	74 %

Сланина

Сланина сува има:	
калорија	173
беланчевина	9,3%
масти	72,8%

воде	12 %
------	------

У кожи сланине има хранљивих састојака, посве удесних за храну, али само је треба добро разварити па онда и њу и њену чорбу с купусом изнова сварити и јести.

У цревима и стомаку има више и боље вредности за храну него у свињском месу. Источни народи ово одавно знају и вешто их очисте и спремају за јело или пошто се добро разваре уплету их у плетеницу па онда испеку.

Пшеница

У сувом пшеничном зрну има:	
калорија	240
беланчевина	9,4%
скроба	70-74%

Раж

Раж има:	
калорија	357
беланчевина	5,5%
маст	0,4%
угљених хидрата	80,5%

Јамачно биће оволики хидрати у ражи узрок што је за свакога здравија храна од хлеба раженог, неголи од пшеничног. Ово смо ми испитали дугим посматрањем многих народа који се раженим хлебом хране.

Многи лекари тврде да се раж састоји готово од оних истих састојака хемијских од којих се састоји женско млеко, и да се ти делови преобраћају врло лако у мишиће и нерве, у жиле и месо, у крв и мозак. Овај исказ науке одговара овоме што смо малочас рекли о ражи.

Јечам, кукуруз, зоб, хељда

У јечму, кукурузу, зоби и хељди има нешто мало мање, али у кукурузу и хељди има више масти него у свим другим житима. Тако, наприлику, у пшеници и ражи има масти само 1-2 %, у кукурузу и зоби има 3-5 % масти. У њему има довољно и природног шпирита, који је врло нужан за топлоту човека исто као и маст. Због тога, ваљда, народ држи да је здравији за радника кукурузни хлеб и качамак неголи пшенични. И писац ових редака уверио се на себи и на другима да народ има право што тако мисли и што пшеницу продаје, а раж и кукуруз задржава за своју исхрану, једући пшенични хлеб само уз пост или у неке свечане дане.

Пиринач

У пиринчу има беланчевина само 7,4 % но зато има у њему скроба 74 % а у пшеници 70-79 %.

А у свим житима уопште има ових хранећих састојака: беланчевина, скроба, гуме, шећера, масти, биљних влакана, соли и воде.

Због тога најздравија је житна вара »варица« онаква каква се у Босни вари о Никољунду, па варин-дан; јер се у њој варе заједно: пшенице, ражи, кукуруза, граха, грашка, проса и семена ланеног. За ту варицу отимају се и деца и одрасли људи, јер је она здрава и укусна, а тако и њена чорба. Желети би било да се оваква житна варица бар сваког месеца по који пут у свакој породици једе. Јер тад би била здравија и слободна од многих бољетица и од употребе апотекарских лекова.

У зрну пшеничном има више беланчевина и соли него што је остало у самом брашну, од којег се хлебац прави. Научним испитивањем доказано је да у мекињама има до 3 % минералних састојака а у беломе брашну има их нешто више од једног процента. А у пшеници има дупло више азота но у брашну.

Из тога се види да је не само јефтиније него и много здравије варити житну вару за храну, неголи употребљавати садањи брашни хлеб, у који често несавесни шпекуланти додају нездравих састојака: камена, кукоља, песка, трулих кромпира; а осим тога у брашну и његовом хлебу може бити: мишијих брабоњака, који су здраво отровни, разних длака, труња, устарелости, буђавости, лешина, непечене средине и друго, што је све

скупа врло шткодљиво за здравље.

Ако нам је посве »проста« храна та сељачка варица, онда месимо бар хлеб од просејаног брашна, полубелог и једимо што чешће качамак са оним примесама о којима смо на своме месту говорили.

Пасуљ, грашак, сочиво

ВАРИВО - пасуљ, грашак, сочиво и друго има највише хранећих делова - градива, а нарочито грашак.

У зрелом и сировом грашку има:	
калорија	98
беланчевина	6,7%
угљених хидрата	17,7%
масти	0,4%
пепела	2,2%
воде	74,3%
минералних соли и витамина А, В ₁ , В ₂ , РР фактора	

Чувени научар Молешот каже да сочиво, грашак, па и бели и шарени пасуљ више вреде у погледу беланчевина од свињског и говеђег меса, а нарочито грашак и сочива. У сочиву има 7,4% делова гвожђа, а познато је да је гвожђе неопходна чињеница за нашу крв, јер малокрвије доноси разне немоћи и јектику, а безкрвије доноси смрт.

[Беланчевине житарица не могу у потпуности да задовоље потребе организма за изградњу и обнову ткива. Ове беланчевине су оскудне у аминокиселини лизину. Беланчевине пшенице и ражи имају већу хранљиву вредност од беланчевина кукуруза. Хранљива вредност беланчевина житарица може се побољшати узимањем беланчевина из намирница животињског порекла. Тако и мале количине беланчевине млека, меса, или јаја допуњују беланчевине житарица, јер садрже знатне количине лизина. Из ових разлога није потребно да се храном уносе велике количине меса, јер умерена количина беланчевина животињског порекла омогућава да се побољша вредност беланчевина из житарица.

Пасуљ, грашак, сочиво, соја итд. су носиоци беланчевина, чији је састав у аминокиселинама много ближи саставу животињских беланчевина, Беланчевине махунастих плодова допуњавају беланчевине житарица, пре свега у погледу лизина, у коме, као што је већ речено, беланчевине житарица нарочито оскудевају. Хранљива вредност беланчевина махунастих плодова мања је од хранљиве вредности меса, јаја, млека итд. још и због тога што њих организам слабије искоришћава приликом варења. Искоришћење беланчевина при варењу махунастих плодова је око 70% док је код меса, јаја и млека око 100%. Због тога сваки дан у храни треба да је пола беланчевина животињског порекла, а пола биљног. Ако узмемо средњу потребу у беланчевинама дневно онда је то око 70 грама (35 грама биљног порекла - житарице, махуне итд. и 35 грама животињског порекла - месо, јаја, млеко итд.)]

Према томе, та су варива далеко боља за храну од најбољег хлеба, јер у њима има трипут више беланчевина. Само добар сир стоји упоредо са сочивом и грашком, али на жалост код нашега народа најмање се производи и употребљава та изврсна храна, сочиво и грашак, коју би свака породица требало да обрађује у изобиљу, не само за своју домаћу употребу него и за продају.

У њима има још и у довољној количини фосфора и штирка (скроба), које градиво треба за кости и нерве наше, без којих градива ни куд мајци ни куд у девере.

У сочиву, пасуљу, грашку, ништа болеснога појести не можемо, само ако ту дивну храну паметно спремимо и чувамо од кварежа и гагрице.

Због те добротe разних грахова треба да их има и да их једе у изобиљу свака душа и породица, а нарочито зачињене са разним запршкама и са примесама сланине, меса, лука, зејтина, масти итд.

Кромпир

Кромпир има:	
калорија	96
беланчевина	2,6%
воде	60-81%
угљених хидрата	20,9%

Поред тих састојака има још у кромпиру посве мало масти, шећера, пепела, екстрактивних материја и других. Кртола посејана на високим висоравнима, као што су Купрес и Гламеч у Босни, биће да има више вредности, јер је много укуснија за јело од оне из равница.

Према томе видно је свакоме да онај народ мора бити кржљав и слабуњав који једе много кромпира, а угледнији и веселији, јачи и одважнији, који једе повише разних грахова, кукуруза, јечма, млека и јаја. Сиротиња чешка храни се највише кромпиром, па ено је каква јадна и кукавна изгледа, а Личанин је према њима као гренадир. А он се највише храни качамаком, пуром (палентом) зачињеном или са маслом и кајмаком, или са белим луком, зејтином, или са сиром, или млеком.

Поврће

У поврћу, то јест у разној зелени коју једемо нема много хранљивих материја, али је за јела ипак поврће нужно, пошто има у себи разних минералних састојака, као што су: калијум, фосфор, гвожђе и др.; затим има етерског уља - зејтина, екстрактивних материја и органских киселина као што су: јабучна, лимунска и пектинска киселина. Купус је одлична храна и лекарија.

Пазија, кисељак, спанаћ

Пазија, кисељак и спанаћ имају довољну порцију гвожђа (3,0 mg), поред других састојака зеленкастих, па при свем том наш народ посве ретко употребљава овај за здравље удесан зачин.

Коприва

За коприву не знамо је ли анализирана, али уверени смо да варена с јелом или сама за себе има вредности исто као и штавољ и спанаћ: јер је све троје посве корисно за бољи опток и за чишћење крви наше.

Ротква, рен, бели и црни лук, црвени и модри патлиџан

Ротква, рен, бели и црни лук, црвени и модри патлиџан, особито су богати лековитим састојцима, а нарочито сумпором, који је потребан сваком човеку, а нарочито онима који су наклоњени сушици, кашљу и подобним болестима. И ове дивне родове треба да има и да ужива у изобиљу свака душа и породица јер су добри као лек, и као ваљан и здрав зачин уз осталу храну. Одиста је и штетно, и срамно што ове дивне и посве здраве и лековите зачине не негујемо и не употребљавамо довољно у круговима наших сеоских и варошких породица, мада бисмо их свуда - у изобиљу имати могли, исто као и малочас поменуто зелени питоме и дивље. Наш помодни варошки свет радије се бави неговањем некаквог непотребног цвећа у баштама и саксијама. А наши тежаци на срамоту и жалост своју махом оскудевају у изобиљу тих родова, па често их из вароши купују за употребу. Грозно и срамно за сваког наставника који живим примером и беседом не учи народ да производи у изобиљу лукова, купуса и других намирница.

Гљива - печурка

Гљива (печурка) која се једе, има:			
свежа		сува	
калорија	33	калорија	313
беланчевина	4,9%	беланчевина	41,7%
воде	80-91%	воде	12%
масти	0,3%	масти	1,7%
угљених хидрата	4,0%	угљених хидрата	30,8%

Има и нешто мало соли, биљног влакна и екстрактивних градива. И овим родом треба се користити сваком приликом, али само треба пазити које су отровне, па их се

клонити као од бесног звера.

Воће

Воће нема много хранљивих материја, али и њега треба што чешће уживати, због тога што има у њему прилична количина шећера, органских киселина и етеричног уља, чега се налази у сваком воћу, а нарочито у зрелом и непоквареном.

Јабука

Јабука има замашну порцију фосфора поред речених сатојака. Због тога је она свакоме корисна а нарочито онима који се умним радом занимају.

Од воћа најважније су: шљиве, грожђе и маслинке, па онда јабуке и крушке. Ово воће не само да је превасходан зачин за разна јела него је оно и лековито од разних болести, употребљено само или са другим примесима. Само у време колере и срдоболе воће се не сме јести друкче него варено у чистој води (види о томе разне чланке тог имена у овој књизи).

Кестен

Кестен има 6,1% беланчевина и доста фосфорне киселине, која је врло потребна за умну бистрину и јачину, а има и биљних киселина и соли калија.

Кестен се састоји од:	
калорија	226
беланчевина	6,1%
воде	50,0%
масног уља	4,1%
угљених хидрата	39,7%

Грожђе

Грожђе има, поред разних соли, нешто гвожђа, калијума, натријума, магнезијума, танина и ових састојака:

калорија	66
беланчевина	0,8%
угљених хидрата	16,7%
целулозе	0,5%
пепела	0,5%
воде	81,0%
витамина: А, В ₁ , В ₂ , РР фактора, С, минералних соли: калцијума, гвожђа, фосфора	

Испитано је да грожђе препороди човека кад га редовно једе три пута дневно на оброк по пола и по цело кило, од почетка зрења грожђа па док год оно траје. Ово је једина храна од које свако може појести по читаво кило изјутра рано наште срце, па да му ништа желуцу не науди. А напротив, грожђе држи сраћку у посве природном реду, и отвара апетит какав се само желети може код оних који га немају.

Смоква

Смоква има:			
сува		свежа	
калорија	270	калорија	77
беланчевина	3,3%	беланчевина	1,4%
угљених хидрата	58,8%	угљених хидрата	17,5%
воде око	40 %	воде око	80 %
масти	0,6%		

Маслинка

Маслинка има 96% масти, а остало су други састојци. Маслинка је више као храна него као зачин. Она се посве лако вари у желуцу поред свеколике њене масти. Једење маслинке благодетно делује на памћење.

Колико и какве хране треба сваком човеку да унесе у себе сваки дан

По исказу науке о здрављу нужно је свакоме човеку да унесе у себе сваки дан оваког и оволико храњива, а то је средње количине:

беланчевина	60 - 80 g
масти	70 - 100 g
угљених хидрата	350 - 600 g

[За одређивање потреба у беланчевинама, мастима и угљеним хидратима у току дана, потребно је да знамо: доба старости, врсту рада која се обавља и нормално (физиолошко) стање организма. Није свеједно колико ће се одредити за дечији узраст, трудницу, тешког физичког радника, оболелог или особу од 70 година.

Врста рада је један од најзначајнијих чинилаца који утиче на количину и врсту хране. Различите су потребе хране за млађе и старије особе. Пол такође утиче на количину хране која се уноси а и климатски услови и годишње доба.

Преко 99% енергије потребне нашем телу уносимо храном.

Све хранљиве материје које се уносе у организам садрже хемијску енергију у количини која је сразмерна количини и врсти хранљивих материја. У телу се ове хранљиве материје сагоревањем разграђују, при чему се ослобађа одређена количина енергије која се мери калоријама. Највеће количине енергије (калорије) дају намирнице богате мастима (биљне и животињске: зејтин, сланина, маст итд.)

При сагоревању једног грама масти развија се 9,3 калорија, док при сагоревању 1 грама беланчевина и 1 грама угљених хидрата развија се 4,1 калорија.

Потребе појединих састојака хране треба да су такве да 10 до 20% укупних калорија обезбедимо беланчевинама (пола биљног а пола животињског порекла) 50-60% угљеним хидратима, а 25-30% мастима (пола биљним - зејтин, а пола животињским - маст, сланина и др.).

Поред ових потреба организму су неопходне и минералне соли и витамини, које уносимо поврћем и воћем.

Дневне потребе у калоријама и хранљивим састојцима

	Кал.	Б. гр.	М. гр.	УХ. гр.
Лак рад	2400	70	60	400
Средње тежак	3000	70	60	550
Тежак рад	4500	70	100	800
Врло тежак рад	5200	80	150	900]

А за онога радника који ради ручне, мускулне радове, то јест, за земљорадника, за занатлијског и слугашког посленика треба, вели речена наука, да унесе у себе сваки дан још више, и то по оволико:

беланчевина	70 - 80 g
масти	60 - 150 g
угљених хидрата	500 - 900 g

Овај исказ и захтев науке о здрављу треба да зна сваки и да удешава свој рад и живот и своје друштвене уредбе тако како би могао овоме захтеву одговорити тачно свуда и свагда.

Колико у ком пићу има хранећих честица

Ово посвећујемо онима који радо посвећују своје време и имање богу Бахусу.

Вино

Вино има 6 до 10% алкохола, а 70 калорија. Што је јаче вино, тим више има тог отровног састојка, што слабије, то мање. У неком вину има од 10-15% шећера, а у неком упола мање. Према каквоћи вина у њему има и слободне киселине од 0,4 до 0,6%. У црном вину има неки део танина и боје, беланчевине и гвожђа.

Пиво

Пиво има 80-90% воде, алкохола до 4%, шећера 2%, скробне гуме око 5%, беланчевина нема ни пун један проценат, екстрактивних градива 6-11% и нешто слободне угљене киселине и соли, а калорија 49.

Према томе исказу науке има више хранљивих састојака у једном литру млека но у

16 литара пива, али ипак има брбљиваца који веле да пиво храни и »крепи«.

Ракија

Ракија има алкохола око 40 до 70% узев уопште.

Рум

Рум има 40 до 77% алкохола.

Коњак

Коњак има 50% алкохола.

Шампањско вино

Шампањско вино, које је право, а не фабрицирано, има 7 до 14% алкохола и 5 до 7% шећера.

Дакле из те таблице о хранљивости пића види се да је штетно дати сваку пару за сва та поменута пића тамо где има добре воде, сурутке, млека и бозе. Али наука не вели само то, него она каже да је то алкохолно пиће и штетно, а нарочито за здраве и младе људе. Оно користи само у болести и слабости, као лек, а у време неке заразне редње, као што су колера и грозница, оно служи као предупредно средство. Свуда на другом месту оно штоди, као што се то јасно види из чланка »Да ли шпиритуозна пића умножавају блесавост, заборавност, наказу, лудило и смртна убиства«.

[Производња и потрошња алкохола стално је у порасту свуда у свету. Број алкохоличара стално расте, с тим и последице које алкохолизам ствара. Последице не утичу само на особу која пије, већ се одражавају и на породицу, ближу средину и друштво. Код нас је број алкохоличара велики.

У знатном броју наших домаћинстава велики део породичног буџета се троши на алкохолна пића.

Године 1958. у нашој земљи је било 11.686 саобраћајних несрећа у којима је било 783 мртва, 3.856 тешко повређених лица; од тога велик број инцидената проузрокован је алкохолизмом возача или пешака.

У диспанзеру за лечење алкохоличара и борбу против алкохолизма у Београду је у току 1960. г. обављено 8.728 прегледа алкохоличара и 897 нових болесника је примљено на лечење.

Раније је било ретко видети жену алкохоличара. Данас су жене алкохоличари 9,3% од укупног броја болесника, који се лече у постојећим установама.

Ако погледамо социјални састав болесника који се лече у диспанзеру у Београду, види се да је међу леченима 72,9% ткз. продуктивних занимања, од којих само физичких радника, квалификованих и неквалификованих 43,2%, занатлија 15,6% итд. У саветовалиштима Црвеног крста у Србији је социјални састав болесника алкохоличара сличан: 38,6% радника, 13,4% занатлија, 18,5% земљорадника, 14,2% службеника итд.

Међу узроцима савременог криминала алкохолизам представља један од најзначајнијих. У кривична дела која се могу приписати утицају алкохола спадају она дела која је извршио алкохоличар - пијан и у трезном стању, али је криминал предузет у циљу прибављања средстава за пијанчење (нпр. проневере).

Кривична дела која су често уско повезана са алкохолизмом јесу: деликти насиља (убијања, телесне повреде, туче, паљевине, претње и насилничка дела која представљају сталну опасност за околину). Посебна насилничка кривична дела чине сексуални криминал: силовања, обљуба над немоћним женским лицима неспособним за отпор, затим обљуба над малолетницима млађим од 14 година и сл. Има и случајева да је обљуба над малолетном особом спојена с родоскрнављењем, које врши пијан отац са својом малолетном ћерком!

Криминал из користољубља - вршење крађа - тешких крађа (провалних) разбојништва, превара и утаја, професионална бављења недозвољеном трговином и трговином страном валутом; затим коцкање у виду заната итд. (проневере, преваре у

служби).

Једна од редовних последица која прати теже случајеве алкохолизма је криминал - занемаривање радних дужности, небрига за породичне обавезе, и губитак осећања одговорности. Ове тешке последице пијанчења често прерастају у кривична дела.

Саобраћајни криминал. Уживање малих количина алкохола ствара код возача моторних возила осећај самоуверености и лажне сигурности, доводи до пребрзе вожње, проузрокује успорене и погрешне реакције, што представља опасност за безбедност јавног саобраћаја. Опасност од изазивања саобраћајних несрећа постоји чим возач има у крви више од 0,03% до 0,05% алкохола.

Прекршаји 1968. године у СР Србији

	Укупно	Под дејс. алк.
Укупно	66845	26339
Дрско понашање	8450	4196
Туча	18970	9037
Омаловажавања службених лица	3901	1862
Свађа, непристојно понашање	14223	7623
Непријатељски иступ (вређ. национал. и вер. осећ.)	1533	705
Давање алкохол. пића пијаним и малолетним	814	76
Одавање скитњи и нереду	1610	134
Одавање коцки	2700	96
Одавање пијанству	895	591
Одавање проституцији	420	40
Остали прекршаји	13205	1256

У Београду је кажњено од стране судије за прекршаје 10.500 особа које су начиниле разне прекршаје у пијаном стању. Године 1957. разведено је 19.336 бракова, а према светском просеку 40% разведених бракова приписује се браковима алкохоличара.

Утицај алкохола на опште стање пијанца - последице: запаљење слузокоже желуца, губљења апетита, опадање друштвеног утледа (породична неслога, осећање мање вредности). Да би се ослободио неугодности проистеклих од пијанства, које настају када се отрезни, пијаница-алкохоличар узима све већу количину алкохола и све чешће се опија, чиме затвара зачарани круг. Све чешћим опијањем створи се навика тако да човек бива немоћан без алкохола. Стална присутност алкохола у организму - већим количинама доводи до органских компликација на унутрашњи организам: хронично-стално запаљење ждрела, запаљење желуца, масне дегенерације - цироза јетре, запаљење већег броја живаца, промене на гуштерачи, оштећења крвних судова и срца.

Душевне промене - оштећења: delirijum tremens (акутно лудило код сталних алкохоличара после вишегодишње претеране употребе алкохола). У почетку се јавља несвестица, ноћна узнемиреност, јако знојење, затим привиђања - видна (ситне животиње, мишеви, пацови, конци), слушна (музика, песма, смех и мешавина веселости и страха).

Алкохоличарске љубоморе и деменције-слабоумност (губитак моћи схватања, расуђивања, увиђања битног и односа међу стварима, губитак и раније стечених знања и искуства, асоцијација). Пропадање интелигенције. Честа је проста раздражљивост.

Постоји већа могућност лечења када болест још није узела маха и то на почетку, када се узима алкохол само ради попуштања унутрашње душевне напетости коју особа није способна сама да реши, већ такво осећање решава узимање алкохола. У оваквом стању је могуће применити низ психотерапијских техника помоћу којих се могу решити затегнуте ситуације алкохоличара и на тај начин уништи жеља за опијањем.

За борбу против алкохолизма треба да се ангажује читав друштвена заједница, како би се та социјална болест свела на најмању меру.

Алкохолизам потпомаже развијена економска база за прераду воћа у алкохолна пића а још увек је недовољна производња и преоријентисање производње воћних сокова и прераде воћа у прехранбене артикле.

Превентивне мере су: појачано здравствено васпитање, подизање економског стандарда, контрола пијанства, да се законом донесу одредбе о забрани опијања, обавезно лечење алкохоличара, подизање одговарајућих установа за смештај и лечење

Утицај алкохола на бебе

[Не препоручује се трудницама и мајкама које доје децу да узимају алкохол. Доказано је да су деца чија су оба родитеља, или један родитељ, алкохоличари заостала у душевном развоју. Та деца слабо уче, теже памте, склона су касније алкохолу и криминалу. Алкохолизам може да донесе штету деци алкохоличара. Као тежа последица душевне заосталости деце алкохоличара је дебилност.

Ради очувања душевног здравља деце, мајке дојиље треба да узимају доста воћних сокова, млека, бозе, лимунaде, што ће користити и детету и мајци. Веровање постоји да пиво даје доста млека, али пошто пиво има у себи 1,5-6% алкохола и ако се узима у већим количинама, од њега ће бити више штете него користи.]

Теј, чоколада, дуван

У теју, то јест у лишћу правога кинеског, »руског теја« има:

теина	0,4-8%
етеричног уља (зејтина)	0,6-1%
танина	13-18%
беланчевине биљне	1-3%
декстрина	7-9%
екстрактивних материја	20-23%
биљних влакана	17-28%
и нешто мало соли	

Теин, кофеин, етерично уље и танин буде успаваност умну, буде мисаону снагу, али само за час, за два. Кад се пије дуго и много, донесе бесаницу, а некима и нервну раздражљивост.

Чоколада

Чоколада је пиће које даје доста хранљивих материја, исто као и најбоље млеко, али она треба да је од чистог зрна, које се зове какао, и без примесе ванилије и других дражећих уметака. Притом, чоколада је код нас врло скупа и причињава затвор код неких особа, а то бива тада кад у чоколади није чисто зрно, него придодато још нечега, или је и љуска од зрна какаољева самлевена и са зрном у чоколаду стављена. Спекуланти данашњи све ће учинити, само да што више користи извуку из предузетог посла.

Стога нека њу замени народна чоколада, млеко с кафом од жира храстовог, а још боље церовог. Кафа од жира спрема се онако како је означено на своме месту у чланку »Жир као кафа и лекарија« у биљарском одељку. Ово пиће опоравља слабог и попуњава мршаваг исто као и какао са млеком. Ово све не само што је јевтиније него још увек може бити скорашње, дакле сигурно здраво, а чоколада може бити и стара, и покварена, и смешана са нечим другим. За многе је здравија кафа од жира кад се пије без млека, само заслађена. За кафу од жира треба доста шећера или меда, јер је много горка. Читај даље поменути чланак.

Дуван

Дуван има отровних честица, то јест никотина и других. У неком дувану има више, а у неком мање отрова. Тако у француском дувану има 5-8% никотина; а у америчком мање; у турском, српском и мађарском још мање, а у »Хавана« цигарама најмање.

Због тога је жалосно умно стање и оних који пуше дуван у виду цигара и на лулу, а још жалосније оних јадника који међу дуван у уста, жваћу па исисавају. Ови нагло прелазе у царство умних кретена и блесана.

Вода

Вода чиста има: угљене киселине, атмосферског ваздуха, сумпорне киселине, креча, магнезија, сулфата, хлорида, нитрата, амонијака и органских материја.

[Природна вода није никад хемијски потпуно чиста. Она упија гасове, раствара течности и чврсте материје, а при томе се с некима и меша. У кишници, нарочито оној првој, када падне на земљу, има прашине, чађи и разних гасова (ваздуха, угљен-диоксида, амонијака). На земљи вода прима и друге материје, разне микроорганизме, муљ и друго. Кроз пукотине улази у земљу и раствара разне минералне соли (карбонате, сулфате, хлориде, нитрате, и др.) Ако таква подземна вода дође до неког непропустљивог слоја, скупља се изнад њега, или тече по њему, док не избије негде на површину као извор. Од извора се ствара поток, од потока река, река тече у море или језеро. Сва се вода и из река, и из мора, језера и бара, стално испарава, диже увис, згушњава (кондензује), пада на земљу и понавља исти кружни пут. Вода која у себи има растворених разних минералних соли зове се тврда, за разлику од кишнице или оне која их нема тзв. меке воде. Тврдоћа и мекоћа може бити различита. Тврда вода је добра за пиће, али није за прање, ни за парне ни друге котлове. У њој се сапун слабо пени, а у котловима ствара каменац. Ако у води има растворено нарочито много једне врсте соли, нпр. сумпора, онда је то минерална вода - сумпорна вода. У морској води има највише кухињске соли. Чиста вода нема мириса ни укуса. У дебелом слоју плавкасте је боје, у чаши прозирна, безбојна.]

Вода је тако важна за човека, да у организму његовом има близу три четвртине (3/4) воде, то јест, човек тежак 120 кила у себи има 90 кила воде. Због тога, као и због других потреба човекових, народ треба да се побрине да има свуда и увек чисту и здраву воду у великој количини. Што је човек млађи, већи је проценат воде.

Колику силу имају вода и ваздух види се и отуда што су научници испитали на себи да човек може да живи о самој води 10 до 15 дана. Може да гладује дуже од 2 месеца.

[Ако се количина воде у човечијем организму смањи за 10%, долази до тешких поремећаја, а после 20%, наступа смрт.]

Од чега се састоји човек?

Благодарећи науци хемији и хемичарима вредним, зна се да се човек састоји од 13 елементарних састојака, а то су: угљена киселина, водоник, гушик, угљени креч, фосфор, сумпор, поташа, гвожђе, магнезијум и друге разне соли.

Занимљиво је знати и упамтити да у човеку тешком од 70 кила има 44 кила самога кисеоника и 7 кила водоника.

Из тог се види отворено и јасно колика је потреба сваком човеку боравити са радом или без рада у чистом ваздуху.

[Анализом човечијег тела зна се да је састављено од безброј невидљивих оком ситних саставних делова-ћелија. У састав ћелија улазе разна једињења: беланчевине, масти, угљени хидрати, минералне соли, вода итд. Вода учествује са 64%, беланчевине са 20 %, масти са 10 %, минералне соли са 5 %, а угљени хидрати са свега 1 %. Основни елементи из којих су изграђена ова једињења су: угљеник, кисеоник, водоник, азот, сумпор, фосфор, натријум, калијум, калцијум, магнезијум.]

Упознавање састава човечијег тела довело је до сазнања о улози и значају хране за правилан рад свих његових органа. То значи да је потребно, да би организам могао правилно да се развија и одржава, свакодневно уносити поменута једињења-материје у одређеним количинама. То се постиже храном, па се према томе и поменуте материје-једињења називају хранљивим материјама.]

Од чега се састоји чиста крв човекова?

По хемијској анализи крв наша састоји се од ових састојака: [Крв је телесна течност која пролази кроз срце и крвне судове. Састоји се од течног дела - крвне плазме и ћелија.

Воде има 81,5-90 %.

Крвна плазма је крвна течност без крвних телашаца. Крвна плазма садржи воду и неорганске састојке: натријум, калијум, магнезијум, гвожђе, бакар, хлориде, бикарбонате, фосфате, сулфате и беланчевине: албумине, глобулине и фибриноген, а затим и органска једињења са азотом и без азота, угљене хидрате, хормоне, ензиме, масти.

Крвне ћелије: црвена крвна зрнца, бела крвна зрнца и крвне плочице. У 1 ссм крви има: око 4.000.000-5.000.000 црвених крвних зрнаца; 6.000-8.000 белих крвних зрнаца и 210.000-300.000 крвних плочица. Крв има црвену боју од хемоглобина, који се налази у црвеним крвним зрнцима. Количина крви код одраслог је 5-6 литара. Слана је због раствора соли.]

У мркој крви - у венама - има више угљен-диоксида, а у јасноцрвеној - у артеријама налази се више кисеоника. Што се више човек бави у отвореном чистом ваздуху, тим више удише живота и здравља-кисеоника. О овоме треба да воде озбиљну бригу сви и свако, а нарочито у погледу наше омладине у школи и код куће.

Из овога се отворено види какву храну треба обилато уживати, па да нам не буде оскудице у крви, од које зависи здравље и тела и ума, па и енергија и расположење човеково.

Према овој научној процени, од чега се састоји која ћелија и наша крв, треба удешавати и храну и пиће, и друштвене уредбе, и рад, и одмор, и друге потребе човекове и односе друштвене.

Колико има гвожђа у човеку?

Хемичар Ламери пронашао је да се тај дивни метал, гвожђе, налази у свима организмима животињског тела. Он је нашао помоћу хемијске анализе да гвожђа има у крви, у месу, у цревима, у мозгу, у живцима, у костима, у зубима, па и у самој коси.

У здравом човеку који је тежак 70 килограма (тврдило се у 19. веку), има гвожђа до 780 грама. Да би човек надокнадио непрестани губитак гвожђа, који бива због разних органских радњи, он треба, вели Ламери, да унесе у себе сваки дан око 60 грама гвожђа у виду разних јестива и пића.

[Данас је медицинска наука утврдила да: човек од 70 килограма има 560 грама хемоглобина, а 4-5 грама гвожђа. Храном у дневном оброку треба да узме 10-25 гвожђа, јер организам може да искористи само око 10 % гвожђа од унете количине.]

Научник Либиг вели да се без гвожђа не би могле образовати лоптице у крви човековој, а без њих не може човек ни мислити ни радити.

[Већ давно се знало да је гвожђе неопходно за живот, мада се није познавала добро његова улога. Требало је да прође доста времена док се сазнао значај и облик у коме га треба уносити у организам. Сада се зна да је гвожђе важно за хемоглобин (везује кисеоник). Рекли смо да гвожђа има 4-5 грама у организму човека. У крви 2,5-3 mg, а остало је везано за ткива и хемине. Гвожђа има у свакој нашој храни. Млеко садржи најмање количине гвожђа. Ако се дете храни само млеком, стварање хемоглобина биће недовољно и као последица тога јавиће се анемија. Највише га има у жуманцету, изнутрици (јетри и бубрезима), мање у поврћу, зеленом лишћу (спанаћ, зеље, коприва итд..)]

Колико у којој храни има гвожђа?

Помињани научар Ламери изнашао је да по оволико има гвожђа у овој храни човековој: у 100 грама сочива има 7 грама и 4 милиграма гвожђа; у јајима има 2,4, али у

жуманцету јајета има двапут више гвожђа него у беланцету. У 100 грама јагода има 0,8 mg гвожђа, а у пшеници, кукурузу, грашку, жиру, просу, маку, какаоу, чоколади од 3-52,7 mg - у шљиви 3 mg; у просу 4 mg, у пасуљу 6,7 mg, шареном пасуљу, црљи и трешњи има још више; у млеку 0,1, у хлебу белом 0,8; у непросејаном хлебу два пута више; у вареном житу још више; у месу говеђем 2,3 mg; у месу телећем 2,3 mg у месу рибљем 5 mg, а у јегуљи 17 mg; у кромпиру 0,7 mg итд.

Према научним анализама садржај гвожђа у 100 g намирница је следећи:

изнутрице	4,5-10 mg
пасуљ - махунасто поврће	4,0- 8,0 mg
јаја	2,8 mg
лиснато поврће	1,0-4,0 mg
воће	0,3-1,0 mg
млеко	0,1 mg
бадем	4,4 mg
сојино брашно средње масно	13,0 mg
риба	3,5 mg
пшеничне клице	8,1 mg
какао прах	11,6 mg

[Дневна потреба у гвожђу коју оброк треба да садржи је 10-25 mg, с обзиром на то што организам може да искористи само 10 % гвожђа унетог храном. Наш организам је у стању да ствара резерве гвожђа, и то прво у ћелијама јетре. Најважнија улога гвожђа је у преношењу кисеоника од плућа до свих ћелија нашег тела. Ако организам не добија у храни потребну количину гвожђа, долази до малокрвности. Малокрвне особе се брзо замарају, бледе су и слабе и неотпорне према болестима.]

Свршивши говор о храни, упутно и праведно је да кажемо и то:

Коме је нужна најбоља храна и угодност и да ли је тежа и кориснија мождана или телесна, ручна радња?*

*У овом делу чами и оживљава велика истина
и љавда, и чека људе да их уредно остваре.*

Мада ова два питања спадају међу најпреча, најморалнија питања друштвена, народна, ипак о њима се мало, посве мало пише и разбира у садаљем свету [пише Васа Пелагић].

* Ми овим, и још многим којечим, уносимо у хигијену, у јеванђеље здравља нове елементе, нову здравствену грађу, коју су махом досадањи хигијеничари здравственаци пренебрегавали. А углед и свети позив науке и морала тражи да овака питања заузму најугледнија места у хигијени, а нарочито у данашња времена, где поред посве оскудног и труђеног радника бесне у непрегледном изобиљу безбројни ладолежи и врдаланци.

Не само то, него она су посве неприступна тамо где им је вечито место, а то је: у науци, у школи, цркви, судници, у управи и у скупштини. Научници, новинари и научна друштва тек кадикад очешу свој језик о њих, али и тамо се тешко и ретко наводи честит човек да их реши како иште глас правде и глас научне истине. И ако се кадгод нађе праведан човек да то учини, труд му буде одбачен. Не само то, него већином таквог писца почну многа и многа господа »научници« подозревати па и денунцирати. Мало их има међу њима којима ће он за тај поштени корак дражи постати. Ово је грозна сведоџба, не само за сувремене научнике и научна друштва него и за саму науку, коју они представљају и развијају. Ту срамну сведоџбу ми не можемо скинути са чела таквих академичара, новинара, књижевника, научника и научних друштава, ако се не потруде они сами да то учине у име свога образа и у име узвишеног имена науке и научника.

Та господа неће да се сете да се је о свему другом па и о најмањим ситницама и бесмислицама писало и разбирало не једном него стотинама пута, како у приватним кутовима, тако и у научним друштвима и у »академијама наука«, али о реченом питању посве се мало и наопако радило, или нимало; и да су се често за многу млаћену и премлаћену празну сламу одређивале и крупне награде и особите почести, а за овакав рад одређивао се прекор, оговарање, одбацивање списка и избацивање из звања и чланства ове или оне дружине.

И то тако нечовечно и нечувено поступање противу истините и праведне радње и речи још једнако траје [констатује Пелагић.]

Тај научарски вандализам још никако неће да пређе у царство покоја, док га ко не отури са места научне светиње без трага у заборав вечности.

У програм школских и научних друштава улазе и смрдљиве кости и гробнице старих и нових владара, војвода и такозваних светаца и великих људи, па чак животиња (слона, мамута); али овако праведна, научна и морална питања нису могла и не могу тамо ући, а још теже награду и уважење добити. Е, па реците сад да овај [19.] век није - век просвете и хуманитета, по милости тих научних и богатих капацитета.

Тај »научарски« вандализам или не зна или неће да зна да од повољно решеног тог горе постављеног питања, зависи умни, телесни и морални напредак народа и људства, па тако исто и његова мождана и мускулна енергија, која нам је тако јако и вечно нужна за наш опстанак и бољитак. Притом, никако не може да увиди тај научни вандализам ни ту просту истину, - истину која каже: док год се та питања не реше и не остваре, дотле ће бити у свету: и крађе, и убиства, и омразе, и сваке несреће и преваре, између оних који то немају; па таква неједнакост увек ће стављати у стање опасности сваког друштвеног члана, дакле и господу научаре, и новинаре, законодавце и све уопште власнике, који избегаваше и избегавају још једнако решавање и остваривање тих питања.

То нас је, ето, нагнало да се латимо, да претресамо и да решавамо и то питање, мада нисмо добили диплому академичара ове или оне специјалности. И то ће нам се од многих уписати у грех, јер према гледишту г. специјалиста, ми спадамо у царство профана, непосвећених, мада ћемо то питање решити боље и далеко поштеније од многих и многих посвећених »специјалиста«, који на челу носе: доктор медицине, философије као и други докторат и почасни назив.

Почињемо овим редом - редом из којег ће читаоци увидети имамо ли ми право на то што рекосмо или не.

Познато је да су по гласу морали и мудрости досадашњих и садашњих власника данас одређене и дате највеће награде, почести и угодности такозваним »духовним«, »мозганим« радницима, тј. управљачима државе, цркве, науке и новца (»капитала«). Награда њихова расте до великих размера. Она иде од три до шест хиљада динара на дан. Цареви, као најкрупнији власници државе, примају већином на дан по толику суму, па били здрави или болесни, били добри или зли, паметни или глупи, добродушни или бесни, поштени или развратни, били у послу или без посла. Они сви, како крупни тако и ситни, имају бесплатан стан у највећим дворовима, а тако исто и представници цркве. А представници капитала и науке уживају према »приходима«, а ови су често или равни или већи од прихода државних и црквених поглавара и управљача, Сви ови примају одређену награду и у радне и у празничне дане. Притом они имају права и времена да се одморе сваке године по један, по два месеца, мада не раде на дан дуже од 5 до 8 сати. Њихова одређена награда мора им доћи, па ма народ скапавао од глади и голотиње. Њихове су награде узаконене и утврђене врло чврсто. То су чак освештали као морално дело сви крупни и ситни »пастири« стада Христова.

По тој истој данашњој мудрости и моралности одређена је и нека награда ручним телесним радницима. Њихова је награда дневно по 1, по 2, по 3, по 4, по 5 до 6 динара. Оваква је посве ретка, а најобичнија је данас радничка награда од једног и по до 3 динара дневно. Али не заборавимо да они примају ту награду само у радне дане, и онда кад су здрави и кад има неког рада. Они су некад радили по 14 до 16 сати на дан, данас толико ради земљорадник у летње време; и занатлија кад има превећ много наруџбина. Надничари и данас још раде најтеже послове, од зоре до мрака, изузимајући један и по сат дневног одмора. Не гледајући на тако дугачак раднички дан, они раде више-мање посве тешке и опасне послове, и то већином у нечистим, димним, загушљивим, отровним и опасним местима. Само земљорадник ради у чистом ваздуху и отвореној природи. Телесном раднику не чине се никакве почести и одузета су му на многим местима сва политичка права, ако нема да плати одређени данак. Занимање њихово назива се »прости« рад, посао, па ма како оно корисно и важно било. Због тога он је

свуда забачен на последње место.

Према таквој закону и поретку, и према тој и таквој награди, духовни радници имају најбољу храну, угодност и почасти; а телесни радници трпе у свему томе вечиту и страшну оскудицу.

Такав је, ето, данашњи законити и обичајни ред и поредак. То видимо и знамо сви. Али велика је брука што сви ми не водимо тачнијег рачуна о томе што видимо, и што се мало ко одаје да чини свуда упоређивања и да изводи правилне закључке о томе што видимо и трпимо.

Има много, страха много света који мисли и вели: »Тако је суђено од бога; да бог хоће, то би било боље и праведније уређено и руковођено.«

Али има доста телесних и умних радника који су уверени да је такав ред и поредак посве неправедан и неморалан, па ма он био од бога или од врага. Не само то, него они већ и то увиђају да је тај неправедни ред и поредак и посве опасан, како за оне који су бедни, тако и за имућнике. Ови и они састављају већ два главна табора друштвена.

Додуше, »научни и изображени свет« вели да он заслужије већу награду и почасти због свог знања. А телесни радник већ почиње не веровати у »важност« те поставке »господске«, велећи: признајемо да ви имате научног и ненаучног знања неког, али не можете одрећи, нити доказати да ми гарави и шкорави ручни радници немамо знања. Јер кад не бисмо имали знања, не бисмо знали радити наше занатлијске, земљорадничке и друге послове. Ако сте ви учили нашу школску науку, то треба да видите да смо и ми учили и своје знање у радионицама, јер нико се није ни у чему научен родио. Све што ко зна, морао је научити. То знају и деца, јер виде својим очима на сваком кораку како занатлијска и друга радничка омладина дуго и прилежно залива своје знање непрегледним напорима, знојем, трудом, убојима, сузама, понижености и беде, и вечним ранама и патњама, због чега заслужују име - вечити мученици.

Та двострукост мишљења и неједнакост награде и почасти, јако је заоштрила односе између та два табора, између власника и потчињених - радника. То не само што је доводило те две странке до жестоких, крвавих сукоба, него још што који дан корачамо даље у будућност, то се све већа провала отвара између та два табора, мада има много, још много мирољубива народа који се не противи тој несретној »судбини« својој, која је по његовом мишљењу од бога одређена и на њега натоварена.

Да бисмо измирили та два завађена табора, та два присна народна и човечанска брата, ми смо се латили овога дела, које пишемо за »Народног учитеља«. Али напред изјављујемо да ми не пуштамо ни нас, нити ма које те заинтересоване странке да решавамо то питање: коме је нужна најбоља храна и угодност. Јер може се овој или оној странци пребацити пристраност. Та питања треба да реши наука. Она неће говорити ни по чијој вољи и невољи. Она ће да изрекче праведно последњу реч науке о здрављу, само ако излази из уста праведних. А наука о здрављу: физиологија и хигијена* износи непоричне доказе, па вели да је нужна најбоља храна и угодност оним радницима, који врше најтеже послове, зато што они највише истроше од своје снаге. То су телесни, ручни радници, за које господа и господари кажу »прости свет«.

* Хигијена је наука о развијању и одржавању здравља. Она са подручним јој наукама показује правила по којима се здравље развија, усавршава и одржава у добром стању, и начин како се и порушено здравље поправити може. Уместо катикизиса и такозваног светог писма и црквене историје, треба ову науку предавати ђацима по школама, и учити народ по селима [В. П.]

Наука каже и ову вечну истину: кад умор преовлада, онда не само малаксавају сви удови тела, па и сам мозак, него од те утрућености и јаког умора пате сви удови телесни.

А кад се радник одмори у чистом месту и нахрани здравом храном, онда одмах почиње опорављење и поново оснажавање телесних и можданих органа.

Даље, наука каже и то: да је нужно за сваког човека да сваки дан унесе у себе овог и по оволико храњива*, а то је:

* Упућујемо свакога читаоца да прочита пажљиво и појмљиво чланак: »Колико која храна има хранеће вредности у себи.« Кад то зна, он ће пробирати за јело само ону храну која му надокнађава

потрошену снагу. Тамо ће сазнати шта се подразумева под именом угљених хидрата, беланчевина, масти, минералних соли и витамина.

беланчевина	70 - 80 g
масти	60 - 150 g
угљених хидрата	400 - 900 g

А за радника телесног, који израђује тешке радове земљорадничке, индустријске, занатлијске и друге домаће послове, треба, вели наука, да унесе сваки дан у тело своје по оволико и оваквог хранљива:

беланчевина	70 - 80 g
масти	100 - 150 g
угљених хидрата	500 - 900 g
течности око	2500 g

Такву храну треба да има редовно сваки телесни радник. Без толике и такве хране он губи од свога телесног и умног капитала. Ако се такав губитак често дешава, онда мора наступити телесна и умна малаксалост, па затим ова или она болест, унакаженост, очајање и смрт. Са том малаксалошћу не губи само појединац привредну снагу, него тиме губи цели народ, - цело друштво, јер у току дужег времена род људски све више кржљави и отупљује, докотуравши једног дана у царство телесних и умних кретена - суманутих блесана и наказа.

Чувени научар Либиг (који се бавио хигијеном исхране), као и многи други научари тврде ту научну истину овим речима, велећи: ако радник не унесе сваки дан у своје истрошено, уморано исцрпено тело горе означену количину здравих хранљивих и оживљујућих састојака; ако он нема здравог стана и здравих радионица да истрошену снагу надокнади, да уморено тело одмори и оснажи, онда он губи и телесну и умну снагу, и мало по мало прво почне да малаксава, па онда пада у веће или мање болести, у пијанство, лењост и квареж, и на послетку у коначну пропаст.

Неколико речи о раду и одмору

[Сваки рад који човек обавља, истовремено ангажује и душевне и физичке функције организма, па је груба, свака подела рада на умни и физички неправилна. Може се само говорити о претежно физичком или претежно умном раду, зависно од тога да ли се при обављању рада више ангажују нервне ћелије или мишићи. Испитивања су показала да је за физички рад потребно више енергије него за умни. За тежак физички рад као што је рад ливца, носача, тестераша, дрвосече, спортисте у данима тренинга, дневна потрошња је између 4000-5000 калорија. За физички рад средње тежине, као што је рад радника који раде стојећи за машином, потребно је између 3000-4000 калорија. А за лакше физичке радове, а то су радови који се раде седећи, као што је рад кројача, потребно је 2000-3000 калорија.

Радам се остварују одређени задаци, израђују различити предмети, стичу нова сазнања. У току рада јавља се умор. Он може бити локални и општи. Ако је умором захваћена само извесна група мишића, онда је то локални умор, а ако је захваћен цео организам, онда је то општи умор.

Умор се познаје по недостатку воље за рад, осећању тромости и непокретљивости, бледилу лица, површном дисању, главобољи и лакој раздражљивости. Настајање умора најуспелије се сузбија правилном расподелом рада и одмора, стварањем што погоднијих радних услова, бављењем на чистом ваздуху, правилном исхраном и самом организацијом рада. Да би се избегло настајање замора и одржала пуна радна способност, потребно је да се смењује рад са одмором. Број одмора и њихово трајање зависи углавном од тежине и врсте рада и од хигијенских услова у којима се рад обавља. Препоручује се увођење краћих одмора (од 5-10 минута), а у подне (за ручак) одмор од 1 часа, који треба да се проводи ван радних просторија на чистом ваздуху. После дневног рада на свом радном месту радник треба да се одмара, а не да обавља тешке физичке послове код куће, као што је чест случај нарочито код радника са села. Годишње одморе радници треба да проводе изван места становања, у новој средини, у природи, удаљености од свакодневних брига.

Одмор организма може бити активан и пасиван. Активно одмарање организма је оно које је праћено и одређеним физичким активностима (спорт, лакши физички рад у пољу и слично), а пасивно одмарање се састоји у спавању и мировању, »излежавању.«

За људе који се претежно баве умним радом препоручује се активно одмарање. Пасиван одмор је потребан људима који се баве физичким радом, нарочито оним напорнијим. По повратку са посла ови радници треба обавезно да проведу у спавању најмање један сат.

Свакодневни умор човека отклања се углавном спавањем. Зато за спавање треба предвидети довољно времена, како би се обновила способност за наредни дан. Дужина спавања зависи од узраста;

бебе (новорођенче)	20 часова
дете од 4-6 месеци	15-16 часова
дете од 1-2 године	13-15 часова
дете »предшколско« 4-5 година	12 часова
школско дете, старији узраст	9-10 часова
одрасли људи	6- 8 часова

Сан је нормално стање организма, које се смењује са будним стањем. То је најбољи начин одмарања и оспособљавања за рад и нове напоре. Сан није исте дубине у току спавања. Најдубљи је први сан, а затим је сан све плићи док не дође до буђења. Да ли ће се човек добро одморити у сну, не зависи од дужине сна, већ од његове дубине. Много је бољи дубљи а краћи сан, него дугачак и плитак, кад се често будимо.

Одмор у току спавања зависи од удобности постеље, хигијенских услова и исхране. Сваки члан породице мора да има своју постељу. То треба да буде правило у свакој породици. Свако вече пред спавање треба се опрати топлом водом и сапуном, да се оперу зуби и ишчетка коса. Људи који одржавају личну хигијену имаће миран и здрав сан, јер им је тело ослобођено прљавштине, поре на кожи слободно дишу, одстрањујући штетне материје из организма. На спавање утиче и хигијена постеље и собе у којој се спава. Ако је постеља чиста и соба добро проветрена, онда у соби има довољно кисеоника а одстрањен је угљен-диоксид и непријатни мириси. Тада ће сан бити миран и користан.] Упитајмо се сад: може ли у данашње време радник и други надничар да се храни и да се одмара у чистом месту, по гласу речене науке? [Поставља питање Васа Пелагић.]

Ко познаје садашње законе и уредбе, садашњи начин занимања и награђивања, тај ће рећи: не може. И не само што он не може него не могу подмити тај захтев науке ни многе стотине милиона других радника, земљорадника и занатлија, па многи и од умних радника.

Зар народни учитељи, мањи чиновници и многи новинари, књижевници, научници и вештаци могу уживати храну и угодност по захтевима науке о здрављу? Не могу, мада мало боље стоје од речених ручних привредника, радника.

Ту оскудицу материјалну доноси често и дубока несвесност и празноверица радника. Али ни за то није крив народ, него крив је систем друштвеног уређења садањег и њихови творци и одржачи! [Узвикује Пелагић, неустрашив народни трибун.]

Том оскудицом убија се како код радничког народа, тако и код свих поменутих умних посленика оно што му је најпрече и најсветије, па и углед државе и закона, науке и цркве!

Па ко је тај што тако немилосрдно сатире, у несрећу баца и убија раднички свет?

Тај је сваки онај који му не да или смета да добије толику надницу и »награду« која му може подмити речени захтев исцрпљеног организма, животне потребе тог најкориснијег привредника. У ту сорту убица радничког народа спадају сви бездушни закупци радничких снага и сви противници спасоносног социјализма.

Та господа већином траже са неким правом већу награду и почаст умном раду него »простом« телесном занимању. Они веле да је њихов »мозгани«, духовни рад тежи и кориснији од мускулног пословања тежака, занатлије, надничара, слуге, разносача итд.

Наравно, та господа тако говоре, али ничим не доказују. Сами пак радници нису у стању да их у свему надговоре, јер одморна, сита и »учевна« господа забуше их разним врдаламским беседама. Штавише, многи и од самих радника веле да је праведно и добро то господско уређење. Овакви веселници распињу сами себе на крст беде, понижености и несреће. Зато су јамачно говорили некад неки крупни римокатолички попови »света простота«.

Због тога што поменута господа зборе да је, као бајаги, тежи и кориснији мозгани посао, морамо овде да се ухватимо мало у коштац са тако неправедном и лажном »ученошћу«.

И овде ћемо узети у помоћ науку и практичан живот друштвени. То ће нам доказати:

Да ли је тежи духовни или мускулни рад?

Пре свега велимо ово:

Кад би био тежи духовни рад, онда се не би господски синови отимали да буду »господа«, па ма то били и најмањи чиновнички. Од њих нико скоро неће да буде неки занатлија, земљорадник, а још мање надничар, па ма како ови телесни послови корисни били њима и народу.

А зна сваки и то да се господска деца не отимају за чиновнички живот и канцеларијски рад зато што ће тамо послужити народу, напретку и науци, (изузетци су посве ретки), него зато што знају да је теже и опасније телесном раднику: ударајући чекићем о наковањ; секиром и маљем о кладу; полугом у камен; будаком у трње и жиле; косом и мотиком о густу траву и окорелу њиву; преврћући дрвље и камење; тешући, теглећи и вртећи дрвене, камене и гвоздене греде, даске и диреке; копајући бунаре, темеље, подруме, руднике, јендеке, проходе, водоводе и тунеле; сабирајући и разлажући отровна слова у отровним штампаријама; ложећи ватру у пећи парних машина, где се од тешке јаре и запаре ускоро пада у несвест, болест и смрт; израђујући отровне ствари: палидрвца, живу, сумпор, фосфор, олово, бакар и разне боје; перући смрдљиве кошуље, хаљине и патосе; окрећући точкове разних машина, које често пригњаве или изломе покоју руку, главу, ногу и душу; разносећи писма и брзојаве по варошима и селима унаточ свакој непогоди и оскудној одећи и обући; истресајући прашњиве простирке и друге нечистоте господске и богаташке; чистећи прашњаве, чађаве, смрдљиве и отровне оцаке, канале, бунаре проходе, библиотеке* и друге господске и богаташке уређаје итд.

* Има безброј примера да падну у несвест, у болест и мртвило они радници који истресају прашњаве велике књижарнице - библиотеке. Године 1884. то се догодило у париским библиотекама. А како плаћају животом радници који чисте бунаре, проходе и канале, то је свима познато који имају снагу и вида да уоче шта бива у свету и око њих.

Велимо, господа знају да су такви и други послови кудикамо тежи и опаснији неголи: благосиљати из олтара, читати молитвице и законе из књига; командовати с доброга коња; парадирати у разним свечаностима и дворовима; пискарати по канцеларијама; политизирати у украшеним салонима; шпекулирати из контуара; трговати из дућана и магазина; швиндлерисати из берзе; пипати пулс болеснику и прописивати лекове из апотеке; писати тужбе и одбране; писати и читати књиге и новине, наредбе и прогласе; зборити по саборима; просипати много речи, а мало користи и дела са предавачких катедри; потписивати наређења и расписе у дворовима и палатама итд. То господа све виде и знају, али већином неће да признају.

Ако хоћемо да се уверимо још боље о тешкоћи телесног рада и о лакоћи такозваног »духовног« занимања, погледајмо у лице и стас, господа кад излазе из својих канцеларија, контуара и олтара, и раднике, мученике, кад ови излазе из својих радионица. Упоредимо ове гробарске погледе и кржљаве организме са стаситошћу и веселошћу богаташког и господарског лица и стаса, па ћемо одмах признати разлоге које ова књига износи и тврди, то јест, да је тежи садашњи ручни, телесни посао, неголи духовни, господски, [закључује Пелагић].

Додуше, наука признаје да би умни рад био опаснији за здравље само онда кад је тај »научењак« нека небрига или незналица науке о здрављу. На прилику, наука каже да јако задубљени умни радник 5 до 8 пута мање, ређе дише од телесног радника. Али то

исто важи и за шваче и друге сличне посленике. И овоме раднику тешко је ово поправити, јер мора цео дан радити, а научник може да изврши покоји посао гимнастике сваки дан по неколико пута. Дакле он ту опасност предупреди, само ако је свестан и марљив, а телесном раднику то је посве тешко и неудесно вршити и отклонити, а незналицама и немарљивцима још теже и неудесније.

Тешкоћу телесног рада признају и многи научници из иоле напредније школе и са јачом и мањом живошћу раде за олакшицу и бољитак радника. За такве се може рећи да су прави људи, - људи достојни књиге, науке и рада, поште и угледа.

Тако професор и доктор Delanais износи у својој књизи непобитне податке који иду у корист нашег тврђења. Он доказује да се памћење губи и од претераног телесног рада, скоро исто онако као и од неумереног уживања полне љубави и шпиритуозног пића, а то ће рећи да се оно губи још више неголи код умнога занимања.

И наука статистика износи живе и непоречне доказе који убедљиво тврде и уверавају свакога да је тежи ручни рад и од најнаучнијих радова научничких, а камоли од назови »духовног« рада канцеларијског, олтарског, контуарског, дућанског, параграфлијског, сабљашког и крунашког.

Доказе те износи та наука под називом: **колико који радници живе?**

Упоређење њено иде овим редом:

Генерали, министри, виши чиновници и трговци живе обично, у средњу руку узев, просечно од 56 до 65 година;

Попови живе од 64 до 68 година;

Адвокати, учитељи, лекари, и вештаци од 51 до 58 година;

А ручни радници, који раде разне послове занатлијске и фабричке, живе у средњу руку од 30 до 38 година.

Али они радници који врше послове у хемијским фабрикама где се израђују отровни предмети, живе просечно једва до 24 година.

Притом, радници тих фабрика и предмета јако падају у разне болести. Тако од 100 радника тих падају у болест по 80 до 90 душа.

Исто тако скоро падају у болест и рано умиру они радници који раде у дубоким рудокопима, па онда гњурачи и ложачи паробродских и фабричких фуруна.

И сама влада енглеска посведочава често јавно у званичним новинама да рударски радници пет пута више страдају и умиру од јектике неголи остали становници државе.

Послушајмо још мало истинити глас статистике.

Године 1883. доносе чувене енглеске медицинске новине »Ланцет« ове податке. Оне кажу да је у тој години умрло 35 научника, умних радника, доктора, који су по оволико година живели: два доктора живела су по 95 година; два по 92; два по 90; два по 89; четири по 88; два по 87; четири по 86; а сви остали живели су по 80, 81, 82 и 86 година.

Уз то, имамо још и ове прибелешке. Оне нам кажу да су и научници и дипломатски великани, што се занимаше мозганим радом, и то посве крупним умним, духовним радом, живели, а многи јоште живе, по 70-100 година, а то су: природоиспитач Чарлс Дарвин; политичко-економ Карл Маркс; историчар Милер; руски научник Сергије Уваров; песник и романописац Виктор Иго; па Иван Тургеев; дипломата Горчаков; владар цар Леополд; архиепископ париски Гујиберт; римски кардинал Невман; књижевник мађарски Михајло Танчић (Станчић). А осамдесету и деведесету годину доживљују и доживеше Леополд Ранке историчар, Хатков журналиста; цар немачки Вилхелм; велики дипломата Бизмарк; президент француске републике Греви; дипломате Гледстон и Гирс; римски доктор Петро Рипари - »Гарибалди« и други.

Успут напомињемо да је речени Ранке у години 1885. празновао своју деведесетогодишњицу сасвим здрав и свеж, мада је до тада написао преко 25 великих књига. А чувени професор париски Шеврел празновао је године 1886. своју

стогодишњицу, такође здрав и ведар.

Све ове и друге податке може наћи сваки у свакој бољој биографији »славних људи«.

Таквих дугих, па и дужих живота можемо, додуше, наћи и код земљорадничких народа. Али код занатлија, надничара, фабричких радника и код слугашког народа, такав дуг век је велика реткост.

То је господо и чисто и јасно, па макар ви и даље затварали очи и срце ваше од таквих података - података који вапију за бољом правдом и уредбом у корист радничког народа.

Сад је на реду да видимо:

Да ли је опаснији рад мишићни или мозгани?

О овоме питању изгледа као да није нужно много ни говорити, нити наводити примере са стране, прво зато што се то видело довољно јасно из малочас напомињаних примера, а друго стога што, ето, можемо чути сваки дан из новина и из приватног разговора како је овај или онај затрпан земљом, копајући или чистећи бунар; како је један пао мртав са крова куће или неке куле; како је ономе пребила руку или ногу машина, а другоме живот одузела; како је тог и тог пребила греда; како је онај сатрвен буретом; како се је онај прекинуо и окилавио од тешког потега; како је срушен тунел и нека нова грађевина, где је стамањено толико и толико радника; како је пукла машина и утаманила или осакатила Станка или Бранка; како се провалио рудник и потукао стотинама радника; како се преврнуо чамац и подавило се толико и толико рибара; како је изгорела таква и таква фабрика и умртвила у њој толико и толико десетина радника; како је у томе и томе боју погинуло и рањено толико и толико стотина или хиљада војника, неколико десетина официра, по који ђенерал и ниједан владалац, министар, владика, папа, шеули ислам итд. итд.

Кад чујемо за те опасности и погибије телесних радника, не чујемо никако, ни преко целе године, па ни годинама, да је неки господин пао и сломио врат са столице на којој седи, или се преврнуо и пао преко стола у канцеларији, преко тезге у дућану, преко касе у банци, преко »свете трпезе« у цркви и преко канабета или фотеља у салону. Крст, перо, каса и мастионица, децимал и метар нису, нити ће експлодирати да донесу неку опасност својим госама и носиоцима.

Држимо да је сада и јасно и убедљиво доказано да је телесни рад у садашње време и тежи и опаснији од »духовног« рада. Само онда кад се уреди друштво људско по захтевима науке о здрављу, или ако хоћете по науци социјализма, тад ће оба рада више-мање бити подједнако тешка и лака, али увек ће бити опаснији за живот телесни рад. Ко то не може или неће да призна и сада, после тих доказа, он је или посве глуп или посве покварен. То је за такве најблажи израз и назив. Прве треба обавештавати, а друге презирати и бестрага послати. Јер они сметају да засија правда свуда и за свакога, те ујединити међу људима братство и мир, здравље и живот, корисни напредак и сваку срећу и слободу.

Сад долази да видимо:

Да ли је кориснији духовни или телесни рад?

Господа и господари већином говоре да је њихов духовни рад не само тежи него и кориснији од мускулног рада.

Због тога они сматрају себе нешто више и узвишеније од земљорадничког, занатлијског, надничарског и слугашког радника. Занесени тим лажним убеђењем они презиру и грде »прости« народ. На основу те занесености они су створили читаву школу која преузноси узвишеност умног, мозганог занимања. Уосталом мала је ствар то и такво величање себе и свог рада.

Али мука је и неправда је што они због те уображености траже за себе и већу награду, и већа права, и већу почаст, што смо већ малочас указали и доказали.

Та заблуда господска принуђава нас да и то питање овде решимо. То чинимо прво

зато што то иште од нас означени циљ овога списка, а друго стога што знамо да је заблуда опасан друг и големи злотвор народа и људства, науке и напретка.

Обраћамо пажњу такве господе и таквих господара да проуче развитак културе људске од њеног почетка до данашњег дана.

Кад то учине, увидеће да се основа културе људске заметнула и развијала не само пре чиновника, господе и господара него и пре свих научника и пре проналаска писма. Ни господа, ни господари, ни научници нису измислили нож и секиру, трнокоп и мотику, срп и плуг, сврдло и тестеру, чекић и наковањ, длето и ножице, стан (разбој) и чекрк, ните и кола, чамац и лађицу итд.

Ко зна шта је култура признат ће да су речени проналасци основи културе људске. Из такве културе поникла је сва садашња култура човечанства. На основу тога и свога дојакошњег културног капитала, она се све брже и брже развија и шири.

Па ко је створио ту основу културе светске? Нико други до неписмени »прости народ«.

Не само данашњи сложени радови телесни него и они првобитни послови телесни не могу се ни радити, ни измислити, без учешћа мозгане снаге.

Сваки радник прво је морао научити неко занимање, неки рад, па тек онда радити. Немогуће је радити без знања, а свако знање мора се научити. И народна филозофија вели: нико се није научен родио. И научна филозофија и психологија тврде да при сваком телесном раду мора да претходи умни рад. Сваки рад потиче и развија се од мисли, а мисао је честица и покретач сваког рада. Ниједан покрет човековог организма не може се пре учинити док му то мозак не реши, и док његов телеграфски биро не пошаље брзојаве по свему организму човека. Тад тек његови агенти ступе на посао. Од њега зависи свака телесна радња, исто као и духовна, умна. Додуше, признајемо да се при духовној радњи одиста више мозак напреже, али опет при телесној радњи више се напрежу мускули. То треба да увиде и да признају духовни радници.

Ето, и сам чувени др Мантегаца вели у својој »Хигијени главе« да је за сваки посао потребно мишљење, јер мисли научник кад пише књиге, мисли мајстор кад спрема ову или ону справу или грађевину, мисли министар како ће задобити и држати скупштину, мисли кочијаш кад тера коње, мисли столар кад прави сто и друго, мисли слуга како ће му судови и ципеле бити чистије итд.

Овим наука каже да је неправедна и неразумна подела садашњег занимања и награђивања, и да је нужно бољим путем поћи који изједначава све привредно корисне раднике народне и људске.

[Подизањем образовања радних људи и њиховим оспособљавањем за модерну производњу и високу продуктивност рада оваква оштра подела и разлика у награђивању радних људи данас се све више смањују и нестају.]

Али има и такве грешне господе и господара који веле да више вреди један политичар, дипломат и научник за народ него милион радника телесних; јер они се баве науком, религијом и државништвом. Зар та светила науке религије и државе, узвикују они, да се равнају са »простим« радником ручним?!

Ова господа заборављају да су ти представници науке, религије, државе и новаца, ништа друго до чисти израст, род, па био он случајни или законити, из овог вечног стабла, који саставља народ телесних радника и да сва та господа не би постојала на свету, а камоли нешто смислила и написала, да није било земљорадника, занатлије, надничара и слуге. Јер да ови мученици не спреме за ту господу хлеба и оно што иде с хлебом, одећу и обућу, стан и материјал, којим и где раде те своје духовне послове, они би поскапали од глади, као штенци без матере, или би морали сами собом нужне намирнице спремат за свој опстанак и бољитак. Шта би вредео неки најкориснији и најнаучнији умни произвођач, умотвор, ако нема штампарије, слагача, штампара, савијача, повезача и разносача? Не би ништа, јер би остао написан само код једног, или преписан код неколицине људи или нељуди.

Притом, требало је томе научнику, томе »светилу науке«, за писање: пера, хартије, мастила, стб, столица и друго. И ову спрему за умни рад израдио је тежак и занатлија. Телесни радник ископао је руду из дубоких рудника, а занатлија удесио перо, нож, штампарију и друго. Првобитни материјал за хартију и седишта израдио је земљорадник, па за њим удешавао је занатлија према потреби тај материјал. А слуга преноси и намешта готову израду тамо где нареди »господин« или »госпоја«. Он им донесе и воде и горива и врши многе друге послове око тих духовних радника и око њихове деце и породице.

То што вреди за представнике и развијаче науке, то још више вреди за оне такозване »духовне раднике«, који пискарају и беседе о разним посве ненаучним стварима по канцеларијама, судницама, контуарима, олтарима, салонима, берзама и палатама. Ови радови и нису управо »духовни« радови, мада их данас тако зову.

Уз то, нека не забораве такви, а и они прави и корисни духовни радници, да се и за занатлију и земљорадника може с правом рећи и основно доказати да се и они тако »прости« занимају науком.

Јер науком се бави сваки онај који истражује истину и који ради нешто што се оснива па положеним и утврђеним правилима и законима. Да, да, славна господо новинари, књижевници, научници и остала сва листом интелигенцијо, ви сви скупа треба да будете једном толико праведни и увиђавни па да признате да се и тај »прости« народ, тај прости свет, тај гарави радник занима науком, да ствара и да ради са справама крупним и ситним, где је све основано на утврђеним законима, који су сушта и вечна наука у очима свесних и поштених научника.

Ево живих примера:

Зар плуг с ралом није справа која по своме склопу одговара захтевима науке? Зар ткач и кројач не раде свој посао по утврђеним законима? Зар правилац разбоја (стана), вигњева, мехова, котарице, котла, сврдла, чекрка, воденице, кола, жрвњева, ветрењача, сувача, лонаца, ужета итд., велимо, зар ти радови искључују науку и знање? Не само то него и плетење чарапа, и мрежа, и кошева, садржи у себи сушту науку, од почетка до свршетка. Зар се може без науке, без одређених закона почети плетење чарапа са две игле, које треба прибављати једну по једну до извесног места, па онда на томе радити са неколико игала до другог извесног места, те напослетку изнова убављати и плетење и игле док се не дође на завршетак, где се ради и опет са две и заврши једном иглом. То је, господо, чистија и кориснија наука од ваших правних, богословских и још неких наука, мада се лакше научи од вашег римског, и византијског, и каноничног (црквеног) права и закона.

Погледајте господо неку просту воденицу на реци, или сувачу у неком дворишту, или ветрењачу крај неког села, и сву њихову сложеност од бране, ветрила па до чегртала и готовог брашна, па ћете увидети да у целој тој направи вири наука, па ма не извирала из ваше хартијашке науке и »учевне« ваше главе.

Иста та народна наука, наука неписмених научника родила се и развила пре свих школа и писмених високопарних научника, пре свих чиновника и фабриканата, пре свеколике господе и свих господара.

Ко у томе раду не увиђа науку и развијање науке, тај и не зна шта је наука и како иде развиће науке, знања и целе културе. Тај је надувена жаба, покондирена тиква, па ма носио сто доктората и научних диплома у цепу.

А да је она простачка наука и кориснија од сваког духовног рада канцеларијског, црквеног, сабљашког, дућанског, контуарског, берзанског, школског и научног, то је познато сваком човеку који зна да господа са својим духовним занимањем не могу живети без рада телесних радника, то јест земљорадника и занатлија; а ови су могли и могу живети без све те крупне и ситне господе, па и без самих васпитача и научника.

Ову вечну истину може сваки да увиди свуда и свагда, чим погледа по друштву. У часу зиме и глади никоме не могу помоћи ни крупни ни ситни чиновници, попови, банкари, ни војна, ни светска наука. Ту су ниподашто не само црквене и државне књиге

него и оне које су најнаучније написане. Ту су ниподашто сви закони и параграфи, сви команданти и власници, сви научници и вештаци.

Ту може помоћи само храна, одећа, обућа, постеља, грађевине и гориво.

А те све битне потребе човекове, и чуварке његовог живота и здравља, производ су телесних радника и њиховог умног пословања.

Из овога, као из свега изведенога, види се јасно и чисто да је телесни, мишићни рад кудикамо кориснији од мозганог, духовног рада, па макар како овај »научан« био.

Кад је тако, онда телесни радници имају вечно право да нас упитају са посве крупним узвиком: какав је тај бездушни и сметењачки логор што сматра себе за нешто више и заслужније од нас? Што узима слободу да нас презире и гони? Што узима право да себи одређује за свој духовни рад двапут, пет пута, десет пута, педесет пута, сто пута, и хиљаду пута већу награду, почаст и угодности, него ми нама, телесним радницима, који на утрућеним плећима и нажуљеним рукама држимо целу културну зграду човечанства, који израђујемо све животне и луксузне потребе друштвене и који бројно састављамо и народ и човечанство, јер ми бројимо преко деведесет од сто целог насељења друштвеног, људског. (У свакој држави има преко деведесет од сто земљорадничког, занатског, надничарског и слугашког народа).

Али није довољно да се телесни радници само упитају тако. Тиме им је мало поможено. Него они треба да се удруже, да се организују, да се обавесте, да се споразумеју и да озбиљски раде, сваки посебице и сви укупно, да се промени на боље садашњи друштвени ред и поредак па да се уреди друштво према захтевима науке о здрављу, то јест тако да сваки друштвени члан има једнаке дужности на корисно пословање, и једнака права на уживање и школовање. Ко им смета да раде за то велико, праведно и срећоносно дело, тог треба сматрати као крвопију радног народа и као издајницу науке и морала, па ма се он одерао вичући: просвета, народ, цивилизација, слобода, отаџбина, морал итд. Јер само ће онда бити у свету честитог реда и морала кад се цео друштвени рад и ред, награда и просвета удеси тако да у свему и свагда одговара науци о здрављу.

Још нешто на завршетку. Има госпде и господичића који и то говоре: »Ја сам потрошио толике новце за моју науку, па треба да ми се то исплати у већој награди.«

Таквој господи треба рећи: и телесни радник утрошио је новац и труд док је изучио овај или онај занат и посао. Нико се није научен родио. Притом, господска наука више потроши времена, дакле и новца, на којекакве ситнице, бесмислице и ненужне ствари неголи на саму науку. Уз то, ваша наука, каква је данас, не само што не користи народу него му она већином још и шкоди. Ваше »правосуђе« далеко је горе од суда »добрих људи«, где суде »простаци«. Ваша параграфска правда допушта ратове и такве неправедне награде о којима смо већ малочас беседили. Ваша богословска - црквена наука и правда само глоби и вара људе, а нигде она још не могоше ни плуга ни чекића створити кад треба, а камоли отклонити болести, сушу, буру, град, рат и муке при рађању деце. Ваша медицина није далеко умакла од народног лекарства, а често и испод њега стоји, ако већ тако мислите и цените физички рад, па ма како се ви дерали да нешто високо и дубоко схватате и знате. Ваше природне науке уздигле су број фабриканата и других богаташа, и грдно подјармиле и множиле многу голоотињу и беду у радничком свету. Ваше досадашње економске науке обогаћавају само државу и капиталисту, а увеличавају царство шкоравих и јадних голаћа и бесних власника итд.

Овим не осуђује и не виче на науку ни писац ове књиге ни телесни радник. Овим хоћемо само да та наука узме у заштиту све људе који су корисни и поштени; јер она је производ свега људства садањег и прошастог, - хоћемо да наука изучи најпрече органске потребе човека и друштва, и да пре свега даје људима само оно што је нужно, да те потребе сви намиримо потпуно и тачно, и да живимо у братској љубави и заједници.

Уз то, нужно је напоменути вам господо, да се сетите да те новце које потрошите у време учења није израдио ваш бабо. Њих је стекао народ у овом или оном облику, а неко од ваших приграбио га је у своје руке, било овим или оним начином. Штавише, новац је

из рудника као руду ископао телесни радник; он га је исковао и зарадио за неки свој производ и невољно предао онеме од кога сте ви примали док сте »науку« учили и док сте неговани као деца. За све, ама баш за све, имате да захвалите само телесном раднику. А за све фразе и за сав бесмислени материјал који је смештен у вашој глави, имате да благодарите само оним брбљовима и пуστοловима који вас учише, мислећи и радећи тако исто као сада ви.

Ако то не увиђате, онда сте, с опроштењем, исувише глупи, поред све ваше науке. Ако ли то увиђате, па нећете из себичних разлога да признате, нити да радите за остварење праведнијег реда и поретка, онда нисте достојни науке, нити имате у глави вашој честитог знања, ни у срцу човечног осећања - осећања без којег је сваки човек, а нарочито »учевна« глава, права ругоба и куга људска.

Хоће ли речена господа бар сада више радити за остваривања правде у народу и свету или неће, то зависи од њиховог знања и поштења. Али раднички свет из свих заната и народности, из свих вера и крајева мора и треба да живо ради свуда и свагда да се што пре друштво уреди тако да у њему добијају, ако не највећу награду, почаст и угодност они радници који најтеже послове врше, а оно бар да имају и да уживају потпуну равноправност у свему, свуда и свагда. То тражи научни морал и наука социјализма свуда и за сваког корисног привредника да у свету влада истина и правда, братство и мир, једнакост и благостање.

Каква морају бити станишта и остале грађевине за пословање и наставу, за збор и забаву, па да нам оне здравље не руше

*Влажан и мрачан сѝан ужасан је убица здравља и живошћа, и шворец многих болестѝи.
Каква обѝишљ, - шакав и жишљ, вели руска ѝсловица.*

Почем половину или већину нашег живота и века проводимо у разним зградама: у стану, у школи, у радионици, у писарници, у забавишту, механи, кафани, читаоници, цркви и другим местима; почем је наука сазнала и утврдила да за сваког одраслог човека треба сваки дан да удахне у себе око 11500 литара ваздуха чистог, а за сваки удисај нужно му је по пола литра, и почем се на основу тога зна да је потребно за спаваоницу чистог ваздуха (проветравати собу и спавати крај отвореног прозора) по једној постељи око 25 кубних метара запремине собе, - треба све нездраве зграде порушити, а нове градити по плану и захтевима науке о здрављу, па учинили то држава или општина, или сам народ задругарским начином. Тек тако избавићемо се од оволике ужасне кржљавости и унакажености какву видимо и по селима и по варошима; и од ових садашњих безбројних шкрофула, гушобоља (гушњи), малокрвности, слабуњавости, јектичавости, чамежљивости, лењивости и других болести.

Овај захтев нужно је остварити не само ради тог телесног здравља нашег него то је крупан и врло важан услов и за умну и моралну јачину, за друштвено расположење и нужну живахност садашњих и наступајућих нараштаја.

Кад нам притискују дух и тело мутни јесењи дани, који трају тек за који дан или часак, а колику ли штету наноси духу и телу загушљиво и нездраво станиште, радионица, фабрика, учионица, зборница, болница итд.

Народ је досад у том погледу био остављен сам себи, као и у другим важним потребама његовим. Због незнања и сиротиње, он гради те зграде како може, а не како треба за здравље. Још црње и горе пролази онај део народа који мора становати у убилачким чатрљама, - подобним оним отровним гробницама, које се зову кућама у Савамали, у Београду, које праве себични шпекуланци, подобни браћи Ђорђевићима и другим.

У таквим чемерним бурдељима праве се и такве собице (ћумези) кроз које зраци сунца и чистог ваздуха никад проћи не могу. Оваква станишта су праве гробнице, које испијају из својих жртава полагаано све, и телесну и умну снагу, па после стамани у њима и дух и енергију и цео живот. А оваквих чемерних станишта и таквих радионица пуна је не само Србија, Српство, него и остало људство.

Да такви станови остављају ужасне последице, ево доказа:

Чувени руски журнал »Отечественија записки« од године 1878. доноси велики опис окружија вјатског. Тамо се износи каквоћа сеоских кућа. О њима се вели да су као кочине свињске: уске, мрачне и нечисте. Због таквих станишта - вели писац - да је народ тупоуман, сујеверан, кржљав, суморан, и уопште и телесно и умно ништав, и творац многих слепаца, којих нема толико онамо где се налазе боље куће и радионице. То је узрок те у Русији има преко 300.000 слепаца, негледајући на то што је народ сувише побожан. Поред тога, ту нема ни веселости, ни марљивости, ни живости, ни лепоте. Он каже, »каква обитељ - такав и житељ«, то јест какав стан, - такав и народ. Да је народ градио добре куће уместо цркава и манастира и плаћао добре учитеље уместо мантијаша, он би хиљаду пута боље стојао како у здрављу тако и у благостању. Али »учевне« варалице упућују га у царство небеско, а царство земаљских несрећа прећуткују.

Код Великоруса и Малоруса народ је много бољи, јер има далеко боље станове итд.

Због свега тога изнова понављамо вапијући глас науке и народа, велећи: дужност је да државна и општинска управа поруши сва станишта и све фабрике, радионице и школе које не одговарају захтевима науке о здрављу, па да о своме трошку подиже све грађевине по реченоме плану и правилу, па било то на отплату без интереса или под неким другим условима. Општина и држава, ако су истински пријатељи садањег народа и његова потомства, не смеју више трпети оне грозне грађевине и друге несрећне услове који стварају малочас поменута зла.

Оне треба да то чине све дотле док не убеди и необавесте народ да он подиже сам собом све поменуте и друге зграде колективним (задругарским) начином, то јест, да данас градимо теби, сутра њему, други пут њима, па онда мени и тако све редом док не саградимо свима све што је нужно за користан и угодан живот и рад. Таквим начином саградиле бисмо у току тридесет-четрдесет година све што нам је потребно, и све бисмо удесили тако да буде угледно и трајно; јер задруга берићет ствара; задруга је сила; много ручица пунани амбари; удружење ствара изобиље и благодетно благостање итд.

Камо пусте среће да се бар сељаци што пре обавесте, сложе и у велике задруге удруже, те да таквим задругарским начином израђују све своје крупније потребе и намирнице. Свети задругарски дух наших дедова и прадедова позива их да то учине, ако су ради добру своме и своје омладине и боље будућности Тад би за кратко време свако село изгледало као рај, а сељани као срећни и честити људи. Гледаће да свака зграда буде онаква како смо то напоменули укратко и на другом месту ове књиге, а то је све грађевине наше треба да буду: на сувом, узвишеном и здравом месту; да око њих не сме бити никаквих бара и смрдљивих сметлишта, нити иловаче земље, која је врло нездрава за људе; да проходе треба удаљити од стана, правити и чистити их по плану, што ће доцније бити поменуто и означено; да испод стана не сме бити подрум, ако није циглом и цементом на свод озидан и за промају удешен, јер подрумска загушљива испаравања продиру кроз дрвени и слаб под у собу и сатиру здравље укућана; да темељ и зид тако удешени буду да у њих никад влага продирати не може. То се учинити може, ако се бар два-три ката цигли поврх земље залију цементом, или асфалтом; или ако се подзида метар-два изнад земље тесаним каменом, али оним каменом који воду, влагу не прима и не пропушта. Овим се даје кући и уопште згради у исто време и диван изглед и стална сигурација од садањих честих поправака (репарација), које бивају код зграда које су чак до земље малтером олепљене, - малтерисане. Под (патос) стана да буде узвишен бар за метар и по изнад земље, тако да су прозори изнад земље издигнути бар три метра; да су прозори велики и према југоистоку окренути, а врата од северозападне стране. Тако је стан приступачан сунчаним зрацима и згодан за правилно проветравање и чишћење повоздан, не бојећи се да ће ко споља кроз прозор ући и кућу покрасти, због чега се данас на многим становима посве мало прозори отворени држе. Такође стан удесити да буде простран и довољно светао, са згодним погледом из њега у неку оближњу пријатну околину. Боље је да се сваки стан сагради у засебном простору, тако да никаква прислона не буде до друге зграде, која смета приступу слободног и чистог ваздуха и зрака сунчаног. Мора бити у близини стана, на неколико метара, довољно засађеног

воћа, здравог и лековитог цвећа и другог дрвећа, - јер то причињава лети хладовину, а зими блажину, вазда чист ваздух и задовољство итд. Све остало око стана треба такође да одговара већ поменутиим захтевима науке о здрављу.

При грађењу патоса не треба никад заборавити насути испод њега чиста песка или шљунка подебео кат, јер то је врло здравоносно за станишта и његове обитаче. Где има трошине од каменог угља може се и њоме заменити. Ово чува патос од котења разне живине и од влаге и сваког шкодљивог задаха.

По кречењу влажна соба опасна је да се у њој преноћи. Због тога увек треба кречити собе изјутра рано, и то кад је чисто време и проветрина, да се до мрака осуше. Тек онда може се спавати у таквој соби, ако на зидовима нема кречне влаге, и ако се поред тога унесе у собу две чиније или карлице пуне воде да унутра преноће. Вода та прима у себе кречни задах.

При кречењу не треба ложити фуруну, јер ће зидови опет пожутети као да ни нису кречени.

Четку за кречење увек треба добро испрати у чистој води, јер ће се брзо покварити ако у њој остане малтера, креча.

Ако смо свесни и своје и своје омладине добру ради, онда ово треба и ово мора да се што пре оствари, па макар се збрисало из употребе све оно што се судара са светим захтевима науке о здрављу и науке о народном благостању.

Ради здравља и напретка фабричких радника треба остварити следеће

»Господаре, правду и једнакост чиниће слугама својим«, веле Апостоли.

Треба вам испуниће сваку правду, вели Христос у Јеванђељу.

Несрећа и беда радничког народа често доноси несрећу и беду како господарима новца, тако и господарима државе и цркве, - велимо ми. [= социјалисти].

Почем се до сада донесоше и једнако доносе силесија закона и наредаба о дужностима радничког народа, и почем се још никада не донесоше и не утврдише закони по којима би газде радног народа морале чинити за благостање тих радника оно што тражи за радника наука о здрављу и наука о благостању, - то смо морално нагнани, у име здравља радног народа, тражити: да се неодложно углави и утврди закон за благостање занатлијских радника, по коме ће свака општина или држава порушити све радионице, а нарочито фабрике индустријске које не одговарају захтевима науке о здрављу, па наредити газдама свих фабрика да фабрике и занатске радионице, а тако и све оно што спада у област њихову, буде саграђено према захтевима речених наука.

Тако исто треба порушити и оне радничке кућице, које многи крупни фабриканти и рудничари граде за своје раднике, одмах до радионице близу, и то тесне и неудесне за живот. Ове кућице узрок су радничком нездрављу и кржљавости. Јер, прво, оне су узрок што радници не одлазе мало даље изван места својих радионица да покрену и живот и своје тело, и да удишу бар који часак чистога ваздуха; а друго, кућице су нездраве и зато што су близу фабрике и мајдана, рудника. - То убија не само раднике него и њихову децу, жену и родбину.

Радничка станишта треба да су не само саграђена према науци о здрављу него треба и да су удаљене од радионица бар на два-три километра, како би радници, хтели не хтели, морали сваки дан ходати по чистом ваздуху, идући на ручак и ноћиште. То је покретач и одржач здравља и енергије (марљивости) за њих и за децу њихову. То је здравствена потреба која спрема народу и отаџбини здраве и марљиве привредне снаге.

Ко се противи овоме закону треба га казнити по кеси, јер нико нема права, и нико не сме да сатире и да убија телесну и умну снагу и енергију, лепоту и узраст народа, радника и њиховог рода и порода нездравим радионицама и становима, механама, и другим зградама где се радник бави.

Општина и држава не сме по својој моралној дужности допустити и трпети никада, никоме, нигде и ни у чему узрока који брзо или споро рађају у народу и омладини:

изможденост, малаксавање, суморност, ружноћу, лењост, опалост, болешљивост, наказу, кретене и богаље. А ово све јаче и јаче шири се тамо где народ због оскудице и незнања не живи, не ради и не управља се по захтевима науке о здрављу.

Осим тога, око сваке фабрике треба да буде удешен добар воћњак или шумица од најудеснијег дрвећа и цвећа за здравље и уживање.

Свуда поред фабрике мора бити добра чесма или по научном плану саграђен бунар. И једно и друго неопходно је зато да радници имају увек свежа ваздуха, здраве хладовине за часове одмора и довољно чисте воде за уживање у часу кад одлазе са рада и кад долазе на посао.

За купање радника треба удесити купаоницу са тушевима и другим нужним згодама, где ће радници моћи згодно и бесплатно измити своје нагарено и знојем и прашином упрљано лице и тело.

Вода не мора бити врућа за здраве људе. Та ће се спремити само за болесне раднике, где је она нужна. За здрави свет млака је вода удеснија за здравље и енергију, која треба за сваки рад.

Почем се у радионицама неједнако покрећу делови нашега тела, то се мора та купаоница удесити тако како се по њој пливати може - пливаоница. Кад радник удесно плива, онда он покреће правилно на рад све делове тела. Тад и сам желудац са цревима долази у нужно и корисно покретање. Пливањем не само што се саставља правилан крвоток, који је врло нужен за здравље тела и ума, него се пливањем и тело наше правилније развија, што нам даје стаситост и лакоћу. И за ово нужно је знати здравствена правила.

У свакој већој радионици, у којој има по више радника, треба удесити бар по један водопад с малим басеном и замашном количином разног крупног цвећа и ситног миогледног дрвећа у саксијама. То треба да буде удешено као неки огромни букет, као голема кита живог цвећа, наспред радионице, којим се сви радници наслађивати могу у току пословања свог. Водопад тај чисти ваздух у радионици и причињава милину, а биљни букет поред њега купи дању у себе оно што радници из себе издишу.

У свакој малој и великој радионици морају бити најсавршенији проветривани - вентилације за обнављање чистог ваздуха по целој радионици.

(Радионица треба да има за чишћење справу - чистилицу која не диже прашину као метла, него је повуче у теглицу, и кроз ту напоље извуче. Почем је фабричка прашина јако нездрава, то таква чистилица веома је нужна за сваку радионицу, исто као и за сваку школу и другу зборницу. Метла садања уздиже прашину по радионици на разне предмете и зидове, која отуда јако шкоди.

Насред баште радничке мора бити: радничка читаоница, кафана и книжница, где ће радници у часу одмора наћи склоништа, умне хране и забаве. Из те књижнице моћи ће сваки радник те фабрике добити разне књиге за читање не само ту у читаоници него и за одношење кући.

У радничкој кафани и читаоници кафа мора бити и далеко јефтинија и удеснија за здравље но у обичним кафанама, све донде док се она засебно плаћала буде по начину садањег поретка.

Почем је испитано и признато да је музика и песма здравонасна, лековита и пријатна покретачица енергије за сва пословања - то и у радионици и у ресторану радничком морају бити намештене најсавршеније »оргуље« за свирање разних, поучних и веселих светских песама, уз коју ће музику радници сами песме припевати, кад зато вољу имају. Свирање то трајаће по један час у радионици, а толико и у кафани. Из речених здравствених узрока и радници и њихова деца биће обавезни учити певање сваког одморног дана по један сат, у месту за то одређеном. То је важна потреба, јер научници и практичари доказали су да пријатна музика и песма отклања и лечи не само чамотињу него и разне душевне и телесне болести.

Сваки господар неког рудника строго је обавезан учинити све што ујемчава здравље

и живот за раднике у рудницима, а то је да и они уживају све оно што је речено за фабричне раднике. У то име управа рудничка дужна је учинити све да би и тим живим мртвацама под земљом осигурала, свуда по рудницима где бораве и раде радници, довољан и слободан приступ чистог ваздуха помоћу вештих и многих проветривача - вентилатора и других научних справа, да би радници били сигурни од какве провале и експлозије, које би им угрозиле здравље и живот, да се не појави убилачки ветар, који често овде-онде у часку задављује или читаве гомиле или све присутне ту раднике.

Овакве здравствене угодности посве су нужне, не само фабричким него и свим другим радницима; али почем је инокоштина, вечна сиромаштина, то је нужно да се, у име уживања таквих здравствених угодности, сви занатлијски радници удруже у велика задругарства, па ће тада моћи и остварити за сваку своју задругу такве благодети, - благодети које чине живот правим животом.

То је неопходна потреба радничка, јер кад данас не само то него и много више уживају многобројни светски господари, експлоататори и други богаташи, па чак и готовани, онда је време већ да и ови творци културе људске, да ови произвођачи свих друштвених потреба, - ови утруђени мученици - радници, уживају толико колико тражи за сваког радног човека захтев органских потреба људских, захтев науке о здрављу.

Ове и овакве захтеве не подносимо само ми, писци оваквих књига, него ово тражи за раднике наука о здрављу. Ово за њих тражи и културна историја и морал. Кад је тај радник створио све, ама баш све што видимо у културној згради човечанства, онда је одиста праведно да се удеси и за његово уживање све оно што му доноси срећу, милину, науку, здравље и друге благодети. И сваки морал на свету одобрава тај човечни захтев. То траже и сами интереси друштва. Јер кад се тако разумно и праведно подмире све потребе радничког света, онда ће мало по мало тај радни свет бивати све вреднији и бистрији, све здравији и стаситији, све лепши и угледнији, све срећнији и задовољнији. А ово све скупа води истинском благостању, које не гура у преступ и буну, него упућује и води правом међусобном миру и мирном напретку. Ово је пут који води човека да живи и да ради, као што доликује правом и свесном човеку и народу. Ко то неће, он је злотвор народу и људству, он је одржач и творац буне, немира и разних несрећа и ужаса које видимо и чујемо данас од свих страна између радника и господара.

Све ово може се остварити свуда и свагда где год има увиђавних и праведних управљача и наставника, па били они у републици или у монархији. Ово се већ почиње остваривати у Шведској и Норвешкој, где се често и министар и владар, и посланици и законодавци, и подузимачи и газде фабрике не стиде долазити на зборове радничке да чују њихове захтеве и да их, макар један по један и мало по мало, остварују пре но што полете за њима кука и мотика, коса и секира, чекић и динамит, као што се често дешава у Белгији, Француској, Италији, Енглеској, Русији, Аустро-угарској, Немачкој итд.

(Успут буди речено да је и овај чланак наша творевина, унесена у хигијену, која треба да уђе у све хигијене.) [Закључује велики просветар Васа Пелагић].

Кафане и гостионице да буду мање штетне за здравље

Пошто су кафане и гостионице постале данашњим даном прва зборишта, где се свет најрадије састаје, договара и весели, или јад јадује друг другу о друштвеним неправдама и несрећама, то је неопходно нужно да свака кафана, механа, гостионица и »биртија« мора бити оваква и овако удешена:

1) Оне морају бити простране, суве, довољно светле и свагда чисте.

2) Око њих мора бити довољно празног простора засађеног разним најздравијим дрвећем.

3) Свака мора имати справу, машину, која чисти прашину не дижући је у ваздух, него примајући је у себе. Њом се мора чистити сваки локал два пута на дан.

4) На свакој мора бити бар од осам до 16 вентилација, намештених крај тавана и поред патоса кроз зидове, а једна треба да иде поред оцака до изнад крова, да би се

помоћу њих што више чист ваздух добијао и нечист удаљавао. Велики прозори и често проветравање обезбеђују здравље.

5) Кафане, механе, јестионице и друго треба прати бар сваког месеца једанпут, јер и праће патоса обнавља и ваздух поред испирања прашине и друге нечистоће.

6) Свака кафана, гостионица, пивница и механа треба да се затвори у 10 сати ноћу; јер садањи начин лумповања до поноћи, а често и до саме зоре, не само што је иначе опасан него он руши здравље тела, ума и духа, како код »веселих« лумпача, тако и код слугу и газда тих места. Ова тачка и све остале важе и за куплераје, где су они допуштени. Само за путника треба да су механска и хотелска врата свагда отворена, а иначе ником другом. Ко је уредан и поштен, на такав закон не може се љутити, па макар се то косило и са његовим рачунима.

7) У локалима не сме се продавати ново пиво, кисело и фарбано вино, јер то шкоди здрављу више него што се обично мисли.

8) За јело не сме бити бакрених, нити за држање воде дрвених судова. Ову тачку треба применити и на млекације, чајције, бозације и салебције. О томе треба донети закон исто као и о свему другоме што усавршава здравље народа, и отклања узроке омањих или већих неморалности и болести.

Овај предлог је много важнији него што га обично сматрају они који не знају много, или неће да знају, из науке о чувању умног и телесног здравља и енергије духа човековог и народног.

Борављење и спавање у окреченој и неосушеној соби опасно је

Свака мајка и старатељка деце треба да зна ову опасност и да је избегава. Боље остати преко дан, па и спавати ноћу, под откритим небом неголи у окреченој и неосушеној соби, стану, радионици, школи итд. Опасност та састоји се у томе што такав неосушен креч у стану руши здравље човека тако да после лако може добити ову или ону болест. Деца још више од тога страдају, јер она најчешће добијају од тога лаке и тешке (опасне) гушобоље, вратобоље, крајнике, итд. Због тога није никад саветно бавити се ни дању ни преконоћ у соби која се тог дана кречи, а нарочито при влажном и хладном времену кад се зидови окречени споро суше. Због тога, ко нема згоде да може остати преконоћ изван окречене собе, он треба да кречи собу изјутра рано и то кад је суво и сунчано време, али и поред тога треба да су отворена врата и прозори не само целог тог дана него и преконоћ. Ако се мора преноћити у таквој соби, онда треба у њу унети две-три чиније или зделе чисте воде и оставити преконоћ; јер вода таква сузбија кречну влагу, као што смо то напред напоменули.

Још опасније је за здравље деце и свеколике чељади уселити се у новоозидану и неосушену кућу. Од тог се рађају многе болести, којима јадна чељад не знају узрока.

Због тога треба пажљиво избегавати све такве собе и станове, школе и радионице, болнице и кафане, механе и зборнице, цркве и друге грађевине.

Собу с мање дрва угрејати

Због неудесности данашњих фуруна, свет већином потроши више горива загревајући празан простор у ваздуху неголи на загревање своје собе. То је прво стога што се већином фуруне ложе споља, а не изнутра, а друго, зато што је фуруни чунак, сулундар кроз који дим иде напоље, тако кратак да сва најјача топлота ватрина у фуруни пројури у оцак, те тако загрева таван или ваздух изван кућнога крова.

Може се слободно рећи да од свега утрошеног горива у фуруни не остаје за загревање собе ни четвртина топлоте, а три четвртине излете у таван или у отворени ваздух. Тим људи трпе голему штету због неувиђавности и немарности. Фуруну треба удесити да се изнутра ложи из собе. Чунак за спровођење дима треба пружити два-три пута према тавану и фуруни, па тек после неколико савијутака управити га у оцак. Још више бисмо уштедили кад бисмо спровели чунак из фуруне свуда по зиду унаоколо по

целој соби, па тек онда га свели у оцак. Тад би сва топлота остала на загревање собе. Сав трошак око чункова исплатио би се за годину дана, а собу би имао брзо и јефтино врућу према потреби.

Тако исто могло би се удесити да кухињски шпорети зими собе загревају преко дан, кад се нешто ради, а преко ноћ, кад се спава, није ни нужна топлота у соби. Хладнија соба здравија је за спавање. Има начина да се и таки олуци, чункови, очисте лако од чађи, па пружали се они из фуруне или из шпорета поред зидова.

[Савремена индустрија за загревање стана израђује пећи за ложење дрвима и угљем, и у новије време нафтом, затим електричне грејалице, електричне радијаторе, пећи на плин, централно грејање помоћу топле воде или топлог ваздуха. Ове пећи су и економичне а задовољавају високе здравствене захтеве.]

Влажну собу или стан оздравити може ово. Они који морају обитавати у мемљивом стану, потребно је да лети непрестано прозоре отворене држе, а зими да удесе већ да се изнутра, из собе ложи; јер тако онај мемљиви покварени ваздух пречишћава се, одилази кроз пећ и димњак напоље. Уз то, врло је нужно у таквим становима држати коју врећу ћумура чиста. И он покварени ваздух поправља. Но поред свега тога, ваља што пре влажне станове оставити, јер они су прави гробари нашег здравља. Та и сама кожа за обућу ако дуго стоји у влажним дућанима, иструне и скоро се исцепи и подере због влаге, а толи неће човеково здравље. Кома је лакше, нек набави мангалу и ћумура, јер мангале са разгорелим ћумуром најлакше суше мокар зид и влагу извлаче из њега. Али треба бити опрезан, јер се димом и гасом који настаје горењем ћумура може отровати. Тако је угушен умро и чувени писац Емил Зола.

Лек од влажне собе.

Влажне су собе убице здравља, али има људи у таквим околностима да морају да станују у влажним собама. Разни се начини препоручују како да се шкодљивост од влаге у соби сведе на најмању меру. Треба покушати што год се може, али ово средство не треба никако пропустити, јер нити скупо стаје нити је трудно ни приметно. Под креветом у коме се спава треба држати пун лонац соли. Со увлачи влагу у себе, а чим се со овлажи, треба је осушити на сунцу или у фуруни, па опет метути, и тако један лонац соли може годинама трајати.

Како треба градити проходе па да нам не шкоде здрављу

*Није јадно јоворити' о смраду, већ је ситно
боравити' у смраду. Јер нужник је извор болести...*

За многе »учене« људе ово питање, ово ждрело кужности, посве је ситничарске природе. Али за људе који мисле и посматрају све ствари критеријумом чистог разума ово је питање не само важно него и врло корисно. Јер оно је те још како јако спојено са захтевима здравља и економског напретка. Проходи садањи уопште, а нарочито школски, болнички, касарнски, кафански, механски, радионички и апсански, права су отровна зараза за место где су и за околину. У многима од тих гуши човека тоња и смрад тако да се с муком може дисати и отвореним очима гледати. Таквог смрада има и у приватним проходима, а нарочито у варошким. Тај проходски смрад не само што шкоди нашим плућима него он шкоди и свему телу, а нарочито убија јачину вида наших очију.

Садашњи начин грађења прохода шкодљив је и нездрав, па ма он био зидан или не, ма он био дубок или плитак. То је зато што она влага и онај смрад проходски продру у зид и у дрвену грађу, тако да смрад остаје и онда кад се он испразни и очисти.

Да би се избегла та непријатност и нездравост прохода, треба законом забранити да се граде проходи по досадашњем начину.

У то име проходе све уопште треба градити по научном плану, који ће давати општина или држава. Тај нови план за грађење прохода треба да је овакав.

За поједине породице и куће омање треба спремити големе али zgodне ћупове или казане. Ови морају бити сливени од олова или другог неког удесног метала који не

прима у себе смрад и који се може лако износити и опрати, као онај лепи глеђ на шерпењама и лонцима, тучним и железним. Место где се тај суд ставља мора бити удешено тако да се може у свако доба износити и уносити, и кад је нужно посипати балегу - измет, сувом земљом или галицом растопљеном у води. Седишта проходска и труба изметна морају бити од истог материјала. Тако исто и труба, олук за мокрење. Ови морају бити тако спроведени до изметника-казана, да измети не могу никуда устрану тећи и мимоилазити. Оне треба још да су тако израђене да се могу комотно очистити неком удесном четком, а и покренути кад је нужно. Чим се осети смрад из прохода, треба посипати ситном и сувом земљом целу површину измета. Оваква ситна земља убија смрад у проходу. То бар није тешко. Суве земље није тешко чувати увек под неким кровом и по потреби узимати.

За школе, болнице, кафане, механе, радионице и друга јавна места треба удесити такве исте проходе, али они би овде морали бити далеко већи, и ваљало би износити из њих ђубре и чистити их сваке недеље или сваког месеца због мноштва изметања. Овакви проходи били би одиста за здравље најудеснији, али потрудно би било тако често и редовно изношење и чишћење...

Оваквим системом прохода народ речених места и вароши избавио би се од сваког смрада проходског, од смрдљивих зидина и дрвених полуга, које нас данас, на срамоту друштва, трују и гуше својим смрадом и својом zarazом на сваком кораку, а нарочито у часу промене времена и у часу нашег бављења у њима и око њих. Тако бисмо били сигурни да проходска течност не продире до бунара и чесама из којих воду пијемо. Тим би се далеко мање заражавали опасним трихинама, јер ова животињица прелази у свиње са пацова и мишева, који тумарају и живе око садашњих смрдљивих и отровних прохода. Такав систем прохода не би био скуп, кад би се на велико подизао, а нарочито ако га држава или општина по плану и без рачуна грошићарског израђивала буде.

Ако речени проходи буду сувише малени према школској, кафанској, фабричној и другој већој потреби, онда нек се удешава на тај начин већи апарат или ћуп.

Ако се отегне остваривање оваквог нужника на дуже времена, онда држава или општина нека неодложно изда општи план, по коме ће се, у овом прелазном стању, колико-толико удаљити садашњи смрад и садашња непријатност и зараза проходска из школа, болница, касарни, фабрика, механа, гостионица, хапсана, судница и других места, као што су нужници на тржишту итд. То може бити ако сваки проход буде удешен бар онако као што видимо код добрих друштава железничких на великим станицама: све је од цемента удешено и тако да свака кап мокраће не остаје на поду, но одлази доле у проход. Него и за овај систем нужна је и опет сува земља или растопљена галица, и машина помоћу које се лако пумпа мутљаг проходски и одвози. Али и на железничким проходима има неразумности на више места, а то је зато што је и тамо често употребљена дрвена грађа за седење, чучање и ограду.

У проходу школском, болничком, механском, кафанском, хотелском и зборничком не сме бити ништа од дрвета, нити од простог зида. Патос и зид где се балега и мокри морају бити од цемента или од тесаног глатког камена спојеног цементом. Цео под од зида и врата треба да је поступно улубаст тако да свака кап отиче у јаму проходску. Удешај за седење укида се, јер је то нечистоносно и опасно за прилепчиве болести. У место те господске комоције удешавати треба проход за чучање. Чучило треба да је прорезано на два места. Прорез већи за балегање па одмах до њега за мокрење, удешено за мушкарце и женскиње. Ово је нарочито нужно за школе, кафане, касарне, механе, фабричне радионице и друга јавна места.

За варошане, којима је тешко посипати проходе сувом ситном земљом, може се препоручити и други начин да угасе смрад у нужницима собним и проходским, а то је да узму довољну количину утучена угљена, који треба помешати са нешто гипса и утучене галице, па нека то измешају у води и посипају по потреби. За мање проходе и за мокраћнике (нокшире) биће довољно употребити сам утуцан угљен помешан у води, без речених других двеју примеса. За оне који пате од шуљева биће корисно да уместо хартије употребе лозово лишће.

Разуман наставник - и женског и мушког пола - пре ће научити своје ученике и ученице о важности овог предлога, о нездрављу садашњих прохода, неголи познавање животиња, Азије, Африке, Америке и којекаквих утвара и ствари из царства небеске и земаљске кијерархије.

Мада је овде реч о смрдљивом предмету, ипак је поштеније и разумније да о њему говоре све матере и ћерке, него о овој или оној моди, о помадама и мирисавим водама, о белилу и руменилу, о мидерима и минђушама, о срамној туници и додатим неприродним косама и другом шкодљивом и неморалном »украсу«, који у самој ствари није, нити ће икада бити, украс пред судом науке и морала, него умна ругоба и накарада, коме народ даде лепо име, велећи: »Гиздање ломи, а глад мори.«

Ово ће признати сваки свестан мислилац. Ово је гадно и ситно само за глупаке и ништавце друштвене и научне.

[У насељима у којима није проведена улична канализација или је проведена само делимично, свака прописно изграђена зграда мора да има нужник. Уколико постоји канализација за отпадне воде, за одвод мокраће и измета граде се клозети у зградама тзв. »енглески клозети«, мокраћа и измет одстрањују се пуштањем воде, која спира измет и канализацијом одлази у »сенгрупе« и уличном канализацијом се одводи ван насеља, пролазећи кроз септичне јаме-филтре до реке где се излива.

У зградама које немају канализацију користе се нужници који се не испирају водом после сваке употребе. То су нужници са обичним и септичним јамама. Они се могу градити потпуно издвојени и у комбинацији са постојећом кућом или у дворишту, што је чешћи случај. Нужничка шкољка смешта се у дрвене сандуке са поклопцем. Јама се планира према броју корисника, обично 500 литара годишње по особи. Мора се водити рачуна о пражњењу јаме, обично једном на пола године. Јаме се граде од непропустљивог материјала, а обезбеђује се и добра природна вентилација.

Нужници који су погодни за село граде се засебно у дворишту, удаљени око 15 метара од зграде за становање и преко 20 метара од бунара. Ако земљиште има кос положај, нужник се гради на нижој страни од бунара, како не би постојала могућност сливања и понирања у ниже слојеве у којима се налазе подземне воде. Зато је веома важна изградња нужничке јаме. Јама треба да је направљена да прелази између зидова и дна буду заобљени, да под има нагиб према најнижем месту, да у покровној плочи буде поклопац изнад најнижег места у поду ради чишћења, као и да се гасови из ње воде цевима до изнад крова. У хигијенском погледу су најисправније шоље специјалне конструкције или чучавци. Они се за овакав тип нужника најчешће и граде. Постављају се и сандуци подешени за седење, али су нехигијенски, теже се одржава чистоћа. Ако су уграђени, треба их редовно прати.

Кабине не треба да буду шире од 80 цм, а заобљење на поду треба да има што већи полупречник да би се обезбедило постављање ногу на одређено место. На свим местима, на којима зидови долазе у додир са течностима, треба да буде израђена кошуљица од цементног малтера. Јама се гради од бетона; унутрашњост се малтерише цементним малтером, а око ње се обично постави непропустан слој добро набијене глине дебљине 20-30 цм.]

Вентилација (промаја) кућа, соба, прохода, болница, кафана, радионица, школа и вароши здравносна је

Наука вели да је врло нужно за телесно и умно здравље да свака зграда у којој људи живе и раде буде удешена са вентилацијама са свих страна, а нарочито горе поменуте зграде. Без тога треба оборити сваку зграду исто као и оне које нису саграђене по правилима науке о здрављу. У летње доба треба да буду отворене вентилације, врата и прозори, а у зимско доба и у ноћно време да служе вентилације за промену ваздуха. За ноћно спавање треба такође отворити вентилације или држати отворено једно горње крило прозора, удаљено од кревета. Јер ноћу се ваздух највише квару, па тим руши здраве сокове у нашем телу, што рађа немоћ, нерасположење, леност и болест. Црногорци, Херцеговци, Ужичани и Личани немају зиданих кућа и других прозора, па

често и никаквих прозора, него имају вечите природне вентилације, промају ваздуха и кроз отворене прозоре и кроз брвна кућна, и кроз врата; па тамо видимо народ не само здрав и ведар него и узрастан и даровит. Дакле и практични живот наших суграђана и научни разлози доказују да не треба ни часа да проведемо ни у раду, ни у одмору ни у весељу, ни у болести, ни у спавању без додира приступа чистог ваздуха.

У то име нужно је да удесимо проветриваче свуда где радимо и спавамо и збор зборимо. Тако исто је потребна пространа вентилација за сваку варош и село ушорено, то јест, треба улице тако уредити и исправити како ће кроз цело место сваки ветар слободно промајавати и пролазити. Неправилне улице и сабијене куће сметају слободном току ветра, који прочисти нечистоту из сваког краја. У таквим местима неправилним увек се свака болест појављивала и дуго остајала. Време је бољем животу.

Ради уживања чистог ваздуха треба неодложно рушити сваки влажан зид и сваку влажну ограду и околину.

РАД И ОДМОР

Шта треба знати о начину рада и одмора

*Ради мудро, не троши се лудо!
Сваки разуман човек радник је.*

Колико је рад неопходна потреба човекова, друштвена, толико је исто и правилан одмор по раду нужен, као и начин како да се удесимо па да нам тежи радови лакше падају. То одмарање и начин рада нужно је уредити и увек вршити правилно и пажљиво. То је важно као год ваздух и избор хране, јер смо тим сигурнији за телесно и умно здравље и напредовање наше.

Стога треба да се свако сети да је неопходна потреба престати од рада, био он умни или телесни, чим се прилични умор осети, и да се пријања за рад чим се добро одмори човек.

Прекомерно пословање сатире човека исто као и дембелска лењост, нерад. Радити посао онај који не волимо, такође је нездраво за тело и мозак, па тако исто и пословање једног рада, заната.

Нерад је извор зала и многих болести, а прекомерно напрезање у раду доноси малаксалост телесну и умну. Ако још уз то оскудева добра храна, онда наступа двострука малаксалост. То бива по неумитним законима физиолошким. Стога јако убијају народ они закупници људских снага који мање од три-четири сата дневно у летње доба својим радницима одмора дају. За фабричке раднике најбољи је одмор у здравим баштама и воћњацима. Ако се то не може и неће удесити и вршити, фабрички покварени ваздух, чађ и прашина, струготина и фарба учиниће их прво телесним а доцније и умним богаљима. Рад у подрумима и тесним и мрачним радионицама право је убиство за раднике, како у погледу телесном тако и у умном. Због тога сви човекољубиви људи, а нарочито социјалисте-комунисте, озбиљно раде да се радничко стање уопште праведније и правилније уреди. (Овде је умесно сетити се чланка »Који је рад тежи и кориснији«, који смо мало час поменули.)

Спавање је главна чињеница за прави одмор сваког радника

Неспавање сатире човека, исто као и претеривање у раду. Но и сувишно спавање шкоди као и неспавање. Много спавање олабави, улењи и у мозгу затупи човека. Оно отежава дисање, одузима апетит и доноси чамотињу и нерасположење. Од дугог неспавања долази малаксалост телесна и умно растројство, а дубоки учени мислиоци због дугог неспавања могу доћи до већег или мањег лудила. Спавати треба сваког реда* бар по 6-8 сати за одрасле. Спавати више од 6-8 сати шкодљиво је. Не треба да је спавање одвећ кратко, одвећ дуго, ни у невреме.

* Народ сеоски у Босни под реч један »ред« разуме време од 24 сахата - дан и ноћ.

Најприродније је, и по томе од највеће користи, спавати ноћу. Научници веле да добар сан пре поноћи највише здрављу прија. И народ у својој пословици дивно вели: »Рано лези а рано устани!« што захтева и наука од свакога ко је пријатељ свога умног и телесног здравља. За све људе који су дубоку старост дочекали зна се да су се држали тог правила здравственог. О средствима за добар сан биће реч доцније, у лекарском одељку.

У ред умора и одмора спадају и полни односи - полна љубав. У томе треба бити још умеренији но у осталим радовима, јер се тим губи нарочито умна и телесна снага, па тако и једна и друга енергија; а особито се губитак тај опажа код особа које онанишу. У овоме треба паметније уздржљивости но у свему осталом. Омладини нашој што учи, уз силно напрезање и дуго седење у школи, ово највише сатире драгоцено јој здравље. Крајње је време да се постави уредба како би се народни подмладак школовао радећи и слушајући науку: у воћњаку, у башти, на њиви, у радионици, у пчелињаку, у тору, на ливади, у шетњи, у купатилу итд., а не као данас у задавању и слишавању лекција међу четири загушљива зида школска. Тада не би имао нико времена и прилике онанисање вршити, нити губити драгоцено здравље ума и тела учећи напамет којекакве веће и мање књижурине, које већином никакве стварне вредности немају за живот човеков.

Осим тога, таквим начином изучавајући науку, развило би се стварно знање и сачувало телесно и умно здравље и морална јачина. И данас напредније државе и васпитачи народа већ су усвојили начин школовања да се ученици пре подне занимају науком, а по подне телесним радом и одмором наизменце. Где је среће да и наша општина и држава тим путем пође; па не би нам школска омладина овако слабуњава изгледала, нити бисмо виђали код ње онолико болесних и смртних случајева и других несрећа.

Одавно је још време да се освестимо и бољим путем упутимо.

Говорећи о светом раду и одмору, треба да напоменемо за машинисте и ложаче ово. Посведочено је искуством да дуготрајно обављање једног и истог посла страшно руши бистрину и јачину ума и марљивости. То шкоди и телесном здрављу. То највише штети машинистима и ложачима паробродским и фабричким. Због тога они најчешће болују. Ложачи страдају од болести груди и главе, а машинисте од заборавности, суморности а често и лудила. И једни и други су кратковечни, а нарочито они што служе на паробродима и у фабрикама, код којих су фуруне и машине унесене под неку дубину, и које једнако без престанка раде. Ложачи не могу издржати ни неколико година, а да у болест не падну, која их учини богаљима на цео њихов кратки живот.

Да би они отклонили колико-толико те опасности, нужно је да излете у чист ваздух и пријатну шетњу и забаву свагда и свуда кад год имају слободни часак, а тај часак треба изградити да буде што дужи. Затим они треба да једу добра и масна јела, са довољно воћа и зеља. Обилато пиће или једење зејтина посве је удесно за њихов посао. Храна, коју данас једу капетани паробродски и разне газде фабрика, који раде посве лагано послове, треба да се и њима одреди, али само да не буде разнолика и луксузна, као што бива већином код крупне господе. Уз то, машинисте, ложачи и други радници около њих треба да уреде певачко друштво на лађи или око фабрике, па да сваки дан по два часа и удружно певају разне песме, да проводе разне шале и причају један другоме веселе приче и повести. Ово разгони чаму, заборавност и болест. Ово им нико поштен неће и не сме забранити, тим пре што су крманози, ови матрози, права душа покреталица на сваком пароброду и у свакој парној фабрици. Они могу управљати пароходом и без капетана, који им данас то весеље забрањују и зараду откидају за себе и акционаре. Плата њихова треба да је много већа, а радно време да је много краће, док свест радничка не извојује потпуну економску и политичку једнакост.

Радимо све што је могуће радити у отвореном ваздуху, а не у соби и загушљивој школи и радионици

Велика би се корист учинила за наше телесно и умно здравље да се овај предлог усвоји бар онолико колико се може. И у садањем, овако накарадно уређеном друштвеном устројству многи и многи домаћи, просветни и пољски послови могу се

вршити у отвореној природи, у чистом ваздуху, само ако смо свесни и марљиви.

Готово сви женски послови шивења, плетења, прања и удешавања рубља могу се све од почетка пролећа па до краја јесени вршити изван стана. Дадиља са дететом такође може проводити време и свој посао већином изван собе.

Паметан и поштен наставник може дивно учити своје ученике у башти, у шуми, у пољу, под хладником, не само свима природним наукама и земљопису него и друштвеним и здравственим наукама, па чак и граматички и математици (језичница и рачуница); јер највећег материјала за изучавање језика, и природе, и друштва има у поменутих местима, у отвореној природи. Занати: обућарски, кројачки, дрндарски, каменорезачки, котаричарски, ковачки итд. могу се удесити да се раде под неким хладником у отвореном ваздуху. »Научници«, писци књига и новина такође могу удесити да свој посао врше у башти и у отвореној хладовини, или бар у стану где су отворени прозори а при тихом времену и врата.

И други многи послови могу се обављати изван соба и станишта, али незнање и немарност не да људима да излете из отровних зграда и места, из болести и смрти у здравље, у живот, у напредак. Они виде а не знају да хиљадама хиљада варошких жена и људи пате од разних болести, губе умну јачину и постају жртве пре времена само зато што највише времена проводе у затвореним собама, радионицама и школама, а могли би све избећи, само да раде оно што је могуће изван собе, кухиње, радионице, школе итд. на отвореном ваздуху. Има »изображених и неизображених« мудраца који повоздан држе прозоре и врата затворена, усред најдивнијег времена зато, да не уђу у стан мушице, комарци и да се не поквари намештај собни од сунчаног зрака. Ови умни богаљи не знају да је прече здравље ума и тела но намештај и да још нико нити је пао у болест нити је умро због зујања мушица и комараца, а страхота многи страдају и пропадају због бежања од сунца и отвореног ваздуха. Време је да овај предлог усвојимо, ако смо ради здравља за нас и наш подмладак.

Родитељи, учитељи и учитељице и овде, као и на другом месту, могу доста учинити, само ако су свесни, вредни и честити.

Рад у подрумима опасан је

Ово је питање врло важно за телесно и умно здравље човека и за његову енергију и расположење. Јер радити дуже времена у подрумима и местима испод и поред земље, врло је опасно по оба здравља човекова, а нарочито ако су та места влажна, нечиста и мрачна. Тамо где радник дуже времена ради у таквим локалима, он је мало помало и неосетно сахранио своју снагу и своју боју лица, затим живост, телесну и умну бистрину, па напослетку видно малаксава телесно и умно, и пада у апатију, и у ову или у ону болест. Незнање сиротог радника ни тад не увиди откуда је то све дошло и већ није у стању више да диже протест против тога творца његових несрећа.

Почем данашња као и пређашња себична и грабљива ђивтарија подиже и одржава на много места такве нездраве радионице и нагони раднике, сироте, да у подрумима и другим нездравим ћорбуцацама повоздан раде, нужно је да држава, да дотичне власти и општине, и санитетско друштво озбиљно и неодложно пораде да се такве радионице сместа укину, и друге зидају по плану науке о здрављу.

Зборове и састанке треба држати, кад год је могуће, изван собе и стана, изван кафане и пивнице, под откритим небом, на чистом ваздуху

Овај предлог нужно је усвојити и спроводити: прво, зато што се у собама ужасно квари ваздух и трује здравље од многог сакупљеног света; друго, стога што се у затвореним собама и салама свет озноји и озебе, због чега се често не само кијавица него и гушобоља, вратобоља, пробаци, кашаљ па и разна запаљења добијају; и треће, зато што се лакше говори и удесније сабере скуп око говорника и предлагача. Због саборисања и говора у затвореним локалима многи су претрпили разне болести, па и саму смрт, а и ово се може поправити, само ако смо свесни и марљиви.

У то име треба држати зборове и скупове у отвореној природи, у башти и шумици, бар онда кад је време за то угодно. А у зимско и кишно доба треба удесити са управљачима цркви и других великих државних зграда да се допусти држати збор у тим празним народним просторијама, док не дође оно свето време кад ће свако место имати таква зборишта, у којима се покоја хиљада људи комотно скупити могу, и то без опасности да пада у зној и несвест због несносне тесноће, и у затвор због искрено изречене истине, праведне и напредне речи и идеје.

Где је најздравије спавати у летње доба

Ко жели да буде ведрији и здравији и да се предохрани од многих бољетица у будућности, тај треба да удеси на чистом и проветрастом месту један чардак, који је уздигнут повисоко од земље на дирецима и оплетен прућем, а покривен даскама или црепом. У њему се може спавати, па и одмарати, од раног пролећа до позне јесени, један и једна као и више њих. За све то време ту се и преконоћ удише чист ваздух, јер кроз шепер, плитер, увек ћарлија ветрић, који износи покварени ваздух који издишемо и испаравањем кваримо, па уноси чист и здрав ваздух. Таква спасоносна промаја не шкоди ни почетнику, који се свикао и разнежио са кужним салонским и собним животом, а још мање шкоди ономе који се за то поступно неколико дана привикавао буде. И из овог спавалишта треба постељу изнети прекодан на сунце, а за то се може удесити згода пред тим самим чардаком, па чим си устао из постеље, одмах је обеси на одређено место да се сунча и проветрава. То није никакав труд, као ни истресати их редовно од прашине.

Овакво спавалиште добро је и здравоносно не само по тело него и за умну бистрину и јачину. Ово је средство противу суморности, чамотиње и разних болести. Оно лечи и сами кашаљ и јектику.

Овакву спаваоницу треба да има и свака школа у којој ђаци живе и станују, јер народни синови грозно се поболевају и умиру од заједничког спавања у заједничким озиданим собама школским, до којих допире и онај кужни ваздух из школе.

Овакво станиште и спавалиште било би спасоносно и за болничке и за домаће болеснике, а тако исто и за касарне, док ово варварско ратовање у свему постојало буде.

Овакве спаваонице нису скупе и може их имати свако ко има своје кућице, а нарочито сеоски народ.

Устај из постеље чим одспаваш неколико сати

Има света који лешкари у кревету иако не спава, а има их међу интелегентним који читају књиге, новине или друго што лежећи.

Истина је да се уморан човек најбрже одмори кад мало пролежи. Где је тако лежање нужно, нека се чини. Оно је нужно и корисно ако није дуже од једног до два часа. Али лежати у кревету, постељи по десетину и више сати нездраво је, а још нездравије кад се не спава, него преврће или са пола сна, или у бунилу неком. Читати лежећке нездраво је ма где оно било, а највише у постељи. То је зато што и најчистија постеља издаје из себе приличан део прашине, труња и запаре неке. Осим тога, лежач је са органима за дисање и гледање ближе тлу него кад седи и стоји, а ваздух је вазда покваренији на тлу и до тла, а нарочито ако је тле прљаво, прашњаво и нечисто. За лежача-читача још нездравије је то што му се пре тако угреју нерви главе, мозак и кости лубање, а то удвостручи раздраживање и већма шкоди здрављу. Ко дуго време много лежи без сна у постељи, и ко дуго чита лежећи тај омлитави, олењи, побледи, губи уредност столице и стомака, постаје бунован, нервозан и немоћан.

Да до тога не би дошло, треба избегавати читање лежећке и дуго лежање и превртање у постељи.

[Рђава је навика излежавати се у постељи. То ствара осећање тромости, досаду и чисто је губљење времена. Када се човек пробуди, треба да се протегне у постељи, два-три пута да испружи руке и ноге, а затим да одмах устане. Корисно је да се крај

отвореног прозора ради јутарња гимнастика бар 5 минута. Дубоко удисање добро проветри плућа, убрза кружење крви (циркулација), растегну се сви мишићи и постиже се гipкост тела и лакоћа покрета. Тада сви који имају купатило треба да се истуширају, прво топлијом а затим све хладнијом водом. Трљање тела и масажа водом потпомаже да тело задржи своју једрину, кожа постаје чиста, а одстрањују се прљавштина и зној. Такво тело је цео дан крепко и орно за рад. Ко нема купатило треба да се на чесми допола умије или тело добро истрља влажним пешкиром.

О личној хигијени детета брине се мајка до треће године живота. А од тада само дете уз помоћ мајке, треба да одржава своју личну хигијену.

Значи свако јутро и вече треба се умити, опрати зубе, по могућности купати; ако се то не може сваког дана, онда обавезно треба једанпут недељно окупати цело тело и опрати косу. Доње рубље (комбинезон, гаћице, мајице) мењати што чешће, зависно од прљања, врсте рада. Деци мењати рубље више пута дневно, зависно од прљања, а старији треба да мењају рубље сваки или сваки други дан. Нема ништа пријатније него опрати се па обући чисто рубље.

Деца почињу са прањем зуба када им никну сви млечни зуби. Личном хигијеном се ствара и јача навика за уредним животом.

Поподневни одмор за децу треба да траје два сата, а за одрасле, један сат. Треба избегавати да се цело поподне проведе уз телевизор гледајући све што је на програму. Седење дуже од једног сата шкоди организму, а и касно остајање - гледање телевизије нарушава здравље деце, ствара навикунесанице, скраћује потребно време спавања. Програм на телевизији треба да се одабере, да се зна шта ће се и кад гледати. Свакодневно треба провести бар један сат у шетњи и спорту на чистом ваздуху у зеленилу.]

О домаћој и телесној чистоћи

*Чистоћа је пола здравља и живота.
Чистоћа је огледало наше вредноће и душе.*

Чистоћа је врло важна чињеница за бољитак умног и телесног здравља. Многи цене и моралну чистоћу човека по чистоћи телесној и на дому. »Ако човек не може бити богат, може чист« - вели згодно пословица. Родитељи и васпитачи ово никад не би требало да с ума сметну. Ко посматра само, увериће се да је човек далеко бистрији, и лакши, и задовољнији него обично кад се окупа и опере, кад обуче на се чисто рухо и постељу пресвуче.

Правила за чистоћу ова су: да свако јело и пиће буде чисто спремљено и у чистим судовима зготовљено, па и одећа треба да је чиста; у име тога би требало недељно бар једанпут чисту преобуку променити и цело тело опрати.

Они што у прабини раде, треба да свако вече бар ноге оперу, и руке и лице умивају, ако нису у стању све тело млаком или хладном водом опрати. Ако није свако богат, а оно има воде да буде чист.

Уопште за све, да би били здравији телом и бистрији умом, потребно је недељно бар дваред сву кожу чистом рукавицом мокром истрљати. Често трљање свега тела мокром и чистом крпом благодетно упливише и на цело наше здравље и отклања многе бољетице и болести, које би иначе могле наступити. Јер то чисти кожу од нечистоће, покреће струјање крви, мишићи се тим јачају и умна бистрина добија. И храна коју смо у се примили тим се боље вари. Тако и животињи два пута боље прија храна кад се дневно бар једном чешагијом тимари, и кад јој се штала чисто уредно држи. Марва тако бива веселија и живља, здравија и напреднија. Дајмо човеку чистоће бар колико дајемо добре коњу!

Постељу ваља држати чисто, и, ако је икако могуће, сваки дан хаљине јој износити да се проветре. У постељи не би требало да се нађе ништа обојено, већ све бело. Сламњаче би требало на годину бар двапут опрати и сламу променути. Сељаци би требало да своје

поњаве, губере (ћебета), ћилиме, бар четири пута добро оперу.

Посуђе, намештај, патос, прозори, врата, астал и друго треба да се блистају чистоћом. Собе, станове и радионице треба држати обзирући се на правила која смо изнели кад смо говорили о ваздуху. Добро би било да и варошани по примеру сељака изобичаје правити проходе у блиској близини куће или у кући, јер проходи јако здрављу сметају. (Како се уклања смрад из њих, показано је напред.)

Све то дало би се удесити како ваља кад бисмо више размишљали о неговању здравља но о освајачким тежњама Катарине Велике, Наполеона, Душана, Звонимира, Марије Терезије, Александра македонског и других крволока људских. Камо пусте среће да такозвани отмени свет, и мушки и женски, троши на праву чистоћу, а не на убитачни и срамни живот помодни и раскошни. Више бисмо имали здравља, памети и среће. Здравља и напреднија била би нам омладина садашња и будућа; подмладак народни бивао би с колена на колена све здравији, напреднији, паметнији и срећнији. А док лутамо по овој пустој и убитачној духовној магли, дотле ћемо све више опадати и кржљавити. Милиони се њих славе као изображени и просвећени људи, а у ствари самој они се даве у глупостима и заблудама, што не доликује здравоме мозгу и моралу. Ако у помодном и раскошном животу има памети и морала, онда ништа и нема на свету непаметног и неморалног. Обе те жалосне друштвене навике равне су навици срамног и несрећног ратовања и оружања. Кад би свет толико био паметан да онолико троши труда и новца око чистоће тела и стана, хране и одела, постеље и околине, колико на помодан живот и оружање, тад би народ и људи далеко срећнији и напреднији били. Али још влада тамна ноћ поред извикане цивилизације.

У име чистоће стана, посуђа, тела, радионица и хаљина, треба уредити и одржавати по свима селима и варошима друштва чистоте, која ће на то пазити, и која ће ширити од детињства до старости проповед и пример по народу и породици: да су свака жена и сваки човек недостојни имена човека, који се не стиде лењости и нечистоће, који носе прљаве, неопране кошуље, хаљине и друго.

Ако нема свако сапуна, има начина и другим средствима опрати се и чистоћу одржавати. Јадни су они родитељи који имају образа изаћи сами и са децом нечисти пред остали свет, и који не знају да је чистоћа пола здравља, и јасно, вечно огледало њихове душе и ваљаности.

Честитим наставницима и управницима народа дужност је да и ту врлину што више унесу тамо где је нема, и да је свуда одржавају тачно и достојно.

Две-три речи о хигијени стана

[Чистоћа стана обухвата послове као што су: пајање зидова, прање прозора, врата, намештаја, брисања прашине са намештаја, ствари, прање и чишћење подова, одржавање чистоће свих ствари у кући. Чишћење и прање испред улазних врата у стан, чишћење дворишта, гајење цвећа, воћа и др.

Пајање зидова

Обавља се четком са дужом меком длаком, причвршћеном на дугој дршци и служи само за пајање зидова («портвиш»). Ако су зидови почађавели и прашина са њих дуже времена није скидана, тада се портвиш обавије меком крпом и трљају се зидови. После трљања крпом поново се зидови опају само четком. Сва се чађ и прашина скину а зидови добију чисту свежу боју као да су кречени. Особа која то ради мора косу добро повезати марамом а преко уста и носа ставити маску од дуплог платна, како се не би удисала та ситна прашина, која би продрла дубоко у плућа. Пајање је потребно обављати једанпут месечно.]

Прање прозора

[Припремити два суда са водом, јеленску кожу, крпу, или сунђер, или гуму за брисање прозора-стакла, новине, крпу за прање и посушивање дрвеног дела прозора, детерцент (прашак, бис-течан, петролеума 1 кашика на лавор воде). Одабран материјал

за рад и прибор припремити тако да се не би прекидао посао за доношење овог или оног материјала, при чему се губи време а и снага. Прво се добро оперу дрвени делови, затим стакло.]

Прање врата

[Лакирана врата треба прати пажљиво да им се не скида лак и боја. Перу се једанпут месечно, кухињска једанпут недељно, што зависи од прљања. У лавор сипати воде 3 литра и 1 велику кашику петролеума јер не скида боју а даје одличан сјај. Све лакиране делове треба прати гасом. Вуненом крпом се трљају врата после прања да би опет добила сјај и да не би остајале мрље на дрвету.]

Прање и чишћење подова

[Усисивач за прашину је користан апарат за одржавање чистоће у стану. Поред усисавања прашине са тепиха и пода, може се усисавати прашина са свих предмета у стану. Користи се и за глачање и зато служе његови допунски делови. Предност усисивача над метлом је велика јер не премешта прашину са пода на ствари, лакше и брже се обави посао. Ко нема усисивача треба да: прво, влажном крпом пребрише под, да се не би дизала прашина, затим метлом или портвишом да се све почисти. Стан треба свакодневно чистити и влажном крпом брисати незастрте делове пода. Ивице тепиха треба одићи да би се прашина и ђубре које западне почистило. Уколико су на поду крпаре, треба их истрести добро, а тепих, ако нема усисивача, ишчисти влажном метлицом.

Пошто има више врста подова, то је и материјал за одржавање многоврстан. За рибање патоса може се користити цеђ, који добијамо ако на 1 кг пепела од дрвета додамо 10 литара воде и кувамо 20 минута. Цеђ се може употребити и за прање веша, судова, и др. Али су бољи разни детерџенти у прашку и течности.

За паркет је потребна жица за жицање-стругање и разна средства (као »4 АСА«, »Линопаркетин«, »Варикина« и сл.) да га избеле (паркет-маст и др.). Мазање ксилолита може се обављати наведеним средствима, а може специјалном машћу у којој је додата црвена боја да би се одржао равномеран изглед и задржао сјај.]

Чишћење металних делова

[Никловани делови, затим предмети од сребра, бакра, могу се чистити сидолом, пуролом, полир-прашком итд. Плочице од керамике, и емајла - чисте се детерџентима («Вимом» и др.).

Средства за чишћење рерне, тепиха, политираног намештаја могу се набавити у трговинама. За прање посуђа користе се разна средства: »Вим«, »Ата«, »Таш« итд. А за прање рубља велики је избор детерџената који олакшавају прање.

Месечно спремање стана - велико спремање - је потребно да би се сва прљавштина, од таванице до пода, одстранила. А затим се свакодневно одржава чистоћа. Када је велико спремање стана, треба сву постељину (сламарице, душеке, јоргане, јастуке, покриваче), тепихе-застирке изнети на ваздух и сунце, па их унети у кућу када је прање и чишћење обављено. Тада је у стану други - свежији ваздух. Све мирише на чисто, а постељина истресена-излупана пракером просто нарасте. Мењање постељног веша врши се на 15 дана, а по могућности чешће! Поред детаљно уређеног стана на селу је потребно извршити једанпут месечно рибање и дезинфиковање нужника. То се постиже сипањем кречног млека или хлорног креча. Корисно је да се и земља око клозета прелије овим пречистачем. КРЕЧ је јевтино, познато и распрострањено средство за дезинфекцију. Употребљава се гашен креч.]

Кречно млеко

[Око 1 кг креча полијемо тричетвртином литра воде; на то додамо још 4 литра воде и добијемо кречно млеко. Оно мора бити увек свеже. Њиме се могу дезинфиковати: измет, мокраћа, нужничке јаме, испљувак. Ове излучевине увек треба држати у посудама са поклопцем; треба их добро измешати са истим количинама кречног млека и оставити да стоје измет 6 сати, мокраћа 1 сат. Ово се ради кад је неко болестан од цревних

болести (или се сумња да је од њих оболео), да се изметом и мокраћом болесног не би зараза преносила и на друге здраве укућане или околину. Зато је корисно да се чешће кречним млеком прскају нужници, кокошњици и ђубришта, стаје и свињци. У исте сврхе може да послужи и хлорни креч. Он још отклања и непријатне мирисе.]

Хлорни креч

[Бео прашак који мирише на хлор. Треба га држати добро упакован, на сувом месту, јер упија влагу. Најбоље је држати га у добро затвореном суду. Ако на 1 литар воде додамо 200 грама хлорног креча, добија се ХЛОРНО КРЕЧНО МЛЕКО. Њиме се исто дезинфикују мокраћа, измет, бљуванак, клозетска шоља, сандук у нужнику.

Хлорним кречем дезинфикује се и вода (15 грама хлорног креча на 1000 литара воде).]

О привредној гимнастици и уопште о гимнастици у води - купању и пливању

Привредна гимнастика је творца снажних мишића и јаки чувар телесној и умној здравља и морала. Без привредне гимнастике школовање и животи не вреди ништа. Јер народу су потребни здрави и свесни привредници и поштењаци, а не школовани поштовани, бољаци и развратници.

За правилно развијање тела, за правилан крвоток, за уредније варење јела у желуцу, као и за умну бистроћу и лакоћу - привредна гимнастика је од големе важности. Без такве гимнастике би завладао застој у телу, а застој доноси собом укоченост, млитавост и опадање.

Гимнастика се састоји у правилном кретању тела. Помоћу обичног рада врши се такође и гимнастички посао. И тим се мишићи јачају и крв обнавља. Пословање у башти, њиви, ливади, воћњаку, пољу и на води, далеко је важнија и здравија гимнастика него у затвореним зградама. Ту привредну народну гимнастику мора сваки вршити у интересу свог опстанка. Њој треба да се срдечно одамо, али на сваки начин треба да и вештачку гимнастику научимо и уредно практикујемо; јер у њој се свестрано мишићи развијају и тело снажи. Међу школским предметима гимнастика треба да заузима прво место.

Гимнастика намењена весељу и здрављу врши се: трчањем, скакањем, бацањем камена с рамена, куглањем, играњем, пливањем, шетњом, рвањем, возањем на чамцима и вештачким - турновањем. При скакању и свуда при гимнастици треба памтити свуда и свагда да се нипошто не скаче и не пада на пете, јер то је посве опасно, не само да се угане и искриви нога него што може и мозгу наудити. Али то кретање и прегипање тела не мора бити у салонима и собама, као што се данас врши вештачка, господска гимнастика. Јер најкориснија је за здравље тела и мозга привредна гимнастика.

Свака врста гимнастике само је онда од праве користи ако се правилно изучи, умерено и постепено врши. То је нужно, па вршила се гимнастика у соби или негде у отвореном ваздуху, напољу. Гимнастичити се треба у пространим хаљинама и чистом ваздуху.

Трчање и пливање заузимају прво место, јер се том гимнастиком покреће васколики организам, склоп тела, па отуд добија човек све што је нужно за правилно развијање тела и обнављање крви. Како човек треба да по нужди у себе ваздух дубоко удише и издише, најбоље је ту врсту гимнастике вршити о дневима кад је ваздух благ, и у здравим местима. И трчање, као и свака друга врста гимнастике, мора се научити и постепено вршити, јер одједном нагло трчање уместо користи могло би штету многим донети. Зато су нужне недељне школе и гимнастичке задруге. У зимско доба свако се може бавити гимнастиком ако буде покоји сат тестерисао или цепао дрва осим обичне гимнастике собне, вештачке и друге.

Научни лекари тврде да гимнастика у води, као и све јој врсте, чврсти и јача тело, узвишава дух, ободрава вољу, уништава зачетке разних унутарњих болести и лечи од бољетица које су се већ развиле. А и сваки је од нас могао приметити на себи да купање

и пливање доноси сан и отвара човеку вољу за рад; редовним купањем и пливањем човек је стаситији, угледнији, разборитији и задовољнији.

За јектичаву чељад, и за оне који имају лупање срца, није повољна никаква јача гимнастика, на прилику с дрвима, куглама итд. А напротив, за шкрофулозну децу врло је нужна и лековита. Нек то упамте сви они којих се то тиче, као и сва остала правила. Колику корист доноси телу и уму нашем купање и трчање, то зна сваки који зна да кожа наша дише, упија, лучи и осећа, и да је ово крупна чињеница за наше здравље.

Купати се мора у чистој, и ако икако може бити, у текућој води. Купати се човек не сме више од четврт сата. Знојавом и јако уморном опасно је у воду улазити. После купања ваља се угрејати било ходањем или омањим радом. Зими, кад се човек код куће купа, боље се купати с вечера неголи изјутра, јер излазити влажан на хладан ваздух јутарњи није пробитачно. Уосталом, не шкоди ни купање изјутра, само што би човек морао кад се окупа, који часак у соби остати, док се сва влага на телу добро осуши. - Купати се не ваља после јела, док не прође бар три сата. Родитељи ово нарочито нек узму на ум, јер деца не знају, или неће да знају за зло.

Посве је упутно да овде наведемо неколико редака од чувеног доктора Павла Мантегаца, са неким нашим допунама, који узвикују овако са овом честитом напоменом:

»О ви очеви и мајке, који љубите своје синове, ако имате у кући младића између 15 и 18 година који је вечито блед и отегао се као трска, ком подозриво плаветнило окружује очи, који је увек суморан и замишљен, ком су руке хладне, а дах покварен, који је погрбљен и кад иде, и кад седи: не оклевајте, шаљите га одмах у чиста поља, њиве, брежуљке, баште и шумарке да се тамо бави ма којим послом који покреће цело тело и причињава јако дисање и добар апетит. Тиме ћете га избавити од порока, од пропасти, од лудила, спашћете му живот.

И ви, родитељи, који сте спретнији од поменутих, те имате у своме сину некога млада генија, који зна врло добро немачки и француски, који учи и дању и ноћу, те добија у школи све награде, не оклевајте, шаљите га одмах на дело речене привредне гимнастике. Нека мишићи зауставе мало грозничави рад мозга, како овај не би сву животну снагу себи присвојио, а напослетку и живот му угасио.

Ви пак очеви и мајке којима су, по несрећи, деца рахитична, шкрофулозна или наклоњена сухој болести, посаветујте се одмах са каквим лекаром, који више верује у хладну и врућу воду и телесно вежбање неголи у свемогућност апотеке, па одмах пошљите вашу децу у светињу чисте и отворене природе, на дело поменутог пословања - привредне гимнастике. Сетите се да је много боље оставити својој деци сто дуката мање, а сто грама здравља више, јер ће се ово претворити у сто хиљада часова здравља, радости и среће.«

Посве су здравствене и лековите и оне разне народне игре које се у празничне и одморне часе и дане играју у дворишту пријатеља у виду кола или у виду другог чега. Сви научници и практичари тврде и слажу се у томе да свака живља игра не само што покреће на рад и у живот све нагомилане сокове у нама, и не само што развија и тело и живост него она још развија марљивост, радост, веселост и изоштрава дух и усавршава лепоту и правилност тела. Доктор Рајх и други тврде и то да се умереним играњем разних живљих игара народних предупредују и отклањају и многе болести и свака чамотиња, које би могле наступити услед застоја у крви. Ово све сведочи и дојакошњи живот српског народа. Док је играо до сите воље разне игре и певао разне песме на збору и на раду, на селу и на разним свечаностима, дотле је био стасит, угледан, ведар, здрав и одважан.

Због тога наставницима је света дужност да науче децу, још из ране младости, разним народним играма и да их често упражњавају под откритим небом и на зеленој трави, кад год ове има.

У то име они треба да оснују у сваком селу друштво играња народних игара, где се задругарски игра и пева, које ће сабирати народ сваке недеље и празника на одређено

место на песму и играње. Ово треба вршити лети под откривеним небом, а зими у великим и чистим ограђеним и покривеним просторијама. Одбацити треба засагда господске игре: полку, мазурку, валцер и кадрил, јер су удешене тако да драже полне удове и да преносе разне болести од особе на другу особу.

Наш народ, на жалост, опада у здравственом погледу. То видимо сви. Све више и више нестаје оних старих стаситих и јуначких Срба, који не трпе тиранију, него се одмећу у хајдуке да се освете за нанесену увреду, за погажено право, за отету зараду. Општим гимнастичењем у школи и ван школе могао би се од опадања сачувати, и своју телесну, па тако и умну, и моралну снагу узвисити. Стога би нужно било да се оснивају по свему народу, у селима и варошима, задруге гимнастичења, у којима би се свако прво народној па онда вештачкој гимнастици вежбао. Трчање, скакање, рвање, разне игре и бацање камена боља је гимнастика од сваке научне, вештачке гимнастике.

Пријатељи народа треба да се око тога важног дела својски постарају. Требало би да свака општина пре набави гимнастичке справе за школу и за одрасле грађане но литургијске утвари и којекакве слике.

Учитељи би велику услугу народу учинили кад би са општином и државом удесили како би се школска деца преко целог лета обучавала сваки дан пливању, Тако би исто било од неоцењиве користи за народ, за друштво, кад би се општине и држава постарале и донеле уредбе које би дале могућности да сви друштвени чланови преко целог лета могу упражњавати купање, пливање и осталу гимнастику.

- Морална је дужност сваке општине и државе, цркве и школе, сваке књиге и новина да се свуда и свагда озбиљно брину како ће се најлакше подмирити такве и друге потребе друштвене.

Ваздушно купање

Овде се разуме собно умивање тела хладном водом и упут (одмах) хитно ходање тамо-амо по соби или другом месту.

Овим се купањем у часу врућине тело одлично расхлади и човек одмах - упут лакши и бистрији постане за овај или онај рад ручни и умни.

Овакво купање врло је корисно и иначе за све оне који немају згоде да се у води купају. Тиме се човек навикне на све промене времена, па тако отклони од себе многе болести и напасти. Многима оно и сан донесе кад га немају. Ваздушним купањем може се и сиромашак користити, само ако има који литар воде и мало простора за ходање.

Купање то може се обавити и изван собе и стана: у башти и на другом месту, ако није хладно и сувише ветровито. (Писац ових редака то је пробао и на ветру, па му ништа није шкодило.)

Радници који морају радити лети у некој топлој згради могу се, ето, на тај начин расхлађивати да отклоне све оно што јака запара и врућина донети може.

ВЕЖБЕ ТЕЛА

Шта човек треба да ради да би увек био здрав?

Трчање, пливање и бацање кугле или камена здраво је и лековито.

Ко иоле уме мислити и расуђивати тај зна да трчањем, скакањем, пливањем и бацањем камена покреће у живот сав организам тела и да се тим мишићи јачају и крепе, а цигерица више но икад шири и скупља; а то је спасоносно за здравље тела и ума. То ће још лакше разумети онај који се сети да се тада удише ваздух дубље и јаче него обичним ходањем и да при трчању и скакању удишемо само чист ваздух; јер тада онај отровни издисај из носа и уста наших брзо пројурити мимо нас даље, а ми удишемо посве нов, чист ваздух; а кад лежимо или седимо, онда удишемо скоро половину оног поквареног ваздуха којим смо издисали. Наравно, на ту дивну народну и забавну гимнастику треба

се поступно навикавати. О томе види опширније у здравственом одељку чланак »О гимнастици уопште« итд.

Због велике важности овог предлога треба да узвикне сваки пријатељ омладине ове речи свуда и свагда:

Децо, ђаци! радите нужне послове, али сваком приликом играјте се, трчите, скачите, певајте, звиждукајте, пливајте и гимнастичите се; јер то је јаки творац вашег телесног здравља, енергије и умне бистроће. Ко вам то смета, сматрајте га за неразумног створа или непријатеља, па ма ко тај био. Која школа и кућа нема простора зато дело здравственог кретања, она је пука гробница.

Тоциљање по леду крепи и осигурава здравље

Ко зна како се дете спрема на борбу при клизању да одржи равнотежу, да не падне; ко зна како се оно тада правилно удеси, исправи и држи; ко зна како оно мора тада бити при себи и мишиће своје укочити; ко зна какву радост и срећу то тоциљање причињава деци; ко зна како се она тада утркују ко ће боље ту вештину вршити; ко зна колико вреди тако упражњавање за здравље и будући живот човека; и напослетку, ко зна да је то јака полуга навикавању на промену времена, што је врло нужно за сваког ко није рад бити роб сувог живота, - велимо: ко то и све друге користи здравствене зна, које се добијају од тоциљања на леду, тај ће гласати за наш предлог, којим препоручујемо свима општинама сеоским и варошким, да удесе недалеко од школе и села по једно место где може бити леда у зимско доба, и да учитељи и учитељице згодном приликом изводе и вежбају сваки дан своје ђаке у тоциљању док леда траје.

Педагогија је признала нужност гимнастике у школи, а тоциљање је један јаки део гимнастике, тим више што је при овој врсти гимнастике скопчана вештина и весела игра, која је врло нужна за умни и телесни напредак деце и људи. Није далеко време кад ће и глупаци и развратници признати да им је нужније ићи на тоциљање него у цркву и кафану. - Пријатељи народног здравља треба да и за ово агитују.

Поштапање, тестерисање и цепање дрва као лек

Такозвани »фини и отмени свет« често пати од протисли у рукама, раменима и врату с потиљка. Ове болести, док су још нове, излече се посве успешно кад се неколико дана редовно по сат-два цепају и тестеришу дрва, и кад се идући одупиремо свом снагом о штап којим се поштапамо. Вршећи ове делове гимнастике треба руке наизменце мењати до малог умора. За неколико дана болести ће нестати у реченим деловима, а и иначе је то добро за цео телесни и мождани склоп, а нарочито цепање дрва на отвореном и чистом ваздуху. Овако упражњавање, дакле, и лечи и ојачава. Камо лепе среће да се свако тог сети и лати!

Отворене собе као многоструки лек

У најновије доба научно се доказује да су отворене собе од неоцењене користи за здравље, здравог и болесног. Ваздух треба и дању и ноћу да је приступачан постељи и станишту свих и свакога. То је најсигурнији лек против многих болести. Живети у затвореном стану, било при неком пословању или весељу, значи удисати болести и смрт. Пастири који вечито, и дању и ноћу, на отвореном ваздуху живе, увек су здрави и дуговечни. Чувени Хумболт пише у својим књигама како је гледао на лађи где матрози умире од грознице у једној загушљивој собици. Другови његови желећи да им друг умре на крову лађе изнесу га горе и оставе на чистом ваздуху. Но место смрти он је за неколико сати потпуно оздравио. Оживео га је највећи животодавац у природи - чист ваздух.

Стога је нужно да родитељи, наставници и друштво приуче децу од ране младости на отворени ваздух и на све природне промене, и да раде, да се одмарају и од болести опорављају у отвореној природи свуда где је могуће, и да привикну спавати у собама на којима су и преконоћ прозори отворени. Тим ће се сваки осигурати од многих болести,

које би га иначе спадале и давиле, па можда и удавиле. Једино кад је напољу јака влага и маглуштина, нужно је прозоре затворити, иначе никад више изузимајући круту зиму. И због овога нужно је градити станишта високо од земље.

Кад човек удише живот и здравље, а када ли болест и смрт?

Наука је испитала и осведочила да човек сваким удисајем чистог ваздуха уноси у себе здравље, енергију и живот, а издисајем избацује из себе отров који је у стању порушити најбоље здравље и најактивнији живот. По томе се види да је чист ваздух први чинилац човековог здравља и живота, па затим долази вода, храна, рад и одмор.

У то име довикујемо свима и свакоме да не живи, да не седи и да се не задржава дуго у нездравим местима, и да ради озбиљно да таквих места, станишта и радионица и не буде нигде у свету. Притом га упућујемо да што боље проучи, запамти и спроводи у дело здравствена правила која су означена у првом одељку ове књиге.

Поздравити зору у шетњи и у неком пословању врло је здраво и лековито

Ко је посматрао како је човек прекодан окретан и бистар кад поздрави зору у шетњи или у неком раду у башти или пољу, тај само зна колика је корист рано устати, обући се, умити се, очешљати се и на чисти јутарњи ваздух изаћи. Писац ових редака опажао је да је веселији, живљи, угледнији, здравији и бистрији у памети кад је неколико пута узастопце рано ранио и зору у шетњи поздравио, угледао. Насупрот томе, био је тежак, суморан, нерасположен, тром, дремован, збуњен и ломан кад га је сунце у кревету затекло. Зна се да су чувени Виктор Иго и Чарлс Дарвин живели преко 80 година живота, мада су и један и други урадили на просветном пољу више него хиљаду других »научара« и »просветитеља«, и мада су они чеда загушљивог Париза и Лондона. То је зато што су рано легали и рано ранили. Увече, око 9 до 10 сати они одлазе у постељу ма колико гостију код њих било, а зором ујутру они су у башти, те први залива, треби, чисти и заређује воћке, цвеће и друго поврће, а други посматра и негује разну живину и животиње. Поред њиховог телесног здравља и дугог века они су у исто доба и велики мислиоци и енергични посленици били. Ова кратка напомена нека нас научи много. Желети би било да се наша интелигенција угледа на ове великане људске, па би и остали кафански људи бољим путем пошли, као и цела омладина.

Посао оздравља и лечи

Као што човека сатире претерани рад, тако га исто сатире и беспослени живот.

Беспосленост млитави и лабави и телесну и умну снагу, а нарочито ако она дуго траје. Беспосленост је у исто доба и мати разног разврата.

Беспосленост код варошких становника још већма шкоди, јер беспосличар »од дуга времена« тумара и »време убија« по кафанама, пивницама, собама и убилачким и срамним јавним кућама.

Беспосличар не само што тоне у разврату, не само што се већином одаје игрању билијара, картању и другим сличним беспосличарским играма и насладама него он често пада у меланхолију, хипохондрију, апатију, пати од затвора, нервозе и од других болести. А поменуте болести вуку често за собом гомилу других већих и мањих бољетица. Ову истину засведочава и наука и свакидање посматрање људи.

Умерен рад и умерен одмор са упражњавањем гимнастике, а нарочито на чистом ваздуху, отклања скоро све поменуте болести и неуредности. Кретање у раду занимање час овим, час оним послом и упражњавање гимнастике не допушта многим болестима одомаћити се у телу нашем, и ако нас каквим случајем покоји пут спададне у овоме или у ономе виду. Ко пажљиво посматра друштвено кретање он ће се и сам уверити у то без много научног мудровања и »штудирања«.

Као што умерен рад доноси здравље, тако исто претерано пословање доноси прво

телесну немоћ а са тим разне болести, а нарочито ако се то дуго продужава и ако се трпи оскудица у доброј и здравој храни, у здравом пићу и стану.

Ова кратка напомена нека подсети све беспосличаре и беспосличарке да се прихвате рада и ових или оних послова, а утруђеног радника нека ово подсећа на борбу, на одважну борбу противу свих закона који дају друштву беспосличаре и беспосличарке и сувише утруђене посленике и посленице, који поред свега свог вечног пословања трпе оскудицу, неправду, поругу и презирање од стране тих беспосличара, беспосличарки и других готовациа светских.

Људству су потребни закони и сва друштвена уређења која неће трпети ни беспосличара, ни сувише утруђених радника, ни оскудице, ни раскалашног уживања, но ће гарантовати сваком члану друштвеном посве умерени рад са посве добрим справама, здраву храну и воду, здраву стају и околину, праву слободу и разумну - корисну наставу.

Трљање мокрим а хладним чарапама или чаршавима здраво је и лековито

Трљање чаршавима умоченим у хладну воду добро је као предохрана, предупредно средство противу назеба од кога долази зубобоља, севање, пробади, гушобоља, запаљење плућа итд. Ко нема згоде да се купа, нека свако јутро, бар у дане топле, умочи чаршав или другу крпу у хладну, чисту воду и нека се тим обложи и трља. Да не капље вода, треба чаршав или крпу мало оцедити. Неки се тако трљају или сунђером или оштрим фланелом, чарапом. Такво трљање доноси не само тренутну корист него још освежава и тело и паметовање и јача мишиће и дисање. Кад се нема времена и згоде за купање, овакво трљање не би требало никако пренебрећи. То бар не шкоди кеси: јевтино се добија. Треба се прати по свему телу, врату и глави; може се ујутру и увече, али боље је изјутра кад се устане.

Овакво трљање добро је чинити кад кога ухвати грозница, али што дуже, а нарочито кад је тело у ватри. У овом случају треба чаршав неколико пута хладити, испирати у другој чистој води.

Кад је неко нешто суморан, тежак у телу и памети, нека се добро истрља на овај начин и главу добро облије хладном водом, па ће одмах бити свеж и умно и телесно лаган.

Неким то помаже и онда кад не могу да спавају ноћу.

При јакој летњој врућини најлакше је и најбрже доћи у природно стање облагањем хладног, мокрог чаршава на тело, трљањем њиме и брзим ходањем тамо-амо.

Памтимо и користимо се у часима неких потреба и том простом поуком.

Суво трљање тела такође је здраво и лековито

Ово је признато не само у народу него и у науци. Колико користи трљање, видимо и од самих коња. Коњ кад се уредно истрља чешагијом, одмах је угледнији, здравији, боље једе и редовно мокри. Краве дају више млека и здравије су кад се »тимаре« као коњи.

Кад се човек увече добро истрља оштром чарапом по прсима, плећима, око врата, по леђима и по свему телу, боље спава ако му је сан покварен, добије правилнију столицу, ујутру је лакши кад устане, мокраћа му се правилније одељује, крв правилније струји итд.

Кад боли трбух, нестаће бола чим се нађе вештак да га зејтином и камфором истрља по правилима трљања.

Леђа и крста такође престану да боле кад се тако и тиме добро истрљају. Кад коме дању озебе врат, такво трљање око врата и ушију спасоносно је, јер отклони болест која би могла доћи. Трљање утопљеника и громом удареног повраћа у живот. Кратко речено: трљање је за одраслог и неодраслог, слабог и здравог од велике користи.

У то име родитељи би хиљаду пута боље и поштеније учинили да сами прво науче од

вештака па онда своју децу да науче правилима трљања неголи што их уче оченашу, клавиру и љубљењу у руку, и другим таквим глупостима.

Ради здравља треба да се свуда оснивају забавни састанци и зборови

Ради здравља треба да се свуда по селима и варошима оснивају забавни састанци и зборови, јер то развија свест, здравље и енергију, радост и братску узајамност

Ко зна суштину пређашњих народних зборова, моба и других састанака, тај ће лако моћи оценити голему корист коју доносе народу речени састанци и зборови. Још већу цену даће томе онај који зна како је оживљавала електрична струја радости оне чланове задруге народне који чују реч од старешине задружног да се спреме ићи на збор тог и тог дана. У њима се утростручи енергија за све послове, у њима гране сунце радости, која их прави срећним. А онај коме се изјави да не може ићи на збор, изгледа снужен и невесео као да је нешто важно изгубио, као да је оболео. И једно и друго осећао је и писац ових редака кад је као дечак од 14 година живео и радио у таквој породичној задрузи.

Шта их тако вуче на тај састанак и збор? - Вуче их помисао да ће тамо видети много света из села и вароши, да ће тамо разговарати са познаницима и пријатељима, да ће се поздравити, састати, и прошалити се, у колу поиграти, а можда и драги своју драгу испросити и прстеновати итд. Са збора враћало се све весело, радосно и задовољно; а то им је чинило и део среће која све скупа живље покреће народ сутрашњег дана на разне радове домаће.

Али тамо се нису само драги и драга упознали, разговарали и заверили него тамо су се често састали, договорили и заверили и политички једномишљеници и борци за право и слободу угњетених.

Укратко речено: јавни састанци и зборови били су досад у народу нашем крупна чињеница за умни и морални развитак.

За време турске владавине они су се одржавали под видом религиозним или економским. У слободним земљама то бива данас под видом политичким и економским, или научним, или забавним.

У Немачкој бивају сеоски забавни зборови сваке недеље по великим биртијама или у засебним местима. Ту долазе само ради играња, музике и забаве уопште. То бива дању и без сваке формалности. Тамо долази искључиво млађи мушки и женски свет.

Стари српски зборови, а тако и моба и село, скоро су сасвим пропали и по селима. Зборови бивају још код цркви и манастира и на вашарима. Села такође ређе бивају, а моба се тек у неким крајевима чути може. Састанци бивају, али и они немају пређашње живости и милине. Због оскудице политичких слобода и политички састанци ретки су, а и где их има, једностранни су. Јер тамо не иде омладина мушка и женски свет. И тамо нема весеља, но само озбиљност, која често не вреди ни колико поштена шала.

Што је добро, па га нема, треба га створити.

Састанци и зборови добри су скоро у сваком погледу. Њих треба обновити и препородити по духу науке о здрављу и науке о народном благостању.

Састанке треба уобичајити и држати сваке недеље и сваког празника у сваком селу и засеоку.

У великом селу могу бити два-три састанка. У летње доба треба да бива у некој шумици или башти, под хладовином на зеленој трави, у отвореној природи; а зими тако исто. Ако је кад нужна зато зграда, она треба да је посве пространа и тако удешена да у њој не сме бити прашине и врућине. Они треба да бивају само дању.

Циљ тих забавних састанака нека буде прво вежбање у певању, игрању и музици. И ту треба да буде постављено правило науке о здрављу. Оно каже: играње нека траје до малог умора, а затим одмах нека се приступи певању, а после певања разговор и шала. Затим изнова играње, певање и разговор. Не би згорег било уобичајити да се на тим састанцима и вештачка гимнастика упражњава. Јер помоћу играња и певања не покрећу

се правилно сви делови тела, а ово треба да буде ради бољег здравља. Такви састанци треба да буду слободни за сваког, без разлике стања и занимања. Ово би увећало друштвену солидарност, свест, радост, удружљивост, задовољност и здравствену снагу, а то све скупа чини нас срећним и даје нам енергију за живот и пословање.

Због тога треба да и политички зборови бивају свакад кад се потреба појави за њих и за договорно решење неког питања. У часу повољног времена и њих треба држати у отвореној природи. Кад тог није, онда је нужна пространа и мало више прохладна зграда, снабдевена добром вентилацијом. Треба уобичајити да и женска има права у њих доћи, говорити и гласати. Глас потреба народних и глас науке и прогреса захтева да народ има право свуда и свагда према потреби сазивати зборове политичке и држати беседе без икакве сметње од стране власти.

Ради здравља треба имати на пољским њивама добре бунаре и хладнике

Ко зрело посматра по свету, видеће огромну оскудицу код мученика - радника пољских, - оскудицу да они ни при таквом тешком раду немају бунара ни живих природних ни вештачких хладника. Због тога утруђени радник пије неваљалу и млаку воду, одмара се и једе оно мало чемерног оброка под ударцем жарких сунчаних зрака. Угњетачи светски и дембели поред хладовине салонске имају и скупоцене павиљоне у прелепим баштама, а творац културе човечанске - радник већином нема у околини свог тешког и претешког рада ни бунара да се чисте и хладне воде напије и њоме своје прашњаво и утруђено тело опере, нити хладњака да под њиме од умора душом дане и малко се одмори и потрошену снагу надокнади. Има ли ту правде и морала?!

Рад такав је права робија право мучење. И заиста има право сваки радник не поћи на такав рад док му се бар те две потребе не удесе. Стога је нужно, у интересу здравља и правичности, да се постара свака општина и држава да се законом утврди да се свуда на пољским њивама удесе ваљани бунари, и то један бунар на сваких 100 хектара земље, и густ хладњак на сваких 20 хектара, па био он вештачки на подобије шатре или од насађене шумице. Тамо где се то због оскудице не може постићи, дужност је државе, општине и цркве да потребним у помоћ притече. Ко на ту важну потребу народа и сличне потребе не своди бриге и не даје помоћи и савета, тај или је незналица или угњетач и гробар народа.

Време је да се увиди да је прече намиривати народ таквим потребама, па онда алатима и машинама, којим се лакше и брже послови пољски врше, но подизати касарне и звонаре, градове и кубета, ратне лађе и олтаре, арсенале и манастире итд.

За умне раднике, ђаке и раднике уопште, што седећи радити морају

Да би се ови радници и при најтежем пословању своје врсте у добром здрављу одржали, потребно им је, поред здраве хране, ова правила испуњавати:

Прво, сваког сата од седења устајати, мало се прошетати и који део собне гимнастике обавити.

Друго, да радећи седе на столицама мрежасто исплетеним.

Треће, да сваког месеца бар покоји сат даљине пешице обиђу.

Четрто, најмање једном у недељи да се прођу по узвишеној околини и у даљину што дуже посматрају. То путовање очима за њих је врло нужно, јер то оснажава не само снагу вида очнога него и снагу мозга, моћ умовања.

Пето, да сваке године коју недељу у одмору проведу, путујући од места где живе обично на неколико дана даљине. Чинећи тако, човек се чисто подмлади и препороди. Тада се снага исцрпена у знатној мери надокнади. Скупчени собни појмови разграњују се кад се у путовању посматрају разне слике у друштву и природи, брда и планине, кршеви и равнице, реке и потоци, језера и море, села и вароши, рушевине и дивне грађевине итд.

Шесто, да се посао остави чим се опази терет, било у глави или у осталом телу. Изнуђено напрезање зле последице доносн: умно и телесно растројство.

Седмо, да се никада и нипошто не чита с напрезањем при сумраку или слабој светлости. И сувише јака светлост шкоди.

Осмо, у полним одношајима, у полној љубави мора сваки умни радник сасвим умерен бити, мора се клонити лумповања и кафанског живота. То нам је многе књижевнике и ђаке сатрло и у гроб сахранило.

Девето, нужно им је да свако јутро све тело, нарочито врат и прса, мокром крпом добро истрљају.

Десето, удесити треба тако храну, рад и понашање да се сваку ноћ одспава бар по 4 до 5 сати.

Једанаесто, за умне раднике нужно је умивати лице, уши и чело увек пре поласка на рад.

Дванаесто, нужно би било да радници који пишу књиге и друге списе састављају и смишљају ове у природи чистог и свежег ваздуха под каквим хладњаком или у чардаку; а обоје то треба да је удешено или у башти, или у шумици, или у воћњаку, и ако је могуће на узвишаном месту, које би било згодно да се са њега у даљину гледа. - Мишљење се развија кад се почешће једе младих махуна зготовљених («боранија»), зелених зрна од грашка, једење свежег јајета несвареног у супи, и уопште на меко обарених јаја, маслинки, соса од слачице, ајвара и кад се пије која чаша чаја с лимуном.

Уопште треба да бирају храну у којој има довољно фосфора, јер он је нужен мозгу и нервима.

За све раднике који морају седећки радити било умне било телесне послове, нужне су набројане промене покретљивости, такве просторије и чистоћа. За њих је неопходно да уобичаје да радећи послове држе прса увис уздигнута и да често траже промену рада. Један те исти посао грозно сатире и умно и телесно здравље. Уз ово, за ђаке је нужно да се идући у школу и излазећи из ње добро проходају. Стога је за сваког добро ако станује подаље од школе, јер тако, хтео - не хтео, мора довољно ходати. То исто врло је нужно чинити и свима оним радницима који било у фабрикама или канцеларијама послују. Управљачи просвете и школе ваљало би да уреде да се само пре подне учи наука, а по подне да се ученици одмарају од тога и неки телесни рад обављају. Држави би, пак, света дужности била да удешава да све школе и занатлијске радионице најздравије буду, да су окружене шумицом разних воћки и другог корисног дрвећа, како би на тај начин радници-привредници вазда чистом ваздуху приступни били и, у часу одмора, туда се могли прошетати и живота удисати. Творци културе људске то потпуно заслужују, а они, то јест, радници најстварнији су творци свеколике културе, коју у свету видимо и уживамо.

За оне који су наклоњени окобољи или умном растројству врло добро чини да носе плаветне, затамљене наочаре. Ово је осведочено науком и практиком.

Још једна корисна напомена за ђаке и наставнике

Камо лепе среће да нема потребе о овоме говорити. Али посматрајући основне и веће школе, видимо да је нужно и о томе још много и много говорити и подстицати. Стога велимо да је нужно наставницима народним да се сећају вазда да није довољно за ученике и ученице да их само покатад изведу у шетњу, да удишу чистог ваздуха у некој здравој и лепој пољани него да треба уз то још нешто што одговара науци о здрављу и благостању народне омладине.

Шетња треба да је редовна, да се чини са удвојеним кораком - као што марширају војници. Правилно корачање, кретање, држање и обртање двоструко користи здрављу тела и ума, и знатно доноси енергију и лепоту стаса.

Уз такву шетњу треба да следује песма и звиждање. И једно и друго треба изучити правилно. Правилно марширање са певањем или звиждањем, удешено према марширању, дивно упливише на здравље умно и телесно одраслих и неодраслих.

Наука о здрављу каже посве убедљиво да деца и људи више удахну ваздуха за 20

минута при певању, пливању и јаком игрању неголи иначе за цео сат. А тиме се отклањају многе и многе болести, па и сама јектика, заборавност и лудило.

Наука тврди и то да такво ходање, певање, играње и звиждање пружа још једну благодет, а то је та што се умножава ведрина духа и расположење за живот и рад, и што се тиме шири грудни кош и покреће радња органа: врата и грудног коша. Тим јаким удисањем чистог ваздуха обнавља се крв, здравље и живот. То чини за умно и телесно ојачање неисказану корист; јер при таквој шетњи, кад се правилно стоји и креће, грудним кошом и главом увис уздигнутим, најправилније се удише ваздух и остављају посве добре последице.

Укратко речено: таква шетња оставља најблагодетније последице на цео организам тела и мозга, а нарочито кад се врши умерено и на узвишеном простору - висоравни.

При тој шетњи, после нужног одмора, нека деца играју разне шаљиве игре. Затим нека их наставници упуте да познају корисне и некорисне, лековите и отровне биљке. Нарочито треба изучавати само оне биљке које су најнужније и које имају и могу имати за живот наш здравствену или привредну вредност.

Тад им се може тумачити и давати најкориснија и најморалнија поука. Отуда се види природа и њене појаве, људи и њихове радње, марва и њихова помоћ за људску радњу итд. Ту се види и чита жива и вечна књига, која је најкориснија и највећа; ту виде ученици и ученице књигу која попуњава све књиге на свету. Из те најсветије књиге - простране природе и друштва људског, треба црпсти науку за садашњи и будући живот мушког и женског подмлатка нашег. Без тог не вреде ни школа ни наука.

Због свега поменутог нужно је да наставници народни не само из женских и мушких основних школа него и из виших завода, редовно изводе ученике у такву шетњу бар двапут недељно, док дође оно свето доба кад ће се омладина људска школовати онако како смо означили на крају ове књиге у »Новој науци о јавној настави.«

У исто време нужно је да и ученици и наставници што више путују очима, то јест да изаберу таква места од куда ће моћи посматрати у разноврсне даљине. То путовање очима оснажава не само снагу очњег вида него и снагу мозга и уопште мислености. Овакво путовање очима треба чинити ако је могуће сваки дан. Нема ли зато згоде, онда треба изводити ученике до таквих места од куда ће и ову здравствену и лекарску потребу намиривати моћи.

Који наставник зна да је таква шетња корисна не само за ђаке него и за њега, који има знања нужног наставнику, који има поштења да изврши своју дужност, и који има честитости да користи ближим својима, он ће овакву и оволику шетњу драговољно вршити свагда и свуда.

Помодне ленштине, који тај најважнији задатак науке педагогије не врше, треба испудити са светог места учитељског, па био он у сукњи или панталонама. Општина и држава која то не врши, она не врши своју дужност, она је хотимични и нехотимични убица подмлатка свога и народног, - тог најдрагоценијег аманета нашег.

Ради здравља нужно је обратити пажњу на болеснике, мртваце, гробља и баруштине

Нездрави су да у једној соби станују чељад здрава са болесником, и да обноћ седе и спавају код мртваца, као што то, на жалост, код нас уопште бива. Испаравање оно из болесника и мртваца штетно је јако за присутну чељад а у врло многим болестима и смртоносно. Стога је неопходно нужно и једне и друге изван круга породичног удаљити било у општу болницу или у другу засебну зграду. У име тога би требало уредити да свака општина може имати своју потпуну уредну заједничку болницу и мртвачки кабинет. У болници би се сваки болесник правилно неговао, а мртац на страну у мртвачки кабинет од света удаљио. Тако, исто штетно је, па и смртоносно, љубити мртваце и болеснике. Примећујемо да уопште и међусобно љубљење није пробитачно, а за децу је јако нездраву оно силно љубљење од стране родитеља и пријатеља. Љуби их срцем, а не болешљивим и смрдљивим устима.

[Издвајање болесника који се негује-лечи код куће има за циљ да се спречи преношења заразе од болесника на остале чланове породице и да се отклони могућност да болесника заразе неком новом болешћу чланови породице или остали људи који долазе у кућу. Треба увек болесника издвојити кад год се појави оболење у кући. Овим се постиже да болесник мирује и добро се одмара. Издвајањем болесног најбоље постижемо смештањем у засебну собу. Издвајање у посебну собу је обавезно ако је болест заразна, а може се лечити код куће. Болесник обавезно треба да има своју постељу, лично и постељно рубље, прибор за јело (тањир, чашу за воду, шољу, кашику, виљушку, нож и друге ствари потребне за негу). Важно је да се увек и на време одвоје чланови породице од болесника. Ако је болест заразна на органима за дисање, треба болесничку собу често ветрити да има чистог ваздуха, уклањати прашину влажном крпом. Ако се ложи зими, ставити суд са водом или мокар чаршав да се испарава како би у соби било влажности, јер сув ваздух дражи и отежава дисање. Ако је случај цревне заразе, онда се нарочита пажња обраћа на уклањање излучевина (измета, мокраће), на њихову дезинфекцију и прање ноћног суда. Болесника треба да негује само једна особа, која би се бринула и о прању болесникових судова и другог прибора. Судове треба прати одвојено, искуавати у цеђу или детерџенту. Издвојити место у болесничкој соби за њихово држање како се не би мешали остали судови са болесниковим.]

[Важно је да особа, која негује болесника, одржао личну хигијену болесника (јутрање умивање болесника до појаса, чешљање, прање зуба, одржавање чистоће усне дупље и прање руку). У току дана болесник пере руке пре јела, после јела, после вршења нужде и увек кад су прљаве. Болесник се поново умије увече, а код тешких болесника измасирају се осетљиви делови на притисак (крста, задњица, леђа, врат, потиљак) алкохолом или комовом ракијом, просуше се и поспу пудером-талком. Болесника треба пресвладити у чисто рубље, мењати му постељину чим се испрља. Тешког болесника треба купати у кревету два пута недељно и косу му прати једном у 15 дана. Веш болесников треба искуавати, постељину често излагати сунцу, излучевине (измет, мокраћу, испљувак, повраћене масе), дезинфиковати хлорним или кречним млеком. Судове ваља искуавати и не мешати са осталима. Особа која негује болесника по обављеном послу треба да опере руке и да их покваси добро алкохолом или љутом ракијом. Потапање руку може се вршити у 3% раствору дезола, цетавлона и др. Треба све ствари које нису од вредности, и које су неупотребљиве а долазе у додир са болесником, СПАЛИТИ.

За прање руку важан је сапун, који раствара маст, скида прљавштину са коже а са њом и заразне клице. Текућа вода механички испира све. Многе болести, нарочито цревне болести, су БОЛЕСТИ ПРЉАВИХ РУКУ.]

Борба против вашију

[Када се ваши појаве у оделу: искуавати рубље 15-20 минута у кључалој води; тада угину све ваши и гњиде. Добро је и пеглање рубља врелом пеглом, нарочито оних делова где се вашке радо задржавају (шавови). Још боље је пеглање преко влажне крпе. На селу добро је загрејати пећ за хлеб, одстранити из ње сав гар и пепео а затим ставити одело на даске у пећ. Водити рачуна да се пећ не прегреје да не би дошло до оштећења одела.

Запрашивањем 10% ДДТ-ијем у прашку или прскањем течним ДДТ-ијем са 2-5% раствором, такође се уништавају вашке.

Ако се вашке налазе у коси: треба запрашити главу прашком ДДТ-ија, повезати је добро марамом и тако да стоји 12 сати. Затим добро опрати главу сапуном или шампоном, цеђем. Осушити косу, па добро ишчешљати - ишчеткати. Ако је потребно, поновити још једанпут.

Уништавање вашију постиже се и на овај начин:

Одело, рубље закопа се у рупу толике дубине да рубље-одело може стати у рупу, затим се закопа тако да се један крај, најужи (учкур, рукав), остави да вири из земље. После краћег времена, у недостатку ваздуха, вашке напуштају одело у земљи и излазе оним делом што вири из земље на површину. После два сата одело се извади очишћено

од вашију. Али на жалост, гњиде остају!

Може се излагати одећа сунчаним зрацима. Најповољније је време од 11-14 часова.

Партизанско буре

Оно служи за уништавање вашију и уништавање заразних клица. Састоји се од два бензинска бурета. У једно буре се налије вода, а у друго, чије је дно избушено рупама величине динара, послаже се одећа на дрвене решетке-преграде, које се поставе у бурету. Буре са одећом стави се у буре са водом, али тако да вода не допире до дна на коме су рупе, већ кључањем водена пара пролази кроз рупе-отворе на бурету и продире, стварајући влагу и топлоту, у буре са одећом. Буре се затвори поклопцем на који се стави камен. Буре са водом постави се на гвоздени треножац или цигле, а испод бурета заложити ватра. Одећа у бурету стоји 2 сата и за све време ложи се ватра, да би вода стално кључала у бурету са водом. После два сата буре се отвори и одећа извади. Све ваши су угинуле, а клице уништене. Овај начин увек и свуда корисно је послужио. Погодан је начин за село и места где нема бољих апарата (аутоклав). У већим градовима тиме се баве Заводи за дезинсекцију, дезинфекцију и дератизацију (уништавање инсеката, клица, гамади и пацова).]

ГРОБЉА треба далеко изван вароши и села смештати, и то не на узвишеном месту, него у најдубљој долини. Мртваца треба дубоко сахранити, а гробља засадити лиснатим дрвећем и засејати каквим крупним травама, а око свега унаоколо одгајити шумицу од обичног дрвећа или воћа. То зауставља кужна испаравања из гробних лешина. Тако треба чинити развијајући свест у народа и људства да што пре престане од садашњег начина сахрањивања, па да мртваце, како наука прописује, сагорева или у какву општу, по плану удешену гробницу слаже и кречом или којом другом есенцијом залива.

Баруштине треба прокопавати и оцедити, биле оне у околини или на близу, поред људских станишта. Оне заражавају ваздух и пијаћу воду, која је неопходно нужна за човеков опстанак и добро здравље, као што смо већ напомињали. Увиђавна држава и општина треба на то пажњу да обрати и ту потребу намира, или да се цело насеље на здрава места и земљиште пресели. Ако се то не може одмах извршити, неопходно је да се око баруштина засади доста живог дрвећа, и да се сва бара засеје великом шашом и трском. Шумица од лиснатог дрвећа и шаша задржава нечисто испаравање и кварење ваздуха.

Сви бунари који се налазе тако близу таквих бара дају врло нездраву и грозничаву воду. Таква вода штетљива је и за људе и за марву. За све општине на свету нужне су опште чесме или општи артески бунари. А свако насеље неопходно је да се тиме снабде, и то научним начином, јер има хиљаде примера да су таква насеља не само често и ужасно оболела већ из темеља се затрла. Користимо се очигледним примерима, фактима. Погледајмо на варош далматинску - Пулу, главно место аустријских ратних лађа, која беше пре 28 година прави Кајен (око 1860. године) због страшних грозница. Данас грознице нема, јер су оне баруштине канализиране, исушене и предео засађен аустралијским дрвљем. Која држава и општина жели народу здравља, треба да сваку баруштину канализира, исуши и воћем и дрвљем засади.

Ово су предлози од огромне користи за садашње и будуће људство. Учинимо народу и напретку своју пошту: размишљајмо о њима и остваривајмо их неодложно.

Ради здравља очију и мозга нужно је путовати очима и придржавати се следећих правила

Прво, сваки дан гледати у даљину, у зелене шуме, ливаде, баште и плаво небо; покоји сат дневно то би могао чинити свако.

Друго, мити и испирати очи чистом водом дневно покоји пут, и дуго их прскати, при чему капци морају бити отворени. Ако ко не може држати отворене очи кад их шкروпи водом, треба прстима горњи капак да подигне и држи док се очи довољно водом не испрскају; ово јако очи поправља. Вода не сме бити одвећ хладна; не треба такође очи

прскати како се из кревета устане, већ треба малко почекати, иначе очи могу назепсти, а нарочито док се не навикну.

Треће, не гледати дуго у сјајне предмете: свећу, лампу, тенећке, одблесак од огледала, од стаклета, од воде, од сунца и уопште од свега што се јако блиста.

Четврто, не стајати дуго у прашини, диму и смраду; из таквих места треба хитно излазити, јер удисањем таквог ваздуха, удише се болест и смрт.

Пето, не прелази нагло из светлости у помрчину, нити из помрчине у велику светлост.

Шесто, не читати дуго ситна писмена, а нарочито при слабој светлости.

Седмо, уопште не писати и не читати при сумрачку и мајушној светлости, јер то јако напреже живце очне и доноси главобољу, несвестицу и окобољу.

Осмо, не држати мокраће у соби где се спава.

Девето, не живити у мрачним и влажним становима. Све то страховито руши здравље очију и снагу доброг вида.

Ради здравља зуба

Нужно је да се уста и зуби јутром и вечером, и после сваког јела пажљиво исперу. После јела треба их још танким перцетом, четкицом, пажљиво ишчистити. Врућа одвећ јела шкоде зубима и уопште здрављу. После врућег јела не треба ништа сувише хладно узимати, нити зубе после тога хладном водом испирати. Зуби су скоро као и стакло, наглу промену не трпе, руше се. Поред тога, неопходно је бар два пута недељно испирати зубе ситним прашком од липова угљена и прашком од пржених хлебних корица, помешаних с нешто жалфије, ситно истучене. Прашкови ту не само што подржавају здравље зуба већ их још чувају да не поцрне.

Американци, па и Турци, имају дивну навикну да и зубе и руке после сваког јела оперу. И босански сељаци упражњавају овај обичај; камо среће, да га још боље усаврше, па уз то и да приме и уобичаје вршити и све ове здравствене препоруке.

Она глупа и страшна мода белила и руменила ужасно је убитачна здрављу зуба (због присуства живе!).

Тако исто шкоди прекомерно вршење полне љубави, и лумповање, и кафански живот. Такви треба да знају да су здрави зуби пола здравља. Ово треба имати на уму, као и то да зубима и костима треба хране у којој има довољно фосфорне киселине, креча и других сличних материја.

[Зубе треба почети на време неговати. Када? Чим никну сви млечни зуби, треба детету купити четкицу за прање зуба и учити га да их пере ујутру, после јела и пре одласка на спавање. Прање зуба се обавља на тај начин што се четкица накваси водом, стави се на њу мало пасте за зубе и почне се прање од десни према врху зуба; надоле горње и одоздо нагоре зубе доње вилице. Затим се трљају зуби са унутрашње стране. Водом се уста добро исперу и деци родитељи треба да ишчачкају остатке хране, уколико су остали између зуба или у поквареном зубу. Здравно је увече појести јабуку, која добро чисти зубе и јача десни. Зубе треба прати четкицом од длаке, јер најлон четкица је тврда, оштећује глеђ и слабије механички чисти зубе. Контролу зуба треба почети већ у трећој години живота. Важно је лечити млечне зубе, да трају до одређеног времена када се замене сталим зубима. Тиме се обезбеђује да не би дошло до неправилног раста и заузимања простора израстањем сталних зуба. Није ретка појава да се виде стални зуби како су израсли насађени један на други или укриво.

Кошуља за ратно време и за путовање

Бива таквих ратова и таквог путовања да човека живог ваши, уши хоће да поједу. Не дају ни сна ни мира.

Да би се то избегло, треба узети кошуље и гаће од дебелог платна па их намазати воском или петролеумом. И једно и друго стамањује ваши.

[Добре су све кошуље од материјала који пропушта ваздух, да кожа може дисати и да се човек не мора претерано знојити. Такве су кошуље од платна пуплина, конца памука, теритала и др. Најлон кошуље су погодне што не морају да се пеглају, али у њима кожа не може природно да дише; човек се зноји, а најлон не упија зној као друге кошуље те се има неугодан осећај као да је човек у оклопу. Многима припадне мука, или се стално чешу - увек их нешто сврби, стално осећају неку нелагодност и нервозу.

Вунена кошуља (фланела) као лек

Кад ко озебе па га ухвати дрхтавица, трбобоља, протисли, или опажа малаксалост или болове у руци једној или у обадве, у рамену једном или у обадва, за вратом, између плећа, испод ребара, по кичми, у ногама и тако даље, онда је врло нужна топла вунена кошуља. Чим се опазе такав бол ма где у поменутих местима, одмах треба прво истрљати све тело оштром вуненом чарапом или крпом умоченом у јаку ракију па онда обући вунену кошуљу и носити је. Ако је бол у ногама, тад треба носити и вунене гаће бар неколико дана. За неколико дана бол се утиша и прође, а нарочито ако се буде сваки дан јело или пило повише врућа млека с чајем, или неке чорбе, или пило топлог ма каквог теја свако вече и свако јутро. Не само то него писац ове књиге испитао је на себи да је човек уопште здрав кад носи на кожи вунену кошуљу, али оштру, па ће тада и умом бити лакши и бистрији. Због тога ваљда носе капуцинери, калуђери римски увек вунене кошуље или сукно уместо кошуље и сви су здрави као курјаци. Неистина је да се фланела не може оставити кад се човек једном навикне на њу. За оног који је био наметан да се навикне на све промене времена и на промају та промена ношње ништа неће шкодити, а ко није нека се навикава неодложно, јер друштво није дужно трпети којекакве богаље који беже од природе која даје живота, енергије, веселости и поштеног осећања.

Ако је баш некеме нужно поступно навикавање, он може носити неку тању и мрежасту кошуљицу неколико дана, па тек доцније и њу оставити. Али купањем или прањем хладном водом било код куће или у реци најбоље се човек навикава на сваку промену времена. Вршимо га!

Обојци за рат и путовање

При сваком јаком путовању често се ноге тако оједу да од раница ходати не можеш, Тада се и жуљеви попну и досађују јако.

Да би се то отклонило и да лакше ићи можеш, намажи обојке или чарапе изнутра лојем и обуци на ноге, Од тога ће за дан-два све речене незгоде проћи, и за путовање путник постаје лакши.

Тесне јаке, хаљине и ципеле шкодљиве су за здравље

Тесна обућа и одећа далеко више шкоди здрављу но што се то обично мисли, јер то причињава застој крви, а сваки застој, сваки неправилан, поремећен ток крви нездрав је; јер се због неправилног тока крви гомила леност и зачињу болести. Сви знамо да због тесне обуће добијамо унакажене прсте, оједине између прстију, жуљеве и квареж крви, а због тесног оковратника (јаке) многа деца добијају главобољу, гушобољу, крв из носа, а одраслим особама зауставља се крв у мозгу, у лицу, у врату итд., то све даје повода разним болестима. Отклањајмо, дакле, све чињенице лености, нерасположења и болести.

[Тесна одећа и обућа шкодљива је за здравље. Успорава циркулацију (кружење) крви, и отежава дисање коже, органишава покрете мишића, успорава развој и раст. То доводи до деформитета: појављују се жуљеви, чукљеви, закржљала стопала, неправилан ход; неправилно држање тела доводи до повијања-кривљења кичме, до болова у мишићима, листовима, у стопалима. Све ово доводи до општег замора, болова у глави севања и болова у слепоочницама, јавља се мука и вртоглавица.

Зими је много хладније у тесној обући, брже долази до промрзлина.

Тесна одећа зими доводи брзо до смрзавања ако је организам изложен дуже времена хладноћи. Човек се брже замара, спорије корача (ако је купио намерно мањи број обуће ради лепшег изгледа ноге!). И та заблуда за лепшим изгледом ускоро доводи до промена на ногама, те ни одговарајући број више неће добро стојати, неће одговарати. Болесним ногама тада ће требати за два броја веће ципеле а ход постаје ружан, и цело тело даје слику искривљености.]

Нануле као здравствена и привредна домаћа потреба

Све док између наших кућа постоје блатне улице и авлије као што су данас врло је упутно и нужно да у свакој кући има по неколико високих нанула блатнара. Помоћу њих лако може домаћа чељад вршити своје домаће послове, по авлији, око куће и у комшилуку, по улици и преко ових. Високе нануле чувају и ноге и обућу од блата, које без њих грозно искаља и квари обућу нашу. Папуче, опанци, ципеле и босоногост могу ући у велике нануле и остати чисти и суви, а то много чини како за здравље и обућу тако и за чистоћу куће и тела. Нануле нису скупе, а није тешко ни да их научи и сваки учитељ и ученик правити, те тако да то пређе у народни обичај. Нануле су добре и усред лета јер од њих није врућина, већ врло пријатна прохлада за босоноге и иначе. Нануле су за босоноге сигурно средство које чува од убода, трна, корова кошевине и разних опасних парчића. Лако их је натаћи и скинути. Немци и Чеси а и у неким местима наше Војводине људи имају за зиму дубоке цокуле или кломпе од дрвета, које су добре и противу прозеба и противу блата. Ову ствар овако јевтину и корисну треба да има свака кућа по неколико пари. Ово је прече за кућу но кандило и икона.

Старудијске хаљине и друге личне ствари заражљиве су и отровне

Бедна сиротиња често је принуђена куповати или »на дар« узимати старудијске хаљине, старудијско рубље, старудијску постељу и обућу итд.

Од тих старудија често се добија свраб, шуга, шанкир, сифилис, разне красте, тифус (врућица), разне немоћи и друге прилепчиве болести. Туђа коса стављена на главу још је опаснија.

При том, ја сам приметио да је човек телом тримији, умом тупљи, тужнији и ленији кад носи такве старудије неголи кад речене личне ствари набави нове, па ма какве каквоће биле.

Сиромаштина ово треба да зна, па да презре све господске дроњке, и да се постара да јој све буде ново и чисто. У то име треба да обори све што јој то смета.

Где има узрока који сметају сиромаштини да набавља нове личне ствари, било те или друге, што засецају у животне потребе човекове, она треба да се између себе споразуме, договори, сложи, удружи и уреди тако да буде таква јака чињеница у друштву да отклони све узроке који сметају њој да живи и ради удесно према науци о здрављу.

Како ћемо отклонити потребу за вратним шаловима, па са тим и многе болести које због њих долазе

За ово дело треба да се побрине свако коме није мило да му дође болест тамо куда протиче, пролази и излази живот човеков.

Отклонити потребу за којекаким шаловима и шалићима није тако тешко, само ако се обрати пажња на ова правила:

1) Истрљај добро цео врат, плећа и прса оштром вуненом чарапом свако вече кад полазиш спавати и кад устанеш. То може и сваки путник чинити, а камоли онај који код куће живи.

2) У летње доба трљај врат и прса мокром крпом или чарапом, и купај се кад год можеш у хладној води по правилу означеном. Тад неће бити потребни никоме шалови и

шалићи да врат завија, ни оним који су и трошна, и болешљива здравља.

3) Бежи из влажне, димне, прашњаве и од кречења неосушене собе, јер од креча влажна соба, влажни зидови и мокар патос прави су носиоци сваковрсне вратобоље, а нарочито за децу и болесне особе.

4) Не једи нипошто леда и снега.

5) Не говори много уз јаки источни, северни и јужни ветар.

6) Бежи из прегрејене собе као од колере. Избегавај да седиш поред топле пећи.

7) Научи се поступно спавати у хладној соби, али никад не покривај главу.

8) Не излази на јак ветар и хладноћу ако си сувише много у врућој соби разговарао и ознојио се.

9) Не једи ништа што је ноћило у некалајисаном бакреном суду или у другом отвореном посућу.

Ради здравља и бољитка његовог величанства мозга и стомака, треба да и о њима коју прозборимо*

*Од здравої мозіа и сїомака
зависи здравље и живої свакої човека.*

Мада је стомак (желудац) и цео трбушни прибор посве смрдљива и гадна мешавина, која се у садашњем свету скоро махом презире; мада је мозак мајушни прибор у глави нашој, који се састоји од једне пепељасте и влакнасте материје - материје што се састоји од беланчевина и масти; мада тај мозак, који је састављен од безбројних нервних, живчаних кончића, износи само око једну и по килу смесе; ми и поред тога дајемо и једном и другом титулу (назив) величанства. Јер све оно што врши велике послове зове се величином или величанством.

** И овим чланком, као и другим чланцима, ми уносимо у научну хигијену посве важне елементе, којих ни у једној хигијени нема, а треба да уђе у све што их на свету има.*

Па зар нису та два мајушна апарата (прибора) већа и јача од свих данашњих титула владалачких, кад од стомака зависи цело тело човеково, дакле и мозак, и кад тај мајушни мозак, који могу олако обухватити две шаке ипак обухвата цео свет, све појаве на свету и сва времена са њиховим безбројним кретањем и менама?

Ко зна да у тој пепељастој и влакнастој материји, да у том мозгу човековом лежи сваколика моћ и памет пословања, моћ воље и мисаоности, моћ сећања и кретања, моћ целог организма нашег, моћ зачињања и развијања свих идеја које створише и које једнако стварају огромну кудтурну зграду човечанства, велимо, ко то све зна, он ће свуда и свагда одобрити нама, а и сваком другом писцу, што дадосмо мозгу и стомаку голему титулу величанства, и што подсећамо народ да се сећа тих величанстава - свуда сваког часа и сата, док год живео буде.

Сви знамо из практичног живота да се не само честити људи него чак и најпоқваренији дембели и тирани сећају почесто овог или оног неодморног, вечног радника свог. За ово не треба наводити примере, сви их имамо или смо их имали пред очима.

А мозак наш шта је друго до неодморни вечни радник. Он је телеграфиста, који неодморно и журно ради, који неодморно диктира не само сваку мисао, сваку и најкрупнију и најситнију идеју човекову, него он диктира и сваки покрет организма нашег. Мозак наш само се упола одмара у пријатном часу доброг спавања. Па и тај полуодмор он чини само зато што мора, јер без нужног пријатног сна, спавања, мозак не би могао дуго вршити тај велики, тај свети и вечни посао свој, зато што би тад малаксао, исцрпао своју снагу, ослабео и изнемогао.

Овде дођосмо сад до оног другог величанства, од кога и сам мозак добија битну снагу и величину своју, и који често и сам мозак ставља у зависност. То је његово величанство - стомак, желудац, са својим трбушним органима, приборима. И овде

чујемо како се понеки читалац костреша велећи; та, овај писац је помахнутао, кад он и једној смрдљивој мешини даје титулу величанства и ставља је господаром нашег мозга. - Верујемо да је ово непријатно многим читаоцима, али нисмо ми баш ниуколико криви. Нека криви мајку природу, која је то тако удесила. Него, трошити на то време посве је непаметно. Мудрије ће бити да се такав читалац побрине сазнати услове, оне моћне услове од којих зависи здравље мозга, стомака и свега организма нашег. У то име нужно је проучити науке: физиологију и хигијену. То препоручујемо и свакоме пријатељу свог умног и телесног здравља.

Па шта треба радити и како се треба владати да одржимо добро здравље њиних величанстава - мозга и стомака? - Ради постигнућа тог не треба ништа друго него само да се држимо упутстава речених наука, то јест, да испуњавамо захтеве физиологије и хигијене. О тим наукама може се говорити много, а могу се захтеви њени и укратко извести, тако да их и неписмен човек може разумети и лако запамтити ради испуњавања и примене.

Напомињемо читаоцима да ћемо и овде означити штошта, што се не може ни код многих физиолога и хигијеничара наћи, прочитати. То је зато што ми обраћамо строгу пажњу на све појаве што се око нас дешавају у часима здравља и болести, рада и одмора, па одмах тражимо узрока и испитујемо последице. Такве прикљешке чинимо непрестано, има већ око двадесет година. О тој напомени доста; пређимо на ствар.

Речене науке не траже много ради благостања њених величанстава мозга и стомака. Оне су посве скромне у своме потраживању, скоро скромније од сваке савремене девојке. Оне не траже ни кадифе, ни сребрних ни златних, па ни других модерних женских и мушких накита, помодних и луксузних потреба. За њих су те ствари много загушљиве и заражљиве, исто онако као шпиритуозна пића и пушење дувана за јектичаве особе.

Науке те ишту од људи да се приближе мајци природи, која има магичне снаге како за одржавање здравља, тако и за његово оправљање и лечење. Оне ишту од свих и свакога да редовно и правилно подмирују потребе организма свог. Под тим се подразумевају и потребе мозга.

Да се подмире потребе организма нашег, то јест, потребе човекове природе, нужна је добра и здрава храна и вода, нужен је чист ваздух и дању и ноћу, и тамо где једемо и радимо, где се одмарамо и веселимо, где се учимо и забављамо, где се рађамо и одгајивамо, где спавамо и болујемо, где се шетамо и уживамо, једном речи: треба нам чистог ваздуха, тог најмоћнијег животодавца, свагда и свуда где год се налазимо, од прве ембриолошке* појаве до последњег издисаја нашег.

* Ембриологија је наука која описује стање и живот организма док је још у зачетку, док још није на свет изишао, док још није постао самостална јединица. Ембрио значи зачетак.

У то име нужне су нам простране, светле, суве, чисте и просто намештене зграде за станишта, за рад, за одмор, за забаве, за јавну наставу, за породиле, за болеснике и за држање намирница друштвених. Глас науке физиологије и хигијене иште да се друштво уреди тако како ће нестати потребе за зидањем и одржавањем хапсана и касарни, јер и тамо се јако руши не само здравље мозга и осталог организма нашег него тамо се још губи морал и сила можда и мускулне енергије, без чега не би човек човеком био. Даље, нужен је довољан одмор после сваког телесног и умног умора; јер помоћу таквог одмора и помоћу хране и чистог ваздуха човек надокнађује и попуњава ону снагу коју је утрошио при овоме или ономе раду. Без тог малаксава не само човек него и сама животиња. Без тог се губи не само снага телесна и умна него се помало гаси и стамањује и сами живот. Ако нам случајно није много стало за животом нашим, онда се морамо довољно бринути за одржавање и једне и друге снаге, јер без ових нећемо бити у стању вршити наше физиолошке и моралне* дужности према себи и према ближњим својим, од којих смо наследили целу умну и културну** имовину нашу.

* Морал значи неку обавезу, а морално је оно што је праведно, и праведно је оно што је морално. Само оваквим моралом може се људству користити.

** Култура значи развитак људства и свих људских проналазака, почев од плуга и мотике па до брзојава и телефона, до парне машине и динамо-електричне справе, помоћу које добијамо

електрично осветлење и огревање, електрични плуг и железнички воз, па онда од писма до најбољих књига и других културних творевина.

Напоследку, нужна нам је умереност не само у јелу и пићу него потребна је и строга умереност при уживању полне љубави, јер ова неумереност јаче руши снагу тела и ума и енергију можданог и мускулног система од сваке друге неумерености. О, кам' пусте среће да сваки родитељ и наставник, учитељ, научи децу своју и омладину народну још у раној младости њеној како се утамани за свестрано и правилно развијање тела и ума код оних који пре 18 године почну уживати полну љубав и који су тад и доцније у томе неумерени и облапорни. Па уз то да их науче да се многе и многе болести добију и развију, па и сама заборавност, суманитост и лудило, сушица и јектика, од проклете неумерености уживања полне љубави, па макар у каквој се форми она вршила. Такво и тим подобно знање било би од големе користи за одржавање телесног и умног здравља, за одржавање енергије, стаситости, веселости, лепоте и свежине лица и погледа. У данашње доба добијамо то знање тек онда пошто смо већином порушили сву речену красоту човека, красоту момка и девојке, човека и жене.

Поред свега наведеног, не треба заборавити да руши не само здравље и јачину мозга и тела него и сву речену красоту изгледа и погледа свако досадашње школско собно учење, а нарочито оптерећивање деце многим предметима, учењем наизуст, »напамет« и разним притиском и каштигама. То исто чини и код омладине и код одраслих и старих свака туга, жалост, невоља, страх, мука, неправда, оскудица, очајна брига и несрећа. Овде могу врло много помоћи честити наставници, учитељи народа и они који пишу и издају законе за народ и школу.

Ето, то су главни рушиоци нашег умног и телесног здравља, наше енергије, нашег узраста, наше веселости, наше лепоте и ведрога погледа и осећања. А снагу стомака квари неумереност у јелу и пићу, неумереност у уживању полне љубави, седећи живот и нездрава вода, бојадисана пића и она јела која се држе и преконоћ у бакреним, оловним и другим металним судовима, у смрдљивим и влажним подрумима и другим таквим местима. Даље, стомак квари назеб трбуха и разни лоши лекови који се у данашње доба дају и од баба и од учених доктора. Тако, на прилику, кинин се даје и узима противу разних грозница и других неких болести. И доиста, он често излечи грозницу, скоро сваки пут, али чешће узимање њега руши здравље желуца. Колико он шкоди величанству мозга и стомака увериће се сваки који зна како изгуби апетит за јело онај који је више пута узимао кинин, а добије зујање у ушима и севање црвених и жутих варница испред очију сваки онај који узме више пута повећу порцију тог отровног лека (зато треба узимати само по одређеној мери). Мада доктори из рационалне школе жестоко осуђују давање отровних лекова болесницама, ипак већина доктора (крајем 19. века) лечи разне болести не само кинином него и меркуриом (живом), арсеником (сичаном) и другим таквим, па и још горим лековима. Такви лекови не само што кваре здравље његовог величаштва желуца, не само да руше снаге организма него они доносе доцније тешку столицу - затвор, главобољу, зубобољу, бесаницу, нервозне болести, разна севања, реуматизам итд. Желудац кваре и женске луксузне ствари у виду корсета, мидера и другог утезања. Сувише премасна брашнена јела и коже од разног печења такође нагло кваре стомак исто као и употребљавање нехигијенског сладоледа.

Према томе треба удешавати и храну, и пиће, и ношњу, и стан, и уживање полне љубави, а и све друго ода шта зависи најдрагоценији накит човека - његово телесно и умно здравље. На то треба обраћати живу пажњу свуда и на сваком месту. То није тако тешко, само ако се једном решимо да то учинимо. А нужда је да се навикнемо и да се решимо на све што одржава и усавршава та наша оба поменута здравља.

Јер сретније се осећа здрав сиромаш у свој својој голотињи, него изнемогао и болестан богаташ у својој палати, свили и кадифи. Али за сиромашни свет здравље је још од веће потребе него онима који су имућни и сасвим осигурани. То је зато што сироти свет нема другог прихода да покрије трошкове дневне осим своје зараде. Нездравље њихово одузима им зараду од које живе, дакле гура их у још већу сиротињу, беду и несрећу. То доноси задуживање и стотину других невоља и беда, које овде не можемо спомињати.

Ради одржавања здравља и регулисања стомака, морамо рећи осведочену истину, па макар коме и криво било, да је најудеснија и најбоља она храна какву смо означили у Здравственом одељку или »Јеванђељу здравља«. Ко пати од затвора и ма каквог растројства желуца нека употреби варено жито за коју недељу дана, онако како смо у овој књизи означили. Са том лековитом храном предупредиће а и отераће многе болести које долазе од неуредности у стомаку, јер она умереним начином чисти и црева и желудац од свега што није нужно и што би могло бити штетно у овом или у оном погледу. Кома је нужно да прочисти желудац и црева на брзу руку, тај може то учинити без апотеке. У летње доба има изобиље сурутке, а у зимско доба налази се готово свуда расола. Чим опази ко потребу зато, нека попије у току два сата два до три литара топле сурутке или топлог угрејаног расола. Најбоље је употребљавати то изјутра наштину и то ходајући у чистом, ако је могуће, отвореном ваздуху.

Овај прости и јевтини начин чишћења особито је драгоцен за сиротане и за оне који су удаљени од доктора и апотека. За правилан рад желуца много чини такође да се сваки залагај добро сажваће, па ма каква то храна била.

Где се опажа заборавност и умна исцрпеност, нужен је добар одмор, а нарочито путовање по здравим пределима, посматрање у даљину, уздржавање од сваке полне насладе и алкохолних напитака, дубоко удисање и издисање ваздуха у здравим местима, пијење ровитих јаја и млека, једење житне варе уместо хлеба, једење роткве, рена, лука црвеног, спанаћа, зелених махуна и зрна од грашка, боба и других грахова; једење сочива са зејтином, сланине са реном и луком, јабука сирових, печених и варених, пужева, ајвара, корњача, сарлела, харинге и маслинки. Ово не само да оправља исцрпену умну снагу него још и шири простор мисаоности. Писац ових редака уверио се у свему реченоме.

Овакав чланак написасмо у име оних који ово не знају а таквих има врло много и у »интелигентном«, а камоли у »простом« свету, у маси, у редовима земљорадничког и занатлијског народа. Ако се буде бар све оно што је могуће данас чинило, много ћемо учинити за здравље и усавршавање његовог величанства мозга и свега организма, од кога он снагу своју добија.

Оваква поука, овакво пшрење знања може бити од битне користи и сеоском и варошком свету. Овакво знање даће му повода, поред осталог, да размишља и о таквом друштвеном уређењу и поретку које би му пружило средства да може да има и да ужива бар поменути намирнице свуда и целог живота. Без тога не вреди ни живети.

А шта је нужно ради здравља његовог величанства мозга и осталог организма нашег?

Да би мозак, и све оно што стоји у вези са њиме у организму нашем, био здрав и остао моћан и снажан за своју неодмориву и вечну радњу, нужно је, по гласу речених наука, за сваког одраслог и радног човека да унесе у себе просечно по оволико и овакве хране: беланчевина 80 до 100 грама; масти око 100 грама и око 500 грама угљених хидрата.

То је неопходно за сваког, ако нисмо ради да губимо од своје снаге и од свог здравља умног и телесног. Ту физиолошку потребу треба да зна сваки и свака. То знање важно је и неопходно за све људе и народе, исто онако као и знање како ћемо удесити друштвене уредбе и односе, па да сваки човек, а и свака корисна и радна животиња, буде у стању одговорити томе моћном захтеву науке и природе.

У име намиривања ове природне физиолошке потребе није нужно ићи у посластичарнице и велике гостионице и пивнице, Ради овог није нужно ни великог знања ни богатства.

Толику количину беланчевина, масти и угљених хидрата можемо наћи и у најпростијој кући сеоској. Такву храну добићемо једући често и довољно: сочива, грашка, разних грахова, житне варе, млека, јаја, сира, скорупа, путера, масти, зејтина, лука, шљива, јабука, јагода, роткве, репа, патлицана, грожђа и другог поврћа, воћа и смока. Давољно ће бити ако сваки поједе по три-четири врсте од поменутих јела. Добро чини за здравље да се свака новина употреби што више у своје време. Зелених коприва,

спанаћа, пужева, ракова и кисељака може сваки уживати још уочи пролећа и у пролеће. Затим долази рано воће и махуне грашка, боба и пасуља итд. Треба се користити овим благом природе, чим које приспе. Ко тако чини тај одржава своје телесно и умно здравље и предупредује долазак бола. Топло време учи нас да се купамо и да пливамо, а хладно да трљамо све наше тело оштрим чарапама. И тиме одржавамо здравље и отклањамо разне болести, а нарочито разне вратобоље и гушобоље.

За боље здравље нужно је спојити телесни рад са умним, и умни са телесним. Једноставан рад, па био он мускулни или мождани, штетан је за човека. Кад су спојени ти радови, онда доносе благодетне последице.

Овакво знање, умовање и старање треба да дају народу и књига и новине, и школа и општина, држава и црква, док их на свету имало буде. Сваки законодавац и управљач народа треба да пише законе и уредбе и да управља народом само на основу науке физиологије и хигијене. Као што не вреди школа и настава, која није удешена према захтевима педагогије.* Тако исто не вреди ниједан закон, ниједна управа и ниједна друштвена, државна уредба која не одговара светим и срећоносним законима, захтевима речених наука. И сама прослављена цивилизација (просвета, знаност), наука и култура људска не вреде много ако нема задатака да људи буду здрави, срећни и међусобно солидарни, а овог не може бити док се сви друштвени закони, сви људски послови, сви занати за производњу и односи не удесе према науци о здрављу. Такво уређење друштвено треба да тражи сваки пријатељ свој и народни. Док се то не оствари, трајаће у свету не само разне болести и епидемије (редње), проституција (курварство) и разноврсна деморализација, разврат, поквареност, него и све могуће крађе и преваре, убиства и буне. Дотле, дакле, није и неће бити сигуран са својим здрављем и животом ни онај који трпи оскудицу, ни онај који плива у сваком изобиљу. Дотле ће већина људстава бити умно ограничена, морална, болесна и наказна у погледу естетичном.**

* Педагогија је наука која учи наставника и родитеља како ће што лакше и што успешније научити омладину народну свему ономе што развија, појачава и усавршава телесну и умну снагу, материјално благостање и јачину енергије, морала и карактера.

** Естетика означава науку која збори о лепоти, красоти и пријатности нечега. Та наука тражи да зграде и све друго буде тако удешено да испољава за посматрача задовољство, лепоту и милину.

Ово нам даде повода да кажемо, успут, свима естетичарима да је излишно па и штетно свако писање о естетици и захтевима њеним, ако она у исто доба не тражи да сви људи уживају оно што траже за човека закони физиологије. Кад се одговори томе захтеву, онда одмах наступа дивна естетика у свима људским грађевинама културним, а мало доцније, за који нараштај, завладаће дивна естетика и у конструкцији организма човековог, и у његовом облику и погледу. Тад би нам било све на сваком кораку по укусу естетике, а данас ретко нас сусретају слике људске и грађевинарске које одговарају законима естетичким.

Многи научници веле да је социологија* стожер око ког се све науке окретати морају, да је она матица којој све, ама баш све остале науке служити морају. Ми немамо ништа против тог разлога и мишљења многих, јер оно је посве умесно; али желети би било да бар одсада постане физиологија и хигијена стожер, око ког не само да се све остале науке окрећу него да тим наукама служи и школа и држава, и црква и религија, и народ и људство, и књига и новине, и наука и цела култура.

* Социологија је наука о друштву, наука равнотеже и кретања друштвеног, то јест, она је наука која показује законе који владају друштвом. (В. П.)

Мозак научника и »простака« треба да мисли и да ради вечито за благостање и правилно усавршавање његовог величанства човековог мозга и да уреди све друштвене уредбе, законе, послове и односе тако како ће свако друштвено чељаде моћи свуда и свагда уредно подмиривати потребе и одржавати добро здравље другог још јачег чиниоца и величанства, а то је његовог величанства стомака.

Радећи на томе одиста узвишеном и спасоносном делу, треба да има вазда на уму да је осигурано благостање појединог мозга и стомака само онда кад смо удесили да и сваки други друштвени члан тако осигуран буде.

При завршетку овог ретког у свету чланка тражимо још једну реткост, коју ће само свесни људи одобрити, а та гласи овако:

Да би људи водили што разумнију бригу о та два величаштва - стомаку и мозгу, нужно је да се израде најлепше и највеће слике засебно његовог величанства стомака и засебно, поред њега, његовог величанства мозга, па да свуда по учионицама и канцеларијама, кафанама, механама и приватним кућама висе о зиду уместо дојакошњих икона и династијашко-монархијских слика и величанстава, које ни у чему нису биле величанствене за добро народа, правде, истине, слободе и напретка.

Кад људи и народи буду и честити и разумни, онда ће се овај наш предлог остварити, а дотле ћемо бити оговарани од монархистичких удворица и себичних подлаца, којима више годи мрак него истинско светило народне свести.

Познавање основних темперамената

Ради здравља нужно је познавање главних или основних темперамената.

1. Колеричан темперамент (нарав).

Колеричан темперамент или нарав код човека одликује се својом јаком узбуђеношћу и својим jakim отпором. Састав тела човека колеричног темперамента, стиснут је, кратак и стешњен, пун израза, снаге или снажан у мишићима, зглавцима, месу, глас му је јак, снажан и пун, кретања и ход брз и снажан, поглед отворен, ватрен, продирући (сече), говор брз, моћан, који показује одрешитост, снагу, упорство и непокорност.

У душевном смотрењу налази се код колеричног темперамента: окретност, брзина и јачина за све душевне радње, оштрина чувства или чула, ватрена и бурна уобразиља (фантазија), јако памћење, оштрина, и дубина ума. Што колеричног темперамента човек схваћа он снажно и дубоко, с интересом и одушевљењем и тражи то тако исто брзо и моћно у живот провести. Је ли он заљубљен, то љуби он ватрено, и ступа у брак што скорије без многих церемонија. Он је више наклоњен друштвеном породичном животу, практично, радено прилежно делати, него ли миран засебан и непокретан живот проводити или животарити. У своје предузећу никакав отпор и никаква промена неће га поплашити и одвратити.

2. Флегматичан темперамент.

Ход једног флегматичног човека лаган је и тром, тако исто држање и кретање целог тела. И говор му је спор, лаган и тром. Поглед му је миран и умиљат. Уопште он тешко учи ма шта, а још теже схвата. Флегматичаи човек не подузима никад никакав велики посао, не да се лако на рад покренути, или за што велико, благодарно и узвишено са одушевљењем заузети; он избегава сваки посао, који већег напора, труда и муке изискује. Он је страшно равнодушан и немаран према радости и жалости, његова чувства и осећања готово су у непрестаном спавању; зато га је ретко и тешко из сна пробудити и покренути; али ако га је кадгод какво велико зло напало и снашло, то се предаје и подлеже тако безгранично утиску, да долази сасвим изван себе. Његова постојана и стална лењост ни најмање није му на досади и не прави му дуго време. За најсрећнијег осећа себе онда, кад не мора баш ништа радити. Он је у свету гледалац без икаквог саучешћа; он се не љути и не једи на ниткове и обешењаке, не радује се добром, и ако на хиљаде браће његове несретнима постају, и ту он не осећа никаква бола и сажалења, јер кад он сам за себе ништа не осећа, то још много мање за друге може осећати.

Ако није човек флегматичне нарави добио ваљано, правствено свјетовање и изобраење, то показује он ниску себичност, простоту у мишљењу и понашању, сопствену корист, лакомство за имањем, особито пак тврдоћу, лукавство, подлост и превару. Падне ли он у нужду, које врло често бива, јер лењост и нерад родитељи су нужде, сиромаштва и слепачког штапа, то ће радије красти и просити, него ли радити. Лењост, наклоност нераду, љубав миру, жеља за добрим животом и уживањем, које он себи без икаква напора и труда прибавити гледа, где јело и пиће главну улогу играју, - јесу главна својства флегматичног човека, ако је он без икаквог доброг и ваљаног

васпитања и изображења одрастао. У брачном животу није понајбоље веран. Једном речи: мир и нерад то је небо и блаженство света флегматичног човека, он осећа и ради највише за своју сопствену, њему једину драгу и милу личност. Притом је он лаком и завидљив, и што други с радом и напором себи прибави и стече, он се труди то лукавством и преваром, шта више варањем и обманом себи присвојити и отети. Је ли он од кога увређен, то помишља и кује планове у тајности, како би се лукаво и подмукло њему осветио; он не заборавља тако лако учињену му и претрпљену увреду, ако му само за руком испадне и после дужег времена осветити се.

Ако је флегматичан човек великом и знатном снагом снабдевен, онда је он способан на свашта, па и најгадније недело учинити.

Што се пића тиче: флегматичан човек може више поднети, а при пићу је нешто окретнији, ведрији и веселији, али наскоро заборави на своје достојанство, преда се више и више пићу, и тако хотимице и нехотице забаса и ували себе још у већи порок и неуљудну страст.

3. Сангвиничан темперамент.

Човек сангвиничног темперамента показује, брже, веселије покретање, већу телесну гипкост и окретност, живљи и пријатни поглед. Поглед му је весео, покретан и несталан. Он учини све врло лако, само му оскудева стрпљења да о ствари озбиљно промишља, да би је темељито сватио и лако је забораву не предао. У своме предузећу и намери показује он много окретности и снаге, али слабог издржања; је ли пак уверен да ће му ствар или предузеће по плану и по његовој вољи испасти, то је онда пун самопоуздања, али управо баш због тога често несмислено, непредострожно и лакоумно долази и пада у опасности и у рђав избор средстава. Он се лако даје покренути и задобити за каква предузећа, али у теснацима кад га снађу какве непредвиђене тешке препоне, тад му брзо клоне дух и воља за даље издржавање. премда при почетку није на срчаности и одважности оскудевао; нада се и ишчекује много од будућности и јако се на срећу ослања. Понајвише одаје се телесном-полном ужавању, он ужива садашњост безбрижно. Љуби свирку и игру, проводи љубав са женскињама без сваког избора, његово све старање клони се и управљено је једином уживању. При непријатним осећањима не задржава се он много и дуго; у своме животу већином веселе дане ужива. Лако га се косну и радост и жалост; али задовољство и бол, радост и жалост, смеј и плач, брзо се и наскоро код њега измењују и једно друго замењују. Брзо се с људима опријатељи; али због своје опорости и несталности брзо и прекине пријатељство; он је пун љубави, осећања и саучешћа, али само за магновење; он је у непрестаном и непрекидном послу и радњи, али без сваког плана - циља - и постојаности. Он је велики пријатељ и љубитељ моде и весељак у друштву; али кад је без дара и душевног изображења несношљив је брбљивац, и због своје надутости и засебног мишљења и схваћања не ретко досадан.

Отвореност, веселост, простодушност, издашност, дружељубност, добротинство, то су добре и основите (корисне) стране сангвиничног човека; а напротив тога слабе су му и рђаве; безкарактерност, лакоумље, нерасудљивост, лакомисленост, непостојанство и сујета.

Јака пића не може много поднети. Брзо постане фантаст, заљубљен и другима служи за шалу и исмевање.

Он се врло лако нађе увређен и одмах плане, али не увек у озбиљности, осим ако је његова сујета увређена.

4. Меланхоличан темперамент.

У покретима тела човека меланхоличног темперамента показује се и примећује достојанство, озбиљност и страсност. Његов поглед више је мислећи, него ли миран. Глас му је слаб, безвучан, говор тих и једнообразан. Обдарен је добрим памћењем и разумом. Мање даровит и без душевног изображења, више ћути него што говори. Обдарени меланхолици добри су математичари - рачунције - и метафизичари. Он тихо, мирно посматра, исписује и дубоко мисли. Лако заборавља око себе овај спољашњи свет, да би само задубити се могао у испитивање научног унутрашњег и духовног света, због чега

често долази и пада у непријатне околности, штавише може лако пасти у душевну болест, душевно растројство и најпосле памећу фалити. Човек меланхоличног темперамента осећа дубоко, јако и дуго, и лако својим осећањима подлеже, јер је он без јаче снаге и ватре, због чега је његово расположење душевно мрачно и тамно; почем код њега више непријатна осећања утиска и корена имају и захватају, неголи пријатна и та свога израза у спољашности имају. Због тога је меланхоличар невесео, замишљен, озбиљан и зловољан, сав му је свет пред очима црн, сваку ствар и предмет сматра само са рђаве стране, боји се и плаши будућности, јер он држи да ће од ње саме непријатности дочекати; због тога живи он више у прошлости, од које је тако исто непријатне утиске задржао. Због своје страве нема он никаквог поуздања у себе самог, а тако исто и остале; штавише не поверава се својим пријатељима нити се у њих узда. Због тога је предострожан у делу и речи. Не да се лако наговорити и задобити за каква подuzeћа, али кад је једанпут пристао, започео, то показује онда велики рад и делатност, стрпљење и издржање. Због неповерења које је у његовом срцу настањено и готово сасвим укореењено, држи он сабраћу своју да су једва достојна његовог саучешћа. Лакомство, мржња и завист њему су својствени.

Човек меланхоличног темперамента често је на дому прави демон који мучи и кињи целу породицу, напротив у друштву је кадикад человођа, шаливчина и до раскалашности весео.

Чулна и телесна уживања не могу меланхоличара разведрити и развеселити, и што су она више јача и силнија тим му мање годе и задовољавају га: он радије има и ужива задовољства у тишини. - Уосталом меланхоличног темперамента човек је осетљив, неповодљив и непослушан, хладан, својеволан, досадан, непрестано сам са собом заузет, смућен и тужан, тврдица, намргођен без сваке веселости и разговорљивости, зловољан, често незадовољан, сваки час нађе се увређен, али опет није здраво славољубив.

Што се тиче пића, меланхоличар може највише поднети и издржати. У веселом је стању само нешто осетљивији, и лакше га се може што коснути, али никад није отворено весео и рашћеретан. Врло добро зна кад треба страст своју зауадати, над њоме господарити и у право и згодно време с њоме престати.

Ове чланке о основним темпераментима донели смо само зато што смо ради њима побудити вољу код обичног света да себе и друге боље проучава, сазнаје и одржава, а научаре да овај важни предмет што дубље и тачније обраде и народу на проучавање и паметовање предају.

О школовању

Ради здравља и напретка народа и омладине нужно је:

Да се систем садањег школовања из основа реформише, окрене на боље, те да одговара колико-толико захтевима науке о здрављу и животним потребама човека и народа.

*Какво семе шакав рог,
каква њива шаков њлог,
вели народна филозофија.*

*На стварној настави и корисној привреди,
лежи моћ народа и државе,*

велимо ми [социјалисти, Пелагић]

Ко зна да је свуда у научном свету узета основна, народна школа, као најважније место, од куда се може најбрже, највише и најјаче ширити по народу просвета, али просвета која води паметнијем кућењу куће породичне, општинске, народне и човечанске, и која води истинској разумности и правди, истини и једнакости, привредљивости и хуманитарној солидарности; ко схвата шта »неук« народ очекује од школе и школованих људи; ко разуме значај имена школског; ко добро познаје шта се и како се учи у садашњим школама, које, као што посве умесно вели професор Карић,

»затупљују и заслепљују« и у гроб сахрањују народну омладину.

[Свакако је у питању расправа Владимира Карића: Школовање у Србији и његови резултати, у којој је писац дао критичку оцену стања школа у Србији 80-тих година прошлог века. (У вези с овим радом објављен је у »Отаџбини«, св. 60, критички напис др М. Јовановића, а одговор на овај напис објавио је Карић у брошури под насловом: Школовање у Србији и његови резултати, Прва удеоничка штампарија, Београд, 1887).]

Ко памти и разуме и све друге последице тога школовања и битне потребе човека и народа, он мора признати и он мора тражити да се систем садашњег школовања из основа реформише и на боље окрене, док дође оно благодетно време, кад ће се тај садањи систем посве укинути, па заменити оном новом науком учења, то јест, оном науком каква се износи опширно у нашем другом спису, који се зове »Нова наука о јавној настави омладине.«

[Нова наука о јавној настави или омладински и народни добротвор - Штудија за наставнике и државнике, за народ и омладину (Београд, »Смиљево«, 1891) - књига коју је Пелагић посветио »народу и омладини, и њеним родитељима и наставницима, управницима и законодавцима« - сигурно је једна од најбољих и најпотпунијих које је Пелагић написао у вези с проблемима васпитања. Могло би се чак рећи да у одређеном смислу представља завршницу, крајње идејно уобличавање свега онога што је до тада писао о васпитању, а посебно његових радова: Како да се школујемо – па да дођемо до опште среће и братске солидарности (Штампарија задруге штампарских радника, Београд, 1881) и Преображај школе и наставе - савремена потреба (Штампарија Народне радикадне странке, Београд, 1889).

Књигом **Нова наука о јавној настави** Пелагић је управо желео да, како каже, на основу критеријума истине и правде покаже и докаже не само неразумност постојећих школских институција, садржине и смисла васпитања, него и да увери у нужност и неопходност хитног и коренитог њиховог преображаја, реформисања, сматрајући овај преображај саставним и интегралним делом општег друштвеног преображаја, за који се најодлучније и доследно залагао. »Јер тражећи у нашим досадањим делима разумни, праведни, корисни и основни преображај друштва, у погледу политичком и економском, - тражимо у исто време у овом делу одлучно и убедљиво да се из основа реформише, преобрази и цео систем и начин данашњег домаћег и школског васпитања, изобразивања и учења«, писао је Пелагић у предговору овога свога дела.

Неразумност и промашеност постојећег васпитања Пелагић је видео, пре свега, у некорисном, артијашком, ветропирском и жалосном знању, присилном учењу, које ломи слободу и карактер ученика, у школи која фабрикује »многобројну господу, производи лењивце, изелице, угњетаче... удворице и готоване«. Уместо таквог васпитања, Пелагић је настојао да увери у неопходност прихватања нових - социјалистичких - идеја о васпитању, на основу којих ће се код омладине развијати »правилно мишљење и воља за поштено и корисно пословање«, које ће допринети да настава у школи буде »пријатна, омиљена, разговорна, забавна, посве занимљива и удесна према дечијем духу, осећању, узрасту и разумевању«, која ће код ученика у првом реду утврђивати »између људи и народа братску љубав и искрену солидарност«, која ће се темељити на резултатима истинских наука, а не богословских »небивалица« (јер »наука не признаје никакве небеске и земаљске идеале и ауторитете... не верује никоме на голу реч, као што верује црква и богослови, јер она верује само доказу, опиту, здравом разлогу и истини«), у којој неће имати места бескорисно учење старих језика (грчког и латинског), којим се непотребно оптерећују ученици итд.

Даље, настава о којој је у овоме раду писао Пелагић требало би да буде »равноправна, обавезна и бесплатна за сву друштвену, народну омладину«, у оквиру које ће се ова обучавати »разним ручним пословима и научним корисним поукама и наукама«; да сва деца (чим проходају) треба да буду смештена у општинске одгајнице и наставишта (дечје јасле и вртове), где ће о њој бринути стручна лица (»општински одгајивачи и наставници«) боље него у било којој породици; да се у циљу што потпунијег и свестранијег развоја деце и омладине при свакој општини подигну нарочите зграде, баште, учионице, радионице, одморнице, забавнице, алатке и друге надобности; да

учење траје до двадесете године; да се, с обзиром на потребу потпуног изједначавања у правима мушких и женских, организује заједничка настава за оба пола; да целокупно васпитање треба да буде усаглашено с природом човека и да равномерно развија све физичке и духовне снаге; да учење мора да буде најтешње и најнепосредније повезано с радом, при чему ће бити ввчно поштован принцип: С радом поука а поуком рад («Речи без дела не вреде, људство живи од дела а не од голих речи, па ма како оне узвишене биле, ма како милозвучно одјекивале. Телесни рад је основица и потка свему животу људском и његовом културном напретку. То тврди и сама економска наука, без које учење мало вајди»); да се из наставне праксе безусловно одбаци свако учење напамет («наизуст») из књига, које је за децу и омладину сасвим убитачно и да се уместо из артија (књига) учи из живе природе и стварног друштвеног живота, где ће нове настављаонице и учионице бити дечишта (дечје баште, дечји вртићи), градине, воћњаци, њиве, ливаде, пашњаци, брда, долине, пчелињаци, радионице, кошеви и амбари, песма и гимнастика, путеви и мостови, грађевине и развалине, зборови и скупштине, општина и околина, болнице и порођајнице, књижнице и читаонице, природа и њене појаве итд.; да се из учења одстрани свако прекомерно утруђивање и присиљавање и да се рад (замор) и одмор смењују наизменично; да настава уопште треба да има карактер пријатности, пригодности (тј. да се о свему говори и учи онда »када је чему време и удесна прилика«, да се, на пример, »о киши и роси, о снегу и ветру, о мразу и суши, о топлоти и ладноћи, о облацима и граду, о грмљавини и ветру« итд. говори у ситуацијама када ове појаве ученици непосредно доживљују, чему би требало да служи и тзв. »привредна или летна настава« и применљивости, јер за нове људе »не вреди скоро ништа ни једна наука без практичне примене«; да се из наставе потпуно елиминише учење црквених истина и црквене вере и да се уместо тога код омладине развија вера у »начело и наук социјализма, који је потоњи резултат науке и који је једини у стању ослободити људство од свију садањих друштвених беда, зала, свађа и несрећа« у бога - истине и правде, у народно и човечанско благостање«, у економску и политичку једнакост свих људи и народа, у науку уопште (посебно у физиологију и хуманистичке науке).

[Све што је говорио о васпитању мање-више непосредно се уклапало у његово шире поимање новог друштва, у визију новог срећног живота у коме ће, поред осталог, сви моћи слободно да испољавају веровање и неверовање, где ће постојати слобода говора, писања, збора, удруживања и јавног предавања, у коме неће бити каста и привилегија, религиозног и националног фанатизма, које ће бити организовано на принципу задружног и колективног пословања, - дакле, таквог живота у коме ће бити оваплоћени битни идеали социјалистичког виђења света, социјалистичке производње и социјалистичких друштвених односа.]

Ако има несрећних узрока, који сметају, да се тај нови систем школовања одмах прими и на дело приведе и на народ примени, онда бар нека се овај садањи накарадни систем и програм школовања што боље и разумније реформише, према захтевима науке о здрављу и према народном благостању. Јер овај садањи начин васпитавања и учења омладине тако је неразуман, неправедан и накарадан, да нам он систематично и немилосрдно лиферује, добавља и доноси слабости, лењивце, разне телесне и умне болести и болешљивости, сваковрсно сметањаштво, безбројне брбљиве и развратне кукавице, ништавце и крупне варалице и угњетаче народа, слободе и науке.

Да је то окривљавање наше непорично умесно и савремено, видимо прво отуда, што нам омладина изгледа лицем, телом и погледом бледа, потмула, гробна, слабуњава и жалосна; друго зато, што омладина много болује, скоро обневиди и нагло гомилама умире од разних болести, које је ужасе донео систем садањег васпитавања и школовања; и треће с тога, што сву речену накарадност испољава нам и уређење садањег неправедног реда и поретка друштвеног, и прекомерна безкарактерност и немарност. Изузетка има, али посве мало. И све је то производ садањег изображења и васпитања нашег.

Ово посведочава и сама државна статистика Србије, коју је саставио Б. Јовановић* који каже како стојимо у погледу разболевања, опадања и наглог умирања омладине.

* [Богољуб С. Јовановић, састављач више статистичких радова из области школства у Србији,

Ево како о томе говори државни статистичар у министарству просвете: у школској 1873/4 години, оставило је школу због опасне болести и због смрти око 2246 ученика сеоских. Разболело се од тих само сеоске деце 1328, а умрло је 298, а од варошке оболело је 452, а умрло 168. Он вели, да сеоска деца пропадају због нездравих зграда школских у којима уче и станују, и због прекомерно рђаве хране. Чак и њега је, као господина, тронуло то ужасно стање наше омладине школске, да и он сам вели у своје извешћу: »човек се мора заплакати, кад види каква је храна и постеља овој школској деци, што добијају у својим загушљивим и посве нездравим становима, собама школским. Храна им је већином сува проја, која стојећи по неколико дана у торбицама већ је уплесњивљена. Уз то једу често још и качамака, уз који се једе лук и кад и кад сир и сланина. Таква храна и постеља, таква учионица и спаваоница упропастила би и најздравијег човека, а камо ли нејаку децу, којој треба далеко боља храна и угодност.« Слава таквом извештају, а вечно проклетство власницима нашим, који се бакћу да се дограбе и да се одрже што дуже на својим столицама, трошећи време и новац народни око сузбијања и хапшења оних, који их као недостојне и грабљиве оговарају и са управе гурају, а не улажу новац и време своје да се поправи то жалосно стање наше омладине и нашег народа, - тог бедног народа, који их богато плаћа да се добро хране и од зла бране.

И доктор Васић у чланку »Школа и здравље« износи жалосно стање сеоске школске деце, у округу ћупријском, које се може оценити из ових неколико његових речи, које гласе овако:

»Нема жалоснијега призора но погледати у једну собицу где школска сеоска деца ноћивају, особито зими. Мало ниско »сопче« са једним прозором, плехана фуруна која се увек пуши и намештај састављен од неколико дасака, то вам је стан оне јадне дечице, којима су куће далеко. У тај ад поређали су се ђачићи као сарделе у кутији. Та тесноћа, тамноћа нечистоћа, дим и друга оскудица бацају децу у разне болести, а нарочито шугу и друге красте. И она деца која не падну у болест изгледају бледо-жута, невесела, тужна, слабуњава и кржљава« итд.

Кад тако зборе државни чиновници, онда може се мислити каква кужност лежи у тим убилачким и несрећносним школама. Па још имамо образа казнити народ што не даје децу у такву школу, или боље рећи у народну мучионицу и гробницу. Па још имамо образа казнити децу што беже из те гробнице, и што нерадо уче ону науку, која принуђава да у њој изгубе здравље и живот, веселост и марљивост.

Чист разум мора признати, да и деца и народ имају право, и да имају више здраве памети, они што беже из тих мучионица и гробница својих, него ли она тако-названа »учевна господа« која их тамо гоне, даве, развраћају и стамањују.

Та необична и умесна факта нагоне сваког пријатеља народног да узвикује:

»Укидајмо, или бар радикално (из основа) реформишимо те гробнице и пијавице народне омладине, ако нисмо убице своје и народне узданице! Што више часимо са оклевањем то смо већи злочинци пред садашњим младим нараштајем и пред народном будућности.

Због поменутих ужаса све школе и сву наставу треба побољшати, ако не више, а оно бар оволико, колико је овде означено.

1. Препорођај школске зграде и њене околине:

Свака школа или мора бити саграђена по плану науке о здрављу, или боље да је и нема. Јер више вреди здрав човек са природним знањем, разумом, него ли школоване накараде, какве нам садање школе дају.

Она треба да се сагради од најтврђега материјала, и тако да је њена просторија свуда и у свему сагласна са великим и светим задатком учионице, у којој тако дуго борави омладина свога народа.«

[Пелагићеви захтеви у погледу архитектуре и квалитета школских зграда и учионица изванредно су позитивни и на изванредан начин представљају антиципацију (предвиђање)

онога што је иначе савремена школска архитектура начелно прихватила и даље у складу с научно-педагошким и здравственим разлозима развила. Заиста импонује Пелагићева упорност да увери у неопходност подизања таквих школских зграда и таквих учионица које ће у првом реду одговарати здравственим потребама ученика и његова маштовитост да сагледа идеалне услове за њихову градњу.]

Свака школа мора бити окренута лицем према југу, јер тако сунце удара у три стране њене: источну, јужну и западну; то ударање сунчаних зрака права је благодет за такво станшће и боравиште људско. Испред лица је главни излаз и улаз у њу. Тако исто испред лица треба да је остављен простор за играње дечије, јер у јесење, зимско и пролећне доба ту ће деца наћи заклона од оштрих северних ветрова, и то према сунцу, које и усред најљуће зиме огрева и оживљава где допире и упире зрацима својим. Уз пут напомињемо, да смо безбројно пута посматрали ученике, како поред све хладноће на двору, и топлоте у школи, схупе се у таквој заветрини према сунцу, па се играју, шале или нешто причају измеђ себе. Сила природе вуче их и нехотице у царство здравља и живота, а сила глупости рђавих родитеља и наставника вуче их у апсану собну и школску.

Свако живо тело има своју душу. И школа и зидови њени морају имати своју душу, јер без душе нема живог. Душа њихова а тако и свију јавних и приватних зграда јесу добри вентилатори, проветриоци, удешаји који у свему и свагда одговарају захтевима науке о здрављу. Која школа није удешена тако, њени ученици имају право плунути у њу и разићи се својим кућама, док се удеси зграда учионице, и све што спада у област учења, тако, да потпуно одговара захтевима науке о здрављу и гласу животних потреба народних.

Соба школска не сме бити мања од 12 мет. дужине, 8 мет. ширине и 5 мет. висине. У њој мора бити удешено 9 вентила, проветривача, и то 4 с једне и 4 с друге стране, који се могу удесно отварати и затварати. Девети вентил мора бити замашне величине насред тавана, коме цев води до изнад крова. А изнад крова биће удешена справа најбољег система, коју ће ток, струја ветра окретати, па тако завитлавати промену ваздуха - из унутрашњости школине. Према томе школе су свуда једнокатне.

Једна од тих справа зове се у занатлијском свету: вентилатор. Ту справу мора да има свака школска соба, без обзира на коштање.

Свака учионица мора бити окречена (трипут годишње); јер кречење то уништава ону тоњу дуварску, која се упија од задаја толике деце. А сваке пете или десете године, треба обити изнутра по учионицама цео стари леп, - малтер са зидова собних, па изнова излепити, - малтерисати. Ово има за здравље и памћење дечје далеко више вредности, но што се до сада мислило у »простом« и ученом свету. Ово као и све друго треба и мора да одговара захтевима науке о здрављу.

Клупе садање треба избацити, као посве неудесне за здравље, па уредити самостална седишта за свако дете. Између тих седишта треба да има толико простора са све четири стране, да наставник и ученик до сваког седишта комотно проћи и доћи може. Седиште је и полеђиште проветрасто и покретно. Цело седиште мора бити од гвожђа и дрвета; тако и сто и наслоница. И наслоница и сто треба да су покретни.

[Производња школског намештаја, учила и осталог школског прибора изванредно је напредовала да постоје специјализована предузећа и специјалне институције које се искључиво баве проучавањем потреба и изградњом школског намештаја и учила.

Што се тиче ђачких седшита (клуба) постоји низ различитих рационалних решења, која зависе од тога каква је школа, на коме су узрасту ученици, каквој врсти наставе је намењена итд. - па се о свему овоме приликом набавке мора водити рачуна.]

Пећ и ложење треба да је удешено тако да нема дима и да се лако и јевтино угреје, па било то грејање помоћу паре или иначе. Учионица мора увек бити похладна, да се не би деца знојила и услед тога прозебла и у болест падала, Умерена хладноћа не шкоди већ крепи. Чим се опази да се соба од запаре дечје приличио угрејала, одмах ће се помоћу вентилација прохладити. На то се мора мотрити исто као и на сам начин наставе.

[У свим већим и савременим школским објектима изграђују се по правилу инсталације за централно грејање и уређаји за регулисање температуре и проветравање. Но у сваком случају неоспорна је вредност Пелагићевог указивања на потребу одржавања сталне температуре школе и учионица, која ће омогућавати максималне успехе у наставном раду и доприносити неговању здравља ученика.]

За огртаче, торбице и друге дечије ствари биће удешен и нумерисан »предшколник«.

[Уз све учионице (не само савремених него и неких старијих школских објеката) постоје чивилуци или орманчићи, у које ученици стављају своје одело и друге ствари.

Подови савремених школских објеката (учионица, дворана, ходника, аула) граде се од материјала чију хигијену није тешко одржавати, о чему свакако постоји одговарајућа литература и позитивно искуство.]

Чишћење школе не сме бити метлом, него машином, чистилицом, која увлачи сву праšину у себе и одмах је изгони ван школе кроз трубу и прозор, али на ону страну пут које ветар дува да се прашина не враћа у собу. Док се то набави треба купити праšину школску мокрим крпама.

Поред тога, школе треба опрати сваког месеца врелом водом.

Школа мора бити удаљена од уличне вике, тутњаве и праšине, унутра у авлији бар 80 метара. Око ње мора бити довољно простора за играње, за гимнастисање и са неколико редова засађеног дрвећа са свију страна. Засаду школске авлије треба да саставља већином: липа, кестен, калемљени багрем и лековите и отровне биљке, са што више борових дебала. Оваква засада крупна је чињеница дечјег и наставничког здравља.

Близу до школе мора бити воданик - добар бунар или чесма, и место са справама за гимнастику.

Вода школска мора одговарати захтевима науке о здрављу, и то свуда и свагда, а тако исто и водоводи, који треба да су од две гвоздене кофе, које висе на ланцу и гвозденом бунарском заворњу.

[Колики је значај воде за здравље ученика није потребно истицати. Пелагић је добро уочио потребу да се о школским бунарима (који су каткада били извор озбиљних ђачких епидемија) нарочито води рачуна и све што је у вези с овим предлагао само је један део онога што би требало учинити да се за ученике обезбеди здрава питка вода и створе услови за изградњу (ако не базена за купање) купатила за ученике.]

Према томе авлија и башта школска, то јест, простор око школе треба да буде широк око 200 метара и толико дугачак. То је нужно како за чистоћу ваздуха тако и за играње и за одмор ученика, и поменути засаду, која је у исто време и украс вароши и села, а дика општине и народа.

Засада дрвећа треба да је удаљена од школских прозора бар 10 метара, због добијања довољне светлости у учионице. Светлост школску треба удесити тако да не шкоди деци ни у ком погледу.

[Пелагић је заиста у праву када тврди да школска зграда мора бити тако лоцирана да спољна (улична) бука не омета наставу и да школска дворишта треба да буду пространа и с довољно зеленила. - Нажалост, о овоме се још увек не води довољно рачуна, па су, нарочито у градовима, школске зграде у веома прометним, саобраћајем оптерећеним улицама, школска дворишта најчешће тесна (ученици у њима не могу да се играју) и без дрвећа и цвећа које освежава и чини школски амбијент привлачнијим.]

Проход школски мора бити на крају авлије школске удешен по плану науке, и засађен унаоколо густим и лиснатим дрветом.

Ако нема близу реке и речице или језера, онда треба саградити и увек чист одржавати велики басен за купање и пливање деце, јер тиме се јако оснажава здравље тела и ума и отклањају многе болести и немоћи. Купатило може бити и ван школске авлије, да би тако могло послужити и одраслом народу и ученицима.

[Иако се одржавање хигијене учионица у новим и савремено грађеним школским

зградама знатно разликује од овога што препоручује Пелагић, ипак су његови захтеви - имајући у виду време и постојеће школске зграде и учионице - у сваком случају оправдани.]

Док се мајушна села и засеоци ушоре, уједине у велика села, дотле ће, хтели, - не хтели требати крај школе сеоске школско станиште, да ту станују и преноћивају ђаци далеких села. До сад су, на срамоту свију досадањих влада и власти, сва ђачка станишта била оличена у једном мрачном тесном и нечистом »сопчету«, које је тровало и умно и телесно нашу омладину, исто као и храна њихова онако буђава и ништава, о чему смо мало пре доказе навели.

Због тога, поред сваке сеоске школе у којој се уче деца из два, три села, мора се саградити засебно »школско станиште«, удаљено од школе, бар на сто педесет метара. Оно мора имати три одељка: за спавање, за јело и сместиште за разне дечије ствари. Све мора одговарати науци о здрављу у потпуној мери, или укинута и школу и учење. Јер народ није вољан даље давати своју узданицу да се тамо сатире, разболева и стамањује. Прозори на школском станишту морају бити од све три стране: истока, југа и запада, а врата од севера, да тако сунчани зраци цео дан упиру тамо. У летње време прозори се не затварају ни дању ни ноћу, исто као и у школи, осим јако влажних ноћи и хладноћа. Кад се привикне, промаја не шкоди ништа, а нарочито онима који се купају у води, или у ваздушном купатилу, и који нису превећ навикли на готовански и собни живот. Деца нека се хране сваки дан јакошњим качамаком, зачињеним или маслом или машћу, или урезаном сланином, или зејтином, или сиром, или млеком, а кад и кад и луком белим, или медом. Брашно мора бити непросејано, али од добро чистог кукуруза. Ова храна једена чешће и са вареним пасуљом, сочивом, грашком, купусом, шљивама, сувим воћем и луком, здравија је од сваке друге. А то је и лако и јевтино зготовити сваки дан.

[При већем броју сеоских школа постојале су просторије за смештај ученика из удаљенијих села. То су најчешће биле тескобне, мрачне, влажне собице скоро без икаквог намештаја, које су служиле за »ноћивање« оних ученика који због удаљености својих домова нису били у могућности да свакодневно долазе у школу и да одлазе од школе кућама.

Пошто при таквим школама није било организованих ђачких кухиња, ови ученици су искључиво јели »суву храну«, коју су им родитељи једанпут недељно заједно са »преобуком« доносили.

Разуме се, у таквим условима није могло бити речи о хигијенском смештају и здравој исхрани ученика. Отуда је Пелагић одлучно захтевао и убедљиво образлагао потребу да се при школама граде посебне зграде за становање ученика, тзв. засебна школска станишта, која ће имати три просторије: собу за спавање, трпезарију и оставу за ствари ученика (гардеробу), где ће ученици, дакле, имати све потребне услове за здрав живот, јер је, по њему, најважније здравље ученика и да, према томе, све што штети здрављу ученика (па биле у питању чак и школе) треба одбацити односно радикално их мењати, преображавати.

При нашим школама (основним у првом реду) почињу све више да се отварају одељења за тзв. продужени боравак ученика, у којима ученици добијају хигијенску исхрану и смештај и где се налазе под непосредном педагошком контролом специјално ангажованих наставника.

Иначе, већ одавно код нас постоје ђачки домови (интернати). којима се у последње време нарочито посвећује пажња како би што боље одговарали својој намени.]

Овако уређење школе није ништа друго но вапијућа, неопходна и животна потреба наша и наше узданице, омладине. Што год учинимо њој, учинили смо нама. Ту се не сме обазирати на грошићарске рачуне. Где је општина нејака за то, мора јој помоћи срез или држава. Великашке палате, мантијашке богомоље и митрополије и сабљашке касарне нек се претворе у овај најсветији храм народа и омладине, славе и користи, - у школе.

[Несумњиво је да савремена школска архитектура пружа обиље могућности приступа пројектовању и изградњи школских објеката и учионица, тако да се може с

пуно права рећи, да би било крајње неоправдано и с обзиром на функцију ових објеката бесмислено, ако се тековине ове релативно младе научне дисциплине не би уважавале. Зато је разумљиво зашто се приликом изградње школских објеката (школских зграда, учионица, кабинета, гимнастичких, музичких и других дворана, школских радионица и др.) обавезно траже пројекти стручњака за школску архитектуру.]

2. Наставне реформе треба одмах бар ове извести:

Основне народне школе треба да се уче од 6 до 10 година. Наравно, народ ће удешавати колико ће разреда бити у основној, као и у свакој другој школи, и то према гласу својих потреба. Али сваки разред учи се 1 годину дана.

Дете полази у школу пошто наврши десет година, нипошто пре. Дотле је дете на слободи или у дечијим баштама, о којима смо опширније говорили на другом месту у овој књизи у чланку »дечишта«. Овај захтев, одобриће сви свесни људи, јер зна се да је чувени Вук Стеф. Караџић почео учити књигу чак у 16 или 18 години, а Филип Вишњић није никако ни учио школу, па сав листом српски »учевни« свет учио се од њих мислити, осећати и правилно српски говорити.

Децу не смемо рано давати у школу ни за то, што је доказано да она деца која се у младости брзо развијају у разним знањима, да доцније кад нарасту не вреде ништа. Умна снага и енергија треба да се развије онда, кад је младић већ постао човек, кад сваки види у њему и телесну зрелост, поред зрелости мисаоне; кад његова особа заузме своје место у друштву и кад се његова реч усмена и писмена прима и мора да прима, - као и сваког другог одраслог и разумног члана друштвеног.

[Захтев да школовање у основним школама треба да траје шест до десет година свакако је произлазио из Пелагићевог уверења да је за стицање најнеопходнијих знања у народним школама потребно најмање шест година, што је несумњиво позитивно (Законом о основним школама у Србији од 1882. године званично је проглашено шестогодишње школовање), али је зато његово уверење да деца не би требало да полазе у школу пре десете године у суштини погрешно.

Савремена научна истраживања у вези с поласком деце у школу управо све више потврђују могућност деце да и пре седме године почињу своје школовање, па су у томе смислу и наши законски прописи довољно еластични, јер под одређеним условима допуштају упис деце у школу и пре седме године.]

Поред тога што је настава обавезна и »бесплатна«, морају и сва радничка или сиротињска деца бити школована трошком општине или државе.

Под овим разуме се и то да је држава и општина обавезна удесити да таква деца имају и храну, и стан, и одело, поред бесплатних наставника и школских учила.

Ово треба и мора бити право зато, што друштво не сме трпети између себе незналице, а друго за то, што је то дужност свакој држави и општини да чине свуда и свагда, ради боље будућности народа.

У то име узимаће се, ако је нужно, од свију газда особити прирез, а нарочито од оних, који имају по више надничара, слугу, најамника и других мушких и женских раденика, па за то нико од иоле поштених газда, неће се противити томе захтеву, захтеву моралне дужности. Сва та сиротињска деца нека уче науке са осталом друштвеном децом, приближујући се што више духу истинских народних потреба.

Кад тако дамо и раденичкој, сиротињској омладини корисног знања и воље за рад телесни и умни, онда смо јој дали кључ, којим ће она доцније сама себи отворити пут и врата бољем животу. У данашњем веку оставити народ у незналаштву, опасно је баш и за саму државну, новчану и црквену господу, а тако исто и за целу науку и културу људску, јер кад се удружи сиромаштина и незналаштво, онда је та сила у стању да све учини, не обзирајући се ни на свој ни на туђи живот.

Треба знати да голотиња, глад и незналаштво не бирају начина, како ће утолити своју животну потребу.

[Пелагићев захтев о обавезној и бесплатној школи и настави (књигама, школском

прибору и училима), бесплатном становању, исхрани и оделу ученика - у ствари је оно што су истицали и тражили и други наши социјалисти (међу којима и Светозар Марковић) и што је касније добило место у Програму Српске социјалдемократске партије.]

У тим народним основним школама предаваће се и учиће се само оно што је од стварне користи за животне потребе човека и друштва, а нарочито оно што доноси за народ: добро здравље и благостање материјално, имајући у виду на првом месту земљорадњу, сточарство, воћарство и занатлијско занимање. Без такве поуке и науке не вреди скоро ништа ни школа ни настава. Ову вечну истину треба једном признати и вршити тачно и свестрано. Јер срамно је видети, како ученик садањих школа не зна ни ватре наложити, ни јела зготовити, ни своју хаљину закрпити, а камо ли да зна излечити од разних болести себе, своју марву и своје воће; обрадити летину, направити и поправити одећу, обућу, алате за пословање и грађевине које су нам нужне за угодан опстанак. Ова се брука не сме даље трпети.

Ко је вешт и честит раденик он може бити и добар научар и политичар, и дипломата, и војсковођа, док је и ових нужно у свету. - На пример Франклин, Вашингтон и други председници велике републике америчке, који су сви били раденици занатлијски. А из наше историје имамо Карађорђа, Милоша, војводу Марка Миљанова и друге. Цар римски Дукљанин био је земљорадник и добар владар. Таквих примера имали бисмо доста да наређамо, али је довољно за разумне људе и толико.

У наставу мора да уђе пре свега оно што човека учи како ће да буде здрав, вредан, бистар, свестан, економски задовољан и напредан и солидаран са свима праведним и вредним људима и народима. Без тога, школа ће бити као и данас што је махом гола фабрика, где се фабрикују господа, богаљи, болесници, веште варалице, крути себичњази, готовани, угњетачи и подлаци. Изузеци су ретки.

[Не би се могла спорити умесност Пелагићевог захтева да се у основним (народним) школама учи пре свега оно што има непосредну практичну вредност, али, при томе, ваља истаћи да је искључивом оријентацијом учења на стицање практичних знања био у одређеном степену једностран, јер таква оријентација нужно доводи до сужавања образовне платформе и снижава општи ниво знања ученика основне школе, спутава развој мишљења и стваралаштва.]

Стога неопходна је потреба свега народа да се у све основне и више школе уведе ручни рад као обавезан предмет, како за женску тако и за мушку децу. Ручни рад не сме се ограничити само на неке занатлијске послове, него нека се он што више приближава ономе ученичком раду и учењу, како је изложено у »Новој науци о настави« или »Омладинском доброноши«, који ми штампамо у засебној књизи и као додатак овоме делу.

[За увођење ручног рада у основне школе залагали су се иначе крајем прошлог века у Србији и неки грађански (буржоаски) педагози.]

У школи се забрањује учење сваке црквене вере и свега онога што пада у област њену. Ово тражи од нас разлог науке, и разлог сувремених потреба омладинских, народних и међународних. Само оваква настава може сложити и у срећније стање превести нас православне, римокатоличке и мухамеданске Србе и Хрвате и остале толике вером и називом завађене Словене, - нас овако завађену и страшно сатрвену браћу, који треба да живимо у братској љубави и заједници. Због тога, ученици не морају ићи ни у коју цркву. Они никакве верске обреде не испуњавају. Само онда када одрасту и кад из школе изиђу, могу проучавати разне верозаконе, ако желе и таквог знања. Тад су зрели и снажни да таквог примају што нађу за добро, и да одбаце што је за одмет и штету. Тако усвојена вера вреди, а иначе је она накалемљено насиље, које не вреди више, но и сваки други прилепљени варак. Само зрео и одрастао човек, кад призна једном бога истине и правде, он ће бити вазда веран тој узвишеној вери, која је достојна сваког човека и народа, сваког века и свију времена, али која неће захтевати никаквих посредника и церемонија.

У школи се забрањује свако диктовано писање предмета као посве шкодљиво, а тако

и друго много пискарање и преписивање.

Народни језик учиће се живим говором, примером и усменим објашњавањем, а не изучавањем дојакошњих, оних мртвих и за децу убилачких граматичких правила и формула. То убиство већ треба једном укинути из школе и школске наставе. Оно одузима: време, новац и здравље дечијег ума и тела. Надамо се да није далеко оно свето време, кад ће сви наставници науке, донети одлуку која гласи овако: Нагонити децу, да уче којекакве граматике (језичница) и катихизисе, није ништа друго, до учевни, просветни вандализам. То је за њих не само убитачно за телесно и умно здравље, него је још посве некорисно. До душе, неке »патриоте« народне, чији би грошићарски патриотизам продао и народни језик за добру кесу злата и за неколико ордена и ручкова властничних, доказују и деру се како је нужно да омладина зна свој матерњи језик. Ти јадници не виде пред носом живе примере, да народ зна свој језик боље и темељније, него сви ти граматичари и стилистичари. Творци народних песама српских нису знали ни за какве граматичке, синтаксе и стилистике па су створили оне дивне епске и лирске (јуначке и љубавне) песме и оне философске пословице, приповетке, загонетке и подскочице, које су разумљивије и слађе удешене од свију списа тих граматичара и стилистичара, који склапају та мртва граматичка правила.

[Иако се мора уважавати и сматрати оправданом Пелагићева критика наставе матерњег језика, која се у наставној пракси често изрођавала у празно и некорисно граматизирање (учење граматичких формула и граматичких правила), неопходно је напоменути да је његов захтев у погледу одбацивања сваког учења граматике у основним (народним) школама у сваком случају претеран и неприхватљив.]

И писац ових књига не зна данас баш ништа из граматичких правила и формула, па не само што га народ добро разуме и радо му књигу чита, него још изјављује му се да пише врло разумљиво, разговетно. Молимо цепидлаке да ово навођење не узму као хвалисање. Ово рекосмо као доказ наше тврдње, да је граматика посве излишна, не само за децу, него и за одрасле ученике све док они не постану зрели људи.

Ако треба знати нека правила граматична и стилистична, онда нека се то објашњава омладини тек тада, када она прекорачи у године пунољетства, кад је она већ довољно и умно и телесно развијена. Али и тада само ће јој се објашњавати та правила а не задавати да из књига наизуст »буба« и заучава као што то још и данас бива код многих рђавих и сметењачких наставника, који се чак и професорима и директорима називају. Омладину треба ослободити од тога ропства и убиства. И политичку историју треба избрисати из наставе онакву каква је данас. Јер она је пуна, препуна свега што убија здравље тела и ума, и што одузима драгоцену време омладини, која не користи низашто друго до само за испит и сведоџбу. Историју политичку треба написати на деведесет од сто, па је увести у ред науке; али то не може бити пре но што је спојимо са културном историјом човечанства, али и ову треба тако удесити да буде пријатна, лагана и научна, и да нигде ни у чему не сме дражити народ противу других народа, а нарочито Србе противу Бугара, Хрвата и Словенаца и других, са којима треба удешавати и час пре остварити једну слободну и солидарну федерацију, један књижевни знанствени језик, један календар и једну религију оличену у богу правде и истине.

Одиста време је већ да увидимо да је и неразумно, и срамно, и штетно, и ненаучно видети како су по свима средњим и вишим школама, бедни ученици обвезани по седам, осам и више пута недељно заучавати големе задатке из те политичке историје. И шта изучавају? Безбројно бројање година и дана, безбројна имена села, вароши, градова, војвода, владара, рањеника, заробљеника, уговора, династија и њихово постање, владање, рођење, пискарање, удавање, женење, смрт и њихове живописе итд. И цела та суманутост не учи се само за једну историјску периоду и за један народ, него то бива за сваку периоду, и за сваки народ оделито.

И сво то безбројно изучавање бројева и места, похвала и нападаја, владалачких и државних дела и недеља, мудрости и глупости, врлине и подлости, донело је тако сјајне последице да су тако изучена господа европска отргла из саме Европе преко четири и по милиона најздравијих привредника, народних синова, и потрпали их по апсанама и касарнама, па изцеђују из народне муке и крви преко пет и по милијарди динара

годишње, да их издржавају у тим местима нерада, разврата и свакојаке кужности и убитачности. Ако хоћемо ближих примера ето их на носу: српска и бугарска омладина школска огулила се учећи ту славну »учитељицу народну« - српску и бугарску историју, па су толику корист из ње извукли да су се године 1885. између себе клали и стамањивали као неписмени варвари и дивљи зверови. - Из такве политичке историје каква је данас, увек ћемо добијати и такве последице, а такво учење значи више него млатити празну сламу или износити карлицом мрак напоље.

[Уместо да уче многобројне датуме, неважне биографије и догађаје, настава политичке историје требало би, дакле, у првом реду да утиче на формирање код ученика здраве националне свести, осећања љубави и солидарности међу народима.]

У реформисаној школи и настави, и ученик и наставник имају потпуну неограничену слободу исказивања мисли и својих убеђења, како у погледу верозакона религије, тако и у погледу и смотри политичког, социјалног и економског уређења и одношаја друштвеног. Нико нема права, нико не сме стављати границе току и развоју савремених идеја, па ма како се оне косиле са садањим друштвеним уредбама, навикама, обичајима и односима. Без тога је и школа, и наука пука апсана и мртво слово. Без тога се убија или ограничава природни развој омладине, друштва, наставника, науке и културе. Без тога се удара карика, тиранска и кужна карика на мозак, на мисаону моћ ученика, наставника, друштва, просвете и прогреса. Такву школу и наставу треба предати покоју заборавности, као неразумну, штетну и посве опасну. То спада у свету дужност наставника, ученика и свега народа.

Даље, збор учитељски или одбор, бира и смењује министра просвете и ревизоре школске. Овај одбор учитељски или збор њихов најбоље зна и уме оценити ко је способан и подесан за овако велико дело, за дело педагогије и народне просвете. Јер министар просвете не може бити нико, ако није уредно свршио учитељску школу и ако није бар десет година био учитељ основне народне школе. Само такав министар знаће и хтеће слушати глас народних учитеља и глас народа и науке педагогије.

За тако велики и свети посао досад су постављани и министри и ревизори школски такви људи, који нису имали ни појма о задатку школе и захтевима савремене педагогије. Зато је бивало и бива све наопако. Такве врдаламе и ћоравости било је и сувише. Време је, да то зло и та срамота престану и да то дело зависи од надлежних посланика, који тај посао ваљано разумеју и врше.

[Сигурно је да је Пелагић принципијелно у праву када мисли да школама треба да управљају они који најбоље познају њихове проблеме и проблеме васпитања, али се никако не би могло прихватити његово уверење да на челу читавог школства у земљи треба да буду искључиво учитељи.]

Цела настава у свима школама треба да се окрене бољим путем.

Јер је до сада био мали број наставника, достојних свога позива. Он је у школи радио, па ма какав тај рад био, само за плату, по нужди, а не по свести, и то, не за спремање деце за мислени полет и за привредну корист, него само за испит, за белешку, за параду и за аванзовање буд на коју страну.

С тога треба удесити да сва настава мора бити јасна, потпуно корисна, практична, разложна, пријатна и умиљата, а наставник и управник мора бити, не само свуда и при свему снисходљив, поучаи и умиљат, него они треба да су ученицима још више одани и усрдни него ли најбољи брат и родитељ јер они овде заступају и учитеља, који се бави науком, а не само родитеља, друга и брата. Они треба да се понашају са омладином као са својим најдражим друговима. Где год се то заборави одмах се прелази у незналаштво и варварство. Они морају васпитавати и учити омладину обзирајући се свуда на природу деце и поимање дечије. Предмети за васпитавање и за учење бирају се према природи узраста и према природним потребама човека и друштва, као што је напред спомињано. То се мора имати на уму при свакој реченици поучној и при сваком кораку понашања. Иначе наставник није учитељ него мучитељ, као што то бива већином и данас од најниже до највише школе. И женска и мушка омладина васпитава се заједно, изузев само неке засебне женске предмете и послове. У савезним државама америчким то се већ одавна

упражњава, па није пропала код њих моралност већма него код нас, нити срушена та велика република њихова, него баш напротив, она из дана у дан све већа и све угледнија и напреднија бива у свему. То има троструку корист, коју може лако увидети свако ко о томе озбиљно промисли.

Свако учење напамет из књига, као и свака нагоница уништава се коначно.

Који учитељ и наставник то неће, треба га лишити права наставничког. Они су не само мучиоци деце, него и убице омладине. Сва настава мора да се састоји у представљању (опажању) предмета, у посматрању, у обавештавању дечијих питања, у саслушању и допуштању омладинског писања и умовања, као што је то напомињано у »Омладинском доброноши«, који тражи, да се што више споји васпитавање и учење умно са телесним, мускулним пословањем, удешеним према узрасту деце и према реду предмета. Свако учење и васпитавање без тога, посве је непотпуно, јадно и крњаво.

Ето бар утолико можемо дати упут, без одлагања икаквог, да препородимо наше школе, нашу наставу и наставнике. То треба, и то морамо да учинимо као прелазну спрему у савршеније и срећоносније реформе просветне и друштвене. На овоме садањем систему не смемо ни часа остати, јер ето нас с тога даве безбројне напасти, беде, несреће и погибције. То нам је донело и то нам посве нагло шири царство јектике, немоћи, лењости и разноврсне кужности у омладини нашој. То нам је донело и на врат и на мозак натоварило и многе друге несреће политичке и друштвене.

Не заборавимо да се у таквом и бољем препорођају налази животна котва, од које зависи преображај народне омладине, а данас, сутра опет од ње ће зависити, хоћемо ли ићи на боље или на горе, и хоћемо ли живети као људи или као кукавице, злице и богаљи телесни, материјални, умни, морални и политички.

Сви, који искрено пријатељују народу, просвети, напретку и науци, они ће озбиљно радити да се бар што пре изврши таква реформа ако им је сувише прерано онако учење омладине, како збори, »Омладински доброноша« и »Нова наука о настави«.

Молим да се има на уму да ми такав преображај тражимо за школу и јавну наставу за сада, што је могуће остварити упут у свакој држави, у којој има на управи свесних, вредних и правих пријатеља народа, науке, прогреса и морала. Ту смо ми изложили само оно што може и најобичнија памет разумети и остварити одмах, без одлагања и дужег размишљања. Кома и ово изгледа претерано, он заслужује да му цео свет рекне да је посве недотеран за што боље. У нашој књизи »Нова наука о јавној настави«, ми идемо даље, те износимо све оно што тражи за народ наука о здрављу и народном благостању, и научни морал.

Напомињемо овде још једну наставну примедбу, која збори овако: Наставници и педагогија једнако зборе о нужности и важности ученичке прибраности и пажње на часовима предавања. Та брига њихова и тај захтев педагогије нико разуман ни иоле »учеван« неће порицати, јер зна да без тога неће се у школи нити изван ње, постићи успех, који треба да се постигне. О томе се много писало и пише једнако, али готово нико не пише о томе онако како доликује здравом разуму и научном методу истраживања, јер не указује на главне узроке, који доносе у садањој школи код деце непажњу и расејаност, а камо ли што друго.

С тога ми питамо овде учевне и неучевне наставнике, педагоге, писце и управнике просветне, државне и црквене, цигло ово: да ли су крива деца непажњи и расејаности својој, или они услови, који окружавају и даве ту бедну децу?

Без узрока нема појаве, вели наука.

То је питање посве важно, па зато скрећемо пажњу свију тих писаца и наставника на ово: да ли могу бити она деца пажљива и прибрана на часовима предавања, која су оптерећена толиким предметима школским, и за ученике већином нејасним и немилим; која и на часу предавања осећају како им бриде ноге од зиме, или од трња и кошевине, а кожа од боја добијеног у школи или код куће; како им завија трбух од глади или од нездраве хране и воде; како их сврби кожа од свраба, вашију, бува, нечистоће и стеница; која се грозом и тугом сећају како су удаљена од куће и родбине; како су им родитељи,

или браћа, или сестре болесни; која јецају помишљајући, како су им браћу отерале власти силимице у војску, а чичу или другог укућанина у апс или на робију, због тога што су праву истину говорили и противили се неправди и злу; која се мрште од муке што им је снаја одбегла у родбину код оца, и што им је те и те ноћи покрадено толико марве или запаљено сено; која уздишу што им је порезник отерао силом краву из куће за данак, која им је давала млека, сира, скорупа, сурутке и сваке године по 1 лепо теле; која горко туже што су она тако рђаво и издрто одевена, поред тога што им родитељи једнако раде, а богаташка деца прекрасно одевена, ма да им родитељи тек понешто пискарају и говоре у канцеларијама; која грозничаво зевају од досаде што скоро сваки њихов наставник њих презире, а господску и богаташку децу милује и воли; која се леде од страха што им се задају задаци и таква питања, каква она не разумеју, нити маре за њих; која су жалосна и зато што су она затворена у та четири смрдљива зида школска, кад је напољу онако дивно време за игру, песму, забаву и неки рад у отвореној природи и чистини итд. итд.

То су, ето господо, наставници главни узроци дечијој непажњи и расејаности, што се свуда опажа на часу предавања »наука« у садањим школама. И то ће тако бити увек, поред свега писања и натеривања, док сами родитељи, наставници, управници и државници не постану толико пажљиви и прибрани да отклоне поменуте узроке. Али ови се узроци, као ни остале друштвене несреће и рђавштине не могу отклонити док се изнова не униште сви садањи насилни и сметењачки системи васпитавања и школовања, те замене онаквом наставом, какву смо означили у »Новој науци о јавној настави«, и док се не оборе све садање друштвене уредбе, и на место њих не уреди народ по захтевима нових људи и нове науке. Без тог, ученици имају права рећи свима одржачима садањег реда и поредка, а тако исто и наставницима и писцима: врачу исцели се сам! - А ми завршавамо горњом изреком: Какво семе такав род; каква њива такав плод, додајући још и ово: за чист посао треба чистих руку, а за дело праведног и корисног преображаја у школи, настави, држави и друштву, треба поштених, енергичних и свесних трудбеника; за стварни напредак треба стварних, мисаоних и вредних раденика.

Ради здравља и благостања да се уреди настава и наука за сеоске ученике

Рад је основа сваком живоју и књићалу вели политичка Економија.

Само привредна и здравствена настава оснива и подиже блајостјање и моћ народа и државе, и величину народне славе и боље будућности велимо ми [= социјалисти].

Скоро сви наставници, државници, књижевници, новинари, научници, власници, песници и други »цивилизатори« народни, често озбиљно, а кад и кад и овлаш, говоре и пишу о великој важности просвете и народног образовања, школовања. Да ли они одиста желе просветити народ, и да ли они разумеју каква просвета треба народу, то је друга ствар, а познато је да они то говоре и желе, па макар то било из моде и ради голе славе.

И заиста, у веку овога савременог наглог насељавања и народног и људског умножавања, и, у исто време, његовог безбројног осиромашавања; и у веку непрегледних научних проналазака који служе големом олакшавању људског пословања и саобраћаја, - велимо у таквом веку одиста је неодложна животна потреба за корисну наставу и науку, али само не онакву какву разумеју власници и каква се данас даје омладини по школама; него оваква каква може стварно користити свакој кући и породици, а то је привредна и здравствена настава и наука, која је у стању свуда и свагда подмирити животне потребе човекове и народне, те тако постати јака основица и чињеница општег и појединачког благостања.

Због тога све државе чисто се утркују, која ће што већи број школа подићи и одржавати. На основу тога и оне и њини појединци са неким поносом горде се ако могу своје суседу, а нарочито противнику указати да она у томе превазилази њих. По томе нагону новачења и по захтевима мухамедовог закона - корана, чак и турска сва села у Малој Азији, а тако и Персија и царство Бурманско имају бар по једну школу у сваком селу.

Дакле, и православни и кривославни народи хоће што већи број школа. Сви се горде бројем школа, ученика и наставника, а скоро нико не води рачуна о каквоћи тих школа и тих наставника, и о каквоћи и користи коју ученици и ученице из школа износе. То је

последња брига, а за њих је главна ствар изнети на углед што већи број школа, ђака и наставника.

Кад би се та утакмица чинила из чисте жеље да се одиста помогне народном благостању и у име стварне просвете свога народа, онда не би школске комисије и просветни управници трпели посве нездраве школе за дечје здравље и живовање, не би се пунили часови школски онаквим некорисним и посве ненаучним предметима; не би се на нејаку децу толико много товарило и силимице нагонило да та света невиност због тога постаје тупа, заборавна, расејана, болесна и смртна, и не би се у тим школама учило оно што је скроз и скроз противно здравоме разуму и свима тачним, екзактним наукама, што не само ученицима причињава поменута зла, него и бедним наставницима садањи начин учења и распореда, задаје вечиту муку, главобољу, трзавицу, збуњеност, штету и опасност, како за одржање звања, тако и за опстанак здравља и живота.

Ту некорисну и ненаучну млатњаву садањег школовања увиђају, не само сви бољи и свестнији народни наставници, него то увиђа и сваки сељак; па због тога већином нерадо даје децу у школу, осим оних који мисле да им деца буду трговци, попови и чиновници. Од такве школе и наставе и деца беже. И кад би им дали на вољу скоро сви би ту школу и такву наставу оставили. Тешко да би се нашло од сто пет, који би драговољно долазили у те школе и учили прописане »науке«. И то пет не би долазило због прописаних наука школских, него за љубав; читања, писања и рачунања, и за љубав неког честитог учитеља, који је деци отац, брат, друг и наставник.

Е, па зашто је и народ сеоски и његова омладина тако рђаво расположена према тој школској »науци«, према школи садањој?

Разуме се да ту има узрока, а узрок је главни што тај посао школски не даје народу оно што њему треба за његове животне потребе, што му ствара синове слабе, болешљиве, шашаве, лење и развратне, и господу која га глобе, угњетавају и експлоатишу, дакле, народ види да му та садања школа и настава скоро махом причињава да се чује једнако клевет школског млина, а брашна испод њега нема, а и што има то или је горко или отровно. Са оно мало читања, писања и рачунања, које се за тако скупу цену изнесе из школе, није нико задовољан, а нарочито кад се већ на све стране осведочило, да се и та помућена наука ускоро заборави чим се из школе изиђе.

Такве појаве и последице, такве чињенице и грешке треба и морају сваког честитог родитеља, наставника, управника и државника да поведу на озбиљна размишљања и пословања. Ту се више не сме либити и устезати. Озбиљно дело треба озбиљна труда и то неодложног труда и кретања на боље.

Ако смо истински пријатељи народу, омладини и науци, онда не смемо ни часа часити одлагањем и отезањем, него прегнимо сви да се бар овај мајушни, посве мајушни преображај учини у школском распореду, програму и начину учења.

Бар сеоску школу и наставу треба удесити тако, да од сада она колико толико одговара животним потребама свега народа, а не само појединаца, док створимо оно свето време да народна настава буде онаква, како приказује »Нова наука о јавној настави«.

У то име држимо за моралну дужност, да овде мало опширније изнесемо чиниоцима школе и наставе оно, што смо ланске године укратко предложили учитељској скупштини у Пироту, у погледу стварнијег, кориснијег, лакшег, научнијег и здравоснијег учења сеоске омладине. Истина је да наши предлози, које смо изнели у књигама: »Преображај школе и наставе«, »Како треба да се школујемо« и »Нова наука о јавној настави«, иду далеко даље од овога скромног предлога садањег. Али с погледом на државни уобичајени конзерватизам, на научарски индиферентизам, и на народну и наставничку несложност, неразумност, немарност и безправност, ми ћемо бити захвални ако се за сада упут и оволико оствари колико у овом чланку тражимо.

Тај наш прилог и предлог за привредну наставу тако је скроман, умерен и умесан да не може бити умеренији. У њему нема ничега тако званог идеалног, прераног, претераног нити пак немогућег елемента. Све је посве могуће, умесно, природно и

корисно. Само онај који не зна ништа из науке и народних и животних потреба, може томе бити противан и рећи да је неостварљив.

Овај прилог и предлог за привредну наставу не тражи ништа више до само то да сеоска деца школска иду у школу редовно од Митрова до Ђурђева дана. То време може се назвати: зимско школовање. Тад земљораднички народ нема прешних послова, који и децје помоћи треба, па зато сва деца могу ићи редовно у школу »на изучавање наука«. Тад и сама природа и њене зимске непогоде нагоне децу да морају ићи у школу, да не беже и не изостају као у летње време.

А од Ђурђева до Митрова дана, нека деца уче природну, очигледну, привредну наставу код својих кућа и послова. То време може да се зове: привредна или летња настава. Тад ће школска омладина сеоска помагати укућанима својим у оним пословима за што је она способна и чему је кадра. Тад ће се омладина навикавати у светом привредном разном домаћем пословању. Она ће изучавати оне радове од којих зависи и телесни, и умни, и културни, и морални живот човеков и народни, дакле и омладински, децји живот. Тад ће она бити удружена са једном највећом књигом - са крупном и моћном силом, са отвореном природом. Тад ће се она по цео дан налазити под благодатним зрацима сунчане светлости. Лето је за децу права срећа и животодавна благодат, јер она онда проводе живот свој највише у отвореној природи и траже себи разне послености забавне и привредне. Тад ће та драга узданица народна - омладина наша, са таквим радом и животом, знатно бивати вреднија, окретнија, разумнија, поштенија, здравија, и далеко јача, како за телесна тако и за умна пословања и предузећа. Тако би деца приљезније ишла у зимску школу и олако примала и научила и ону званичну одређену артијашку науку и наставу, што се изучава данас свуда међу загушљивим зидинама данашњих посве нездравих школа.

Поред големих и корисних добитака од поменуте летње наставе, неоцењени је добитак и тај, што ће нестати ове садашње омразе између родитеља и наставника, која долази због тога што се казне родитељи, који дете задрже, или ако дете само изостане. Та проклета каштига развијала је и одржавала грозну мржњу, како према школи и науци, тако и према наставницима и управницима општинским.

Ова летња настава да ништа друго не користи него да само то зло мржње отклања, она ипак доноси неисказану услугу народу и науци. Јер та мржња доводила је не само до свађе и мање освете, него она је била главни узрок убиству учитеља у селу Лисовићу, због чега је после толико људи хапшено, суђено, и стрељано. Ова грозна факта треба да има на уму сваки пријатељ омладине и народа, и да се својски брине о отклањању свију оних злосретних узрока, који такве ужасе доносе.

Да то кажњавање родитеља ужасно завађа и омражава народ са школом и управницима и наставницима просветним, па и саме родитеље са децом својом, ево навешћемо пример, каквих на жалост има на хиљаду у Србији. У 1891. години позове власт Косту Настића земљорадника из Жаркова и натера га да плати 83, осамдесет и три динара у име глобе што дете није долазило у школу. Набрало се много дана и изашла велика каштига. Кад је отац платио глобу онда уздахне и викне: »Да бог да не било ни тих школа кад су такве, па ни деце која морају у њих насилно ићи и родитеље у беду, а задругу укућана у свађу бацати, због толиког издатка«. Такви грозни примери су са више страна штетни срамни и опасни. Они треба да пробуде из сна окорелости и немарности и најзатуцаније људе, народе, државнике и управнике. Јер, ко у томе не види крупан поток зла, онда тај или је зао или је посве неразуман, лењ и грабљив човек, наставник и управник.

Неко ће рећи да ће деца и наставници тим начином школовања напустити и заборавити свој школски посао и да неће моћи постићи да изуче званично одређене предмете и друго што-шта.

Држимо да ће сви иоле бољи наставници и мислиоци пре знати па и живим примерима посведочити да је такво мишљење посве погрешно и пред судом педагошке науке неоправдано, па ма од кога такво мишљење долазило. Јер деца ће тако одморна и тако дуго природом и сунчаним зрацима оживљавана и окрепљавана, троструко и

десетоструко лакше, марљивије и успешније учити и научити оно што се од њих данас тражи по програму школском. То ће још лакше ићи тамо где има вредних и вештих наставника, а нарочито онда кад би корманоши просветни били толико учевни и природно свесни да изоставе из народне сеоске основне школе све оно што није за децу и што није оправдано пред судом егзактних наука и животних потреба човекових и народних.

Шта се може и шта треба изоставити и то неодложно, означили смо у »Преображају школе и наставе«. А да деца и наставници неће заборавити одређених данас школских предмета, који су већином не само права млатњава и суманитост, него још и опасна пијавица и куга како за децу и народ, тако и наставнике; и да ће деца онако дивно успевати и у тим школским, артијашким наукама, као што смо малочас рекли, може се уверити сваки, чим му се каже, да ће деца и лети долазити у школу у недељне и празничне дане, ради учења: читати, писати и рачунати, и ради понављања онога што су код куће радила и од учитеља на месту рада чула.

Дакле, у летње време деца ће бити обавезна долазити у недељне и празничне дане у школу, где ће се, као што рекосмо, вежбати читању, рачунању, писању и певању, и где ће се учити и да раде и да мисле својим мозгом, причајући наставнику шта су радила и од какве су користи ти њихови радови. Том приликом вешт и честит учитељ може научити, подстаћи и упутити своје ученике на посве корисна привредна, здравствена и морална размишљања и делања.

Поред тог недељног летњег доласка ученика у школу, сваки учитељ биће још обавезан да сваког дана обиђе редимице бар по два, три ученика на ономе месту, где се они овим или оним радом бавили буду. То је нужно прво зато, да се наставник сам собом увери: шта ученици раде и како се владају и пазе да одређене послове свршавају, а друго, да их по сат-два поучавају о ономе чиме се деца занимају на свом месту одређеног им пословања.

На том часу посебичне путничке учитељске посете, поуке и наставе, настаје и врши се истинска и најочигледнија настава и животодавна поука и подстака.

Том приликом може дете од доброг учитеља научити за та два часа више корисних поука, него ли у садањој школи за целу годину дана. Јер ту се пружа големо поље учитељу да правилно, природно и очигледним начином поучи ученика баш о ономе, што народ жељно још одавна очекује од школе, науке, просвете и свог духовног храниоца - учитеља.

Кад учитељ дође и поздрави свога ученика на самом месту одређеног занимања, онда му се приказује и управо рећи намеће дивна прилика да братским и родитељским начином упита ученика, шта ради и како се влада. На разним местима и сваки ученик одговараће различно од ђака других. Тако на прилику, један ће рећи да чува овце; други - козе; трећи - свиње; четврти - говеда; пети - пилиће, гушчиће, пачиће и ћуриће; шести - да чува одојчад, децу; седми да прислужује болесног задругара, укућанина; осим да помаже »брату« или »тати« своје орати или заграђивати; девети, да седи код куће, те чува од разних штетника распрострају на пољавама и чаршавима: тарану, резанце (јувку) опрано жито и друго што-шта итд.

Сад узмимо случај да је учитељ дошао прво код ученика што чува овце и јагањце, код малог овчара, ђака. Овде ће он од прилике одпочети наставу овим редом:

Учитељ: Пре свега, кажи ми мој драги ђаче: Је си ли здрав и ваљан?

Ђак: Вала богу, учитељу, здрав сам, а ти како си?

Учитељ: Мило ми је драги ђаче, те си здрав и ваљан и што ти могу јавити да сам и ја и моји укућани здрави и живи; а сад кажи ми, драги, зашто ти чуваш те овце и јагањце?

Ђак: Па чувам их, учитељу, зато да не оду у штету, да не учине квара нашим или сеоским усевима; да не оду куд изван села и да их кад треба отерам у наш тор, обор, где се овце музу и преноћивају.

Учитељ: Па ко би морао то чинити и радити да сам те ја преко кмета позвао и

дотерао у школу?

Ђак: Е, онда би на место мене овде овце чувао неки други већи и старији човек из наше куће, задруге?

Учитељ: А би ли биле какве штете за кућу вашу да чувају овце, свиње, пилеж и друго што-шта отац или други неко од одраслих људи или жена из задруге?

Ђак: Било би, те још какве штете, учитељу, јер онда би он морао оставити орање или копање, жетву или вршидбу, кошење или купљење сена или неки други рад, пречи и тежи посао, који ја, и овако мала деца не могу радити.

Учитељ: Дакле, и ти тако мали замењујеш и вршиш посао једног одраслог радника?

Ђак: Јесте, учитељу, тако је, па зато добијем у недељу чисте кошуље, лепе хаљине и допуштење да идем у школу да се видим са мојим друговима - ђацима и другим сеоским вршницима, да се тамо разговоримо и мало поиграмо и што добро од учитеља и у школи научимо.

Учитељ: Да си ми жив и здрав и увек тако вредан и честит, кад тако паметно збориш, мој драги ђаче!

Ђак: То исто желим и ја теби и твојој кући, учитељу.

Учитељ: Сад кажи ми драго дете, како изгледају с' поља овца и јагње и од чега се они састоје?

Ђак: Па ја мислим, учитељу, да ти то боље знаш од мене.

Учитељ: Па знам, драги, али хоћу да чујем како ти то знаш, и да ти дам повода да мало дубље развијаш своје умовање и памћење, и да те поправим и допуним у оном што не знаш и где се заплетеш.

Ђак: Е, па добро, учитељу, ја ево знам о томе овако: Овца и јагње имају споља руно, вуну, рогове, нос, уста, очи, чело, виме, реп, папке, ноге и јагњеродне делове, које није обичај у друштву варошком изговарати онако како сељаци зову, па, зато, нико им не вели да су они срамотни и срамоту учинили. А оно што је у овци и јагњету унутра испод коже, ми зовемо: месо, кости, крв, мозак, цигерица бела и црна, бубрези, сало, лој, жуч, срце и слезина, црева и бураг, гркљан и душник, балега и мокраћа и још неки делићи.

Учитељ: Врло добро, соколе мој, а би ли ти умео још казати ми: Од какве је и од колике користи за народ овца и њено јагње?

Ђак: Од овце добијамо вуну за разно одело, постељу, део обуће и друге неке намирнице; кожу за кожухе, мешине, мехове, гајде и рукавице; месо, срце, цигерицу, мозак, слезину, бубреге, виме, јаја, дроб, и млеко за јело, а папке, кости и рогове овновске чувамо за продају трговцима, јер они и то купују и некеме за нешто шаљу. Сало се употребљава и за јело, и за лек, и за осветлење. Балегу овчију из бурага и црева бацамо на ђубре, којим торимо њиве и баште, а и жуч бацамо на ђубре.

Учитељ: А шта још добијамо од овце?

Ђак: Не добијамо више ништа, осим, ако не питаш за сир, кајмак, путер, сурутку и масло, које добијамо све из млека, којег сам ја већ споменуо.

Учитељ: А зар крв не рачунаш у јело?

Ђак: Рачунам, али не за нас, људе, него за псе и курјаке, јер само они код нас сељака лижу и пију крв овчију и сваке друге животиње.

Учитељ: Истина је, драги мој, да је до сада тако било код свију Срба, а највише код сељака. Али многи други народи употребљују ту крв и за јело и за лек; јер крв је пуна најсвежије хране, ма да је мало тешка за желудац. Кад се крв овце и друге марве и живине ухвати у неки суд при клању, онда се може пити док је још врућа и житка и то чини добро за оне који су изнемогли од слабости, малокрвни и који су јектичави; а кад се свињска усирена крв помеша са усецаним цигерицама и упржи на масти, она се једе као добра и снажна храна под именом крвавица. Немци и Французи праве од усирене крви, и варене коже и сланине, још једно јело, које се зове »шваргле« и које је врло укусно и

здраво док је свеже. Него, и многи наши Срби по варошима таквим истим начином употребљавају крв марвенску за јело и лек, па ће то мало по мало и сами сељаци примити и уживати и ту одличну храну, коју данас бацамо.

Ђак: Може и то бити, јер кажу људи да Талијани једу и жабе, и мачке, и корњаче, и змије, па ето они изгледају људи као и ми, само другим језиком говоре.

Учитељ: Дакле, ти знаш, мој драгићу, да је овца од врло велике користи за људе, а ти и твоји укућани и сељани спадају у те људе; али ти не знаш шта треба радити и чинити, па да овца буде још већа и са више руна, вуне, меса, млека и сала, и да увек буде здрава, чиста и сваке године с' јагњена.

Ђак: Богме, учитељу, ја то не знам, а баш то треба и мени и целој кући нашој, па и целом селу. Душе ми учитељу, дао би теби мој тата и бата сваке године по које јагње, кад би ти научио и мене и њих тој науци, јер то и они воле више, него све књиге и цркве на свету. Па, вере ми и цело село волело би те као брата и лијепим би те даром даривало. Јер народу таква наука треба као залогј хлеба. И деца такву науку воле.

Учитељ: То ти верујем, драги мој, па зато ћу се побринути да о томе и о другим корисним поукама и тебе и све наше ученике што боље поучим, кад се у недељу сви искупимо и под школском липом поседамо. Ја ћу гледати да за сваког ђака и сељака, који уме читати, набавим и по једну књигу, која пише на широко о свему ономе што човеку треба за живот од рођења па до смрти. Сад морам оставити тебе и обићи твог друга суседног ученика, да и са њиме што о настави проговоримо; дакле, у здрављу да се видимо мој драги соколе!

Ђак: Да бог да, учитељу, и ти срећно пошао и боље нам дошао!

Таквим начином, учитељ ће настављати и поучавати сваког ученика на месту рада, о ономе чим се он занима. У томе правцу нек тече настава и поука и оним ученицима, који чувају: говеда, свиње, пилеж итд.

Уз то, научиће децу и томе како се плету шешири од сламе и сијте, а од прућа разне котарице и лесе, и друго што деца, поред свога занимања радити могу. Тиме се деца привикавају светој вредноћи и сама себи спремају понеку своју намирницу и потребу. Тамо је и најприродније место и за изучавање привредне и здравствене ботанике, - познавање трава, биљака.

Таква настава подудара се са свима бољим захтевима педагошким, који одговарају природи деце и природи потреба човекових и народних. Не треба заборавити да је прави рај за децу пустити их да у летње време буду у светој природи, која ће их телом и умом ојачати, а снагу марљивости укоренити и развити. Још више ће они напредовати у свему реченоме кад их наставимо да се упознају са разном стоком и да се намилију јагњаци, телади, пилаци и другог које чега.

Да богме, за тако корисну, тако привредну, тако очигледну и тако примерну наставу, и учитељ мора да се препороди, како у понашању тако и у корисној спреми и науци, и да се ослободи и отресе од садањих својих формалности и недостатака. Јер за велико и свето дело привредне, здравствене и моралие наставе, поуке и науке, потребни су људи енергије, знања, примерне уљудности, поштења и тврде одлучне воље, - потребни су учитељи који имају спреме да се поред усавршавања поверене и неповерене им омладине, и сами непрестано усавршавају читањем корисних књига, удруживањем с народом и другим људима и редовним посећивањем окружних и отачаствених учитељских скупштина и других зборована и састанака, који су за сваког пажљивог посматрача жива школа и покреталица у напред. Или, учитељи морају бити достојни тог дивног имена и доносити омладини народној па и самом одраслом народу користи, напретка и благостања, или боље нека нема ни њих, ни њихових садањих школа и »учевних« распореда. Јер садање школовање кошта много и сатире много, а не наставља и не подиже скоро ништа кориснога, примернога и применљивога за бољак народног здравља, морала и благостања, а у сваком веку, а нарочито у садања времена, то је животна потреба сваког човека и народа.

Држимо да ће сви бољи учитељи и други корманоши просветни увидети и признати

да би таква настава почела да знатно користи народу и држави, напретку и науци, јер тад би се сваки земљорадник срдечно радовао, кад види и чује како његова деца, његова узданица знају мислити и причати још из малена, шта треба радити: па да му буде више напретка у привреди, здрављу и честитости, и шта треба чинити да му свака врста марве и живине буде здравија, угледнија, крупнија, плоднија, јача, дуговечнија, угојенија, рунавија, меснатија, млечнија, укуснија за јело, и кориснија у сваком погледу; а тако исто и за бољак ратарства, винарства, воћарства, повртарства и свега другог што уздиже привреду, здравље и научни морал.

По нашем тврдом творењу, које је стечено многогодишњим проучавањем народа и његових потреба и осећања, таква привредна и истинска очигледна настава, била би још од веће користи, но што се сада замислити може. Јер поред осталог, тад би народ заволео школу и наставнике, јер би видео ту извор за свој бољи, напреднији и срећнији живот. Тад се деца не би тако нагло разбољевала и из школе бежала, него би како она тако и одраслија сеоска омладина драговољно у школу и код наставника ишла, да се науче таквој животодавној науци. Тад би нестало оног проклетог пискарања и јурења, оне срџбе и нагонице око кажњавања родитеља, због изостајања деце од школе. Тад би нестало оне несрећне мржње садање између народа и школских наставника и одборника, власти и деце. Тад ће драговољно народ давати школи све што јој треба и бољу пошту и награду учитељима и управницима њеним. Тад ће дивно име наставе и науке постати уважено, а не као данас исмејавано. Тад ће и највећи »простак« увидети да је настава и знање истинска светлост и моћ, а учитељ други родитељ. Јер ће на делу све више и више увиђати да се код омладине и народа умножава здравствена, привредна, умна и морална моћ.

Него, говорећи овде и о школској зимској и летњој настави, нужно је напоменути да ми одлучно тражимо да свака зграда школска и њена околина треба да буде удешена и одржавана онако, како смо мало час означили, то јест, онако, како тражи за децу наука о здрављу.

А што се тиче сеоског зимског школостана, у коме станују и спавају они ученици, којима су куће удаљене од школе, и јестионице школске, то за њих важи оно исто што се тражи у чланку »Преображај школе и наставе«.

Таква корисна настава доносиће и самим учитељима големе користи; јер тад ће имати прилике да виде и да проуче боље но икада све добре и рђаве стране код народа и омладине његове, где ће одмах имати прилике ударити на штетне навике и догађаје, и хвалити и допуњавати добре стране народне и омладинске. Тад ће имати прилике да виде многе беде и потребе народа и омладине, којима ће учитељи, као људи науке и поверења, у помоћ притицати сами са оним што знају и умеју и помоћу разних књига и вештијих људи. За све то, учитељи ће бити у народу и код омладине више омиљени, уважени, поштовани и награђени, а нарочито ако буду учинили и руководили народ да се помаже, руководи, изучава, влада и уређује онако како му приказују књиге сличне нашем »Народном Учитељу« и његовом »Благодатнику«.

На основу свега поменутог тврдо се надамо у здраву свест наших бољих општинара, скупштинара, учитеља и просветних корманоша да ће бар овај наш посве умерени предлог драговољно примити, кога су нам одобравали сви сељаци, свећеници, бољи учитељи, народни посланици, кљижевници и научари, са којима смо о томе говорили у Србији, Влашкој и Бугарској. Ако поменута господа не учине то ускоро, то народ треба да скочи сложено, те да одузме посланичко право сваком оном народном посланику, који неће да ради озбиљно и са свом снагом да се узакони и неодложно оствари оваква привредна и здравствена настава. Овим бисмо остварили за народ тек један део оне срећоносне наставе, коју ми износимо у једном новом делу нашем, које се зове: »Нова наука о јавној настави«. При завршетку сматрамо за нашу моралну дужност напоменути да смо тврдо уверени да ће сваки прави пријатељ народа и омладине, рећи: Коме је и овај »прилог за привредну наставу«, претеран и неостварљив, тај или је тешки готован и ладолеж, или је умно и морално недотеран до вршка разумних и привредних пријатеља омладинских и народних.

Ко зна науку о здрављу и народном благостању, он зна да су ово захтеви науке, које

захтеве сваки свестан и честит човек мора одобравати и радити да се неодложно остваре.

[Пелагићеви напори да сагледа битне проблеме организације школа, садржине и метода васпитања заслужују пуно поштовање, тим више што Пелагић није остајао само на критици, већ је износио и конкретне предлоге како би све што је мислио да не ваља требало учинити бољим, заменити друштвено оправданијим.

У прилици смо да констатујемо да су неки од његових идеала уопште и идеала којима се одушевљавао у области школства и васпитања у нашој земљи или остварени или се остварују. Непрестане промене које се чине у вези са нашим школама немају други смисао него да школе у целини учине и кориснијим и, с обзиром на даљи развој нашег друштва функционалнијим.

А то је у основи био и смисао оних захтева које је себи својственим начином исказивао и за које се доследно борио Пелагић.]

Ради здравља подизати живу ограду око школа и болница

Ради здравља и материјалне уштеде треба подизати живу ограду око школа и болница, око радионица и зборишта, гробља и цркви. Тако и око свију станишта, јер зидана ограда штетна је у два погледа - здравственом и материјалном. Зидана ограда далеко је скупља а и нездравља куд и камо од живе ограде. Ова задржава нездраву влагу у зидинама и промају ваздуха. Жива ограда не даје никаква загушљива задаха и не задржава промају ветрова, који су за здравље тако нужни. Жива ограда чини ваздух чистијим, обитаоца бистријим и поглед дражесан за посматрање. Она је далеко јевтинија за општину или појединца но зидана или дрвена ограда. Жива ограда и кад је најрђавија не даје непријатан изглед а зидана и дрвена кад су опале изгледају као права пустолина и пораза.

Како се подиже жива ограда, може се свако и свуда научити из чланка изложеног даље у овој књизи. Чинимо оно што је здравије и јевтиније!

Ради здравља нужно је да се радни дан сведе на осам сати

Ради здравља нужно је да се радни дан за све раднике код обичног рада, сведе на осам сати дневног пословања, а опасни рад на шест па и на четири сата. Обични радови познати су свакоме, а опасним радом можемо назвати све радове при којима се хемијске и друге отровне намирнице израђују, као што су жигице, жива, цемент, стакло, разне фарбе итд. Опасни рад је и копање или чишћење бунара, канала, прохода, олука и томе подобно. Овај захтев није излив нечије фантазије и бујности, него он је неодложни захтев науке о здрављу и захтев друштвених потреба. Јер тешки радови, лоша храна, и нездрава станишта сатрше и телесну, и умну и естетичку снагу радног народа, а нарочито оних што раде по фабрикама и занатлијским радионицама речене отровне намирнице. И нико не може порећи да садањи и досадањи начин рада ствара јаднике, умне и телесне богаље и наказе. А свима народима, вековима и људима треба снаге и марљивости, угледне стаситости, личне лепоте, умне бистрине, даровитости, и умиљати и весели поглед и облик, а не наказа и богаља.

Овај захтев није никаква немогућност или новост. У Бразилији постоји већ и закон по коме радници раде дневно не дуже од 8 сахати, а опасни радови и мање.

У многим местима америчког савеза, то исто је уведено године 1886. после побуне радничке у Чикагу и Њујорку.

[У питању је штрајк 340.000 радника 1. маја 1886. године у Чикагу. Радници су одлучно захтевали скраћивање радног времена (осмочасовни радни дан) и повећање надница. Штрајк је крваво угушен. Неколико радника убијено. Три године касније на конгресу радника у Паризу је одлучено да се - као успомена на овај дан - Први мај прогласи празником радника, симболом њихове борбе и солидарности.]

И једна и друга држава тиме нису оштећене, него напротив све више унапређене, јер одморан и задовољан радник више уради него ли уморен и озлојеђен.

Радници се свуда боре да радни дан не буде дужи од 8 сахати; да имају већу награду и сва изборна права. Њихове су жеље и тражбине основане на науци о моралу и чувању

здравља. Они све више и више сазнају своја права, своју моћ и своју дужност.

На радничкој страни стоје сви природни и друштвени закони и њихове жеље и потребе треба неодложно остваривати. Јер кад већ чиновници државни, црквени и фабрични; кад све газде, господари и разни подузимачи раде дневно по 4 до 8 сахати своје лагане послове, и то у оној познатој угодности и чистоћи, онда време је већ једном, да и сви радници имају бар у томе са њима једнака права, док дође оно свето време кад ће сви друштвени, корисни радници имати у свему једнака права, и на све једнаке дужности.

[До ослобођења земље 1945. године радно време било је 10 па и више часова дневно. Уставом од 1945. године регулисано је радно време за раднике 8 часова, а службенике 7 часова, што значи да су радници остваривали четрдесетосмочасовну радну недељу, док су службеници остваривали четрдесетдвочасовну радну недељу. Ради јединственог положаја свих радних људи, без обзира где раде и шта раде, предвиђено је и јединствено четрдесетдвочасовно радно време за све запослене. Да би се без штете по радне заједнице прешло на четрдесетдвочасовно радно време, донет је Основни закон 1965. године, по коме су све радне јединице-организације обавезне да уведу четрдесетдвочасовно радно време у седмици. Све радне организације морају до 8. априла 1970. године прећи на ново јединствено радно време.

Радник који ради на радном месту на коме се ради под посебним условима рада, који су опасни по здравље радника, и поред свих превентивних мера које се предузимају, има право на радно време краће од 42 сата недељно. Овако скраћено радно време изједначује се са пуним радним временом.

Прописима о радним односима регулисано је да раднице које имају малу децу могу, у интересу деце, да раде скраћеним радним временом од 4 сата у периоду до 8 месеци старости детета. У то време детету је најпотребнија појачана мајчина нега, без обзира да ли се дете доји или га справљеним млеком хране. По истеку 8 месеци живота детета радница има право да ради четири часа дневно и до три године живота детета ако је по оцени лекарске комисије детету неопходна појачана мајчина нега. За скраћено радно време до 8 месеци мајка-радница има право на учешће у расподели средстава за личне доходке по свим основама и према постигнутим резултатима на раду за четири часа дневно и накнаду за радно време преко четири часа дневно по прописима о здравственом осигурању. Значи - прима цео лични доходак и вишкове ако се деле. Ако је на скраћеном радном времену од осам месеци до три године старости детета, припада јој надокнада само према стварном раду. Има право на учешће у расподели средстава само за четири сата тј. онолико колико и ради.]

Ради здравља утврдити закон за већа права слугашког народа

Ради здравља треба да се утврди закон за већа права слугашког народа.* По томе они имају једнака права са свима осталим члановима народа, друштва. То је нужно док у свету буде имало слугашког народа. Тај закон мора да им ујамчи код сваког газде код кога су запослени бар ова права: праведна награда, тј., бар дупло већа но што је данас; здраву стају, здраву храну и око 6 до 8 сати слободног времена свако после подне у недељу и четвртак. То време почиње од два сата после подне. Тај слободни час њихов јесте једина њихова срећа, милина и телесна и умна развијалица. Тад могу учествовати у неком своме или другоме друштву или збору, где се дају јавна предавања или договарања о бољитку њиховом. Поред тога, тад се виде и драги с драгом, друг с другом, пријатељ с пријатељем. Тад дахну душом слободно и умилно, било у отвореној природи чистог ваздуха, било у друштву једномишљеника и пријатеља.**

* Да је слугашки народ јака и крупна друштвена сила види се из свих бољих статистика. Између њих узимамо статистику Енглеске, коју је издао професор Лерц Леви године 1884. Она каже званичним језиком да у самој Енглеској има преко 400.000 слугу и слушкиња, и око 11.000.000 занатлијских и фабричких радника. Кад толики број има само тог народа, осим земљорадника, онда се може замислити колико има народа у целој бирократској, аристократској и буржоаској Европи, а колико ли на целој земљи. Кад то знамо, онда нам се очевидно и ставља помисао да је и слугашки народ крупна друштвена чињеница и сила, којој треба признати њена природна човекова права, - права која тражи за човека наука о здрављу.

** Има и таквих бездушних газда, а нарочито газдарица и госпођа, које сматрају за развратну ону

слушкињу која жуди да се састане једном недељно са својим драганом. Овакве сматрају да је развратно за слушкињу што се она једном недељно загрли са својим драгим, па био он слуга, или војник, или други ко; а није за газдарице или госпође развратно што оне сваки дан грле не само одређеног драгана - мужа него се често виђају многе и многе да грле чак и другог кога поред мужа свога. О ви, гадне фарисејке! У оку ваше сестре, слушкиње, видите трупак, а у вашем не видите брвно, читаву кладу! Тешко вама, бездушне лицемерке, у часу гневног страшног суда ако се не поправите и правим путем не упутите.

То су потребе које дају умног и телесног здравља, развитка и часак сретног уживања, а та света права не може и не сме нико никоме одузети, јер овде су она посве ограничена, сведена на најмању меру захтева.

[Важећим прописом о радном односу радник има право на одмор за време рада од 30 минута ако ради једнократно. Одмор се подешава у средини радног времена. Законом је забрањено да коришћење одмора буде на почетку или крају радног времена. Време одмора сматра се као време проведено на раду. Ово право имају и радници који раде с скраћеним радним временом због посебних услова рада.

Радник има право на дневни одмор између два узастопна радна дана. Дневни одмор се обезбеђује од најмање 12 часова непрекидно. Радна заједница радне организације са сезонским радовима дужна је раднику у току сезоне обезбедити дневни одмор од најмање 10 часова, а раднику млађем од 18 година - дневни одмор од најмање 12 часова непрекидно.

Радник има право на седмични одмор од најмање 24 часа непрекидно. После шест дана рада, радна заједница је дужна да седми дан предвиди за одмор и рекреацију радника. Радне заједнице могу расподелити радно време и у пет радних дана у току седмице, како то већином и раде, тако да у том случају радник не ради два дана, што значи да му је недељни одмор дужи од 24 часа непрекидно.

Радник има право у току године на годишњи одмор. Права на годишњи одмор радник се не може одрећи, нити радна заједница може да ускрати раднику коришћење годишњег одмора. Право на коришћење годишњег одмора стиче се после једанаест месеци непрекидног рада и радник има право користити га код исте радне организације у свакој календарској години. Годишњи одмор радника траје најмање 14, а највише 30 радних дана. Изузетно годишњи одмор радника који ради под посебним условима може да траје и преко 30, али не више од 60 радних дана.

Дужину годишњег одмора утврђује раднику радна заједница зависно од услова рада, његовог радног стажа и др. Узимају се у обзир и резултати које радник остварује, услови под којима живи (самохрана мајка са децом, инвалиди, болешљив радник и сл.).

Раднику млађем од 18 година обезбеђује се годишњи одмор као и осталим радницима увећан за 7 радних дана. Радник има право на одмор за време државних празника. Ови дани сматрају се као проведени на раду. Радник има право да одсуствује са рада до 7 радних дана у једној календарској години, уз накнаду личног приходка, а у случају ступања у брак, приликом порођаја члана уже породице, полагања стручног испита, смрти члана уже породице и у другим сличним ситуацијама утврђеним статутом.

За случај трудноће и порођаја радница има право на породилско одсуство од најмање 105 дана непрекидно.]

Оволико слободног времена треба узаконити и за све такозване »шегрте«, ученике заната. Доста су били и ови и они робови; време је да буду људи, и да им се бар толишно права и слободног времена законом ујамчи.

[Радник који у нашим условима ступи на рад у радну организацију мора да је навршио најмање петнаест година живота и да испуњава опште здравствене услове.

Радницима млађим од 18 година обезбеђују се услови под којима могу да се усавршавају и развијају своје радне, управљачке и психофизичке способности (образовање путем практичног рада, ангажовање инструктора за одређене стручности и занимања, организовањем центра за образовање, упућивањем на дошкаловање итд.). Млађи од 18 година не могу се распоређивати на радна места на којима се врше

претежно тешки физички послови, на рад под земљом, нити на остале радове који би могли штетно и са повећаним ризиком да утичу на здравље и живот младих радника, с обзиром на њихове психофизичке способности. Радна заједница општим актом утврђује радна места на којима се не смеју распоредити млађи од 18 година. Не може се раднику млађем од 18 година одредити да ради дуже од пуног радног времена. Не може се одредити на рад ноћу, између 22 и 6 часова наредног дана. Дневни одмор се одређује од најмање 12 часова непрекидно. Годишњи одмор се увећава за 7 радних дана.]

Још нешто тражи наука о здрављу и хуманитету за тај слугашки народ, велећи:

Почем су досада стаје шегртског и слугашког народа, пуне којекаквих газдиних и газдаричиних нечистих ствари, кошуља и других смрдљивих дроњака и измета, то је нужна законска гаранција да су њихове стаје одређене само за њих и за њихове ствари. Ако су господски и газдински дроњци, нечисте кошуље повољне за здравље и за пријатан мирис, онда нека то све задрже господа у својим стајама, које су много веће за разне пртљаге. А овима мученицима и сувише је нездравно и то што се пате по ваздуги дан око својих послова који бивају већином у тесним и врућим кухињама, или у мрачним или нечистим подрумима и периштима. Овај закон слугашког народа мора осигурати и то да ове раднике нико не сме тући, ругати им се, плату им закидати или задржавати преко месечног или седмичног рока. Отпуст из службе или шегртлука мора сваки газда на 15 дана унапред изјавити. Тако исто учиниће и друга страна.

[Постоје услови на основу којих може престати рад радника без његове воље:

- ако се укида радно место,
- ако се трајније смањује обим рада, односно пословања, и
- ако се утврди да радникова способност не задовољава захтевима радног места.

Старијим радницима, који имају 30 година радног стажа и женама 25 година радног стажа, не може престати радни однос без њиховог пристанка. Њима може престати радни однос по другим основима, као на пример, због теже повреде радне дужности или престанак рада по сили закона (ако је осуђен на издржавање казне).

Одлука о престанку рада мора се донети писмено са образложењем. Решење о престанку рада уручује се раднику. Радник има право да остане на раду још онолико времена колико је статутом одређено. Радник има право да за време иступног рока излази са посла за време редовног радног времена ради тражења новог запослеља. Дужину времена за тражење новог запослеља утврђује радна заједница својим општим актом. (Раније је било регулисано да то време износи 2 сата дневно или 12 часова недељно.)

Без радниковог пристанка рад може престати по одлуци, кад запослено лице наврши 40 година пензијског стажа (мушкарац), односно кад наврши 35 година пензијског стажа (жена).

За рад у отказаном року прима свој лични доходак (плату).]

Ко хоће од газда да одмах одпусти слугу и шегрта, тад им мора положити накнаду за тих 15 дана унапред. За исплату тога, као и за остале наднице и плате, и за издавање отпусног писма, не сме нико никоме рећи: доћи сутра или други пут. Ако су господа и газде беспослене и залудне да се размећу с временом и трудом, радник није. Њему треба спремити одмах што је његово, јер не може дангубити и дерати своју обућу обијајући прагове својих дужника.

За сваки ударац, ћушку мора се платити 100 дин. глобе удареноме и толико у државну или општинску касу. Не испуни ли се овај хуманитарни захтев, онда ћемо доживети да нам се враћа ударац за ударац, што не води добру ни светим потребама мира и љубави. То важи и за вучење за уши и за чупање за косу. Коме је ово неправо, нека се остави садашњег и досадашњег варварства. Иначе нека очекује заповед светог писма, које каже: »Око за око, зуб за зуб,« коју оштрину ми ублажавамо тражећи од сваке власти да тиранина удари по кеси и блатом презирања по образу.

Ако још нисмо толико развијени умно и морално да признамо овим творцима нашег

имања, живота и уживања једнака права са нама, нити смо толико човечни да им дамо да с нама упоредо једу, седе, иду и одмарају се, онда испунимо бар овај посве умерени захтев науке о здрављу и моралу.

Свестан свет и поштен поздравити ће и одобрити овај захтев, као захтев науке и мира...

[У социјалистичком друштвеном уређењу радник има своја права, дужности и обавезе. На радном месту не може га нико физички малтретирати. За повреду радне дужности радник ће одговарати, а према тежини повреде радне дисциплине изрећи ће му се одговарајућа казна. Предвиђене казне за повреду радне дужности су: опомена, јавна опомена, последња јавна опомена и искључење из радне организације. А раднику за успешно обављање посла и посебно залагање у постизању што већег и бољег резултата рада, предвиђене су похвале, награде, увећање годишњег одмора, награда према раду, тако да се радни човек стимулише за свој рад.]

Ради здравља све хапсане претворити у радионице

Ради здравља народног нужно је све хапсане и робијашнице претворити у радионице за користан рад и поуку, а хапсенике и осуђенике у свесне и корисне привреднике.

*Ко нема треха, нек узме камен и баци на њих,
вели Христос.*

*Ако неко зло због нечега мора постојати, онда
учинимо га бар што мање штетним и шкодљивим,
вели Васа Пелагић*

Са умножавањем људства и са нагомилавањем капитала у руке појединаца, и са бићем власничког беснила, притиска, грабежа, насиља и тираније, хапсане и преступници све више и више умножавају се. То је истина осведочена у свим статистикама, унаточ прослављеној цивилизацији 19. века. И то ће тако трајати и напредовати све једнако док у свету буде постојала приватна, лична својина, - властништво, па макар се свака држава претворила у чиновнике и жандаре, судије и солдате, цркве и попове.

Тешко је израчунати све штете које доносе народу хапсеници и осуђеници, и све оно што због њих постоји, почев од судије до пандура. А дангуба и деморализација не да се ни израчунати. Ради примера навешћемо само неке државе. Тако године 1882. било је у Аустрији 437.720 самих осуђеника, а хапсеника под истрагом било је близу једног милиона. Италија има толико осуђеника и хапсеника да на њих троши у готову новцу годишње по 80 милиона динара. Русија је имала те године 769 самих затвора за осуђенике, а за оне под истрагом скоро два пута толико. Према томе, може се замислити како је по другим великим и малим државама.

Да би се отклониле оне големе штете, дангубе и неморалности, које доносише и доносе све више и више на леђа и поколења народна хапсеници, осуђеници и они који постоје због њих, неопходна је потреба преобратити све хапсане и робијашнице у радионице за пословање и поуку, и све хапсенике - притворенике и осуђенике у привреднике који уче »науку« и који изучавају и врше разне корисне за народ послове.

Тим ће им се сачувати здравље које треба њима, породици и отаџбини; избећи ће чамотињу и неморалности, што шкоди свуда и свакоме; даће им се прилика научити покоји занат и коју честиту поуку знанствену, чим могу користити себи и околини у коју дођу после ослобођења; зарадиће држави приличне користи а себи бољу храну, одећу, обућу и другу угодност. Данас код нас тек неки мали део »робијаша« учи и ради неке занате и добија неке пустиловне поуке, од којих нико нигде и никада користи видео није, нити бољи постао, [каже Пелагић познајући ово и из личног искуства.]

За хапсенике под истрагом могу се свуда удесити радионице за столарски, обућарски, ковачки, швачки, ужетарски или неки други слични занат, који свако може радити и олако научити. Никог не треба пустити да седи готовански, па макар нешто

крпио, плео, чешљао и преносио. Ради здравља једино нужно је да се испочетка ради тек по који сат дневно док се тело привикне раду ако није пре радило. Ту се не сме гледати на господство, ма како оно крупно било. Радник, привредник највећи је господин.

За осуђенике нека се удесе сталне разне радионице у разним местима, подесним за ову или ону производњу коју они вршити могу. Разумни управници народа могу удесити да се осуђеници баве и усавшавају: у земљорадњи, и сточарству, и пчеларству, и воћарству са повртарством и другим занимањима.

Напомињемо да овакви привредно-здравствени и морални систем хапсанско-робијашки укида и оно убилачко појединачно ћелијско затварање, које доноси леност, болест, изрођавање, страст онанисања, заборавност, махнитост убијања самог себе или кога дочепа и лудило.

Честита управа и подесна спрема радничка могла би не само уштедети све садашње државне трошкове и осуђеничке оскудице и дангубе него би још извела све поменути из грешака и неморалности, и дала народу и држави изучених привредника.

Закони науке о здрављу и народном благостању вапијући траже да се овај предлог неодложно што вештије оствари, као и то да се допусти и осуђеницима и подистражницима да се сваког месеца састати могу, па само покоји часак са својим женама или подругама. Ово је природна потреба за одрасле, коју тражи наука о здрављу, и која ће отклонити од поменутих крупне несреће и рђавштине. Научни морал у овоме види чисту и праву моралност, а наука тражи то као физиолошку потребу.

Ако смо вољни да на свима линијама користимо народу и отаџбини, приберимо се одмах и остварујмо овај предлог својски и енергично, као дело наше моралне дужности и веће личне сигурности: не заборављајући радити и на делу оног великог и светог научног начела, које ће уредити друштво и његове послове и односе тако како у њему неће бити ни »преступника«, ни узрока који доносе преступ и све оно што он за собом повуче.

Да отклонимо узроке који доносе: кржљавост, ружноћу и болест

Наука о здрављу тражи да отклонимо узроке који доносе: кржљавост, наказу, лењост, блесавост, ружноћу и болест.

Отклонимо рђаве узроке, ња неће бити ни рђавих појава.

Данашњи свет држи скоро махом, а нарочито побожни, да лењост и блесавост, ружноћа и кржљавост, наказа и болест долазе по вољи божијој. Због тога он и не мисли да се то зло од људи отклонити може. Они се покоравају тој »судбини« и носе је на себи и преносе на плећа нараштају своме. »Учевни« свет пак већином и не мисли о томе, камоли да ради како ће се та напаст од људи отклонити (тврди Пелагић).

Само један део тих »учевних« људи зна да се та несрећа од народа и људства, ако не посве, а оно увелико искоренити може.

Избегавајући дуго писање, ми доносимо овде само кратак али тачан начин: како се кржљавост и наказа, лењост и блесавост, ружноћа а болест отклонити могу. Ако хоћемо, дакле, да отклонимо од нас и нашег потомства сву ту несрећу, онда: дајмо народу ваљаног, корисног знања, којим ће свагда и свуда умети оценити шта је добро и честито; дајмо му добре уредбе и законе, који ће му ићи наруку и дати начина да зна и да може живети и радити по захтевима науке о здрављу и народном благостању; дајмо му да се учи и да се развија по гласу »Омладинског доброноше«; дајмо му слободу да може свуда и свагда изговорити и написати сваку истину и праведну реч и потпуну слободу зборована и удруживања; дајмо знања и слободе одраслима да се спари ко за кога мари, у своје време и без рачунских погледа на имање, и да врше свето дело љубави умерено и мудро, правилно и штедљиво; научимо речима и делом омладину и остарину да презре и одбаци све што спада у срамну област моде, луксуза и других за здравље некорисних формалности и употреба садањих: научимо женскадију и мушкадију шта треба да ради у току целог живота, па да одговори захтевима науке о здрављу и научном моралу;

научимо мајку како ће се владати кад је трудна, у порођају и после овога; хранимо и негујмо децу нашу по прописним правилима; удесимо нашу околину и наша дечишта, забавишта, станишта, зборишта, перишта, училишта, купатила, радионице и све друго према науци о здрављу; учинимо да свуда и свагда имамо чист ваздух и здраву воду и храну; отклонимо од народа све што му задаје тежак живот и сваки страх од пакла, лопова, угњетача, ратовања, сиромаштине и других садашњих напасти друштвених; уклонимо из навике и употребе отровне напитке; навикнимо јести, седети, спавати, одмарати се, играти, зборити, певати и веселити се или у отвореној природи чистога ваздуха или, у случају нужде и непогоде, у отвореним и пространим зградама; дајмо народу начина да има свуда и свагда посве подесне алате и машине за разне послове друштвене; укажимо народу начин како ће он упола брже и упола лакше израдити све оне напредне ствари које су нам нужне ради подмиривања захтева науке о здрављу, јер дуго време дневног пословања и неподесни алати страшно убијају здравље човеково; очистимо народ од свих готована, варалица, ладолежа и некорисних радова и уредаба итд.

Кад то учинимо, онда не само да ћемо се ускоро избавити од горепоменутих беда и несрећа него тад ће нам још уз то и лепота и свежина лица и погледа и телесна и умна јачина и енергија дуже трајати, остављајући све боље и боље нараштаје.

Искрени пријатељи своји и народни, и свесни мислиоци вазда ће признати да је ово наше тврђење истинито и остварљиво свуда где има честите интелигенције, која руководи просвету, друштво, државу и цркву. А таквих треба да има изобиља догод се то и свако друго друштвено зло не отклони.

Где губи људство највише телесне и умне снаге

Где губи данашње људство највише телесне и умне снаге и енергије

За овакво крупно питање требало би много писати, али ми ћемо то означити укратко, велећи да се у садашњем друштву губи највише телесне и умне снаге и енергије ево на овим местима:

- 1) у садашњим нездравим школама и са нагомилавањем школских предмета,
- 2) у хапсанама,
- 3) у разним оскудицама,
- 4) у тровању деце првенчади и плода у материци,
- 5) у претераном пићу и курвању,
- 6) у касарнама и канцеларијама,
- 7) у кафанском, развратном и луксузном животу, и
- 8) на ратишту.

Ко о овоме промисли зрело и свестрано, увериће се потпуно у то што у ових осам тачака споменусмо.

То је све што смо имали у овоме чланку казати. Остало нек изнађе сам собом сваки читалац и нек својски поради сам и удружно са осталима да се отклоне сви узроци који доносе народу и људству такву грдну штету и срамоту, дангубу и погибију.

МАТЕРИНСКИ И ДЕЧЈИ ОДЕЉАК

Ради здравља нужно је напоменути да нездрави родитељи немају ни права ни дужности децу рађати.

Многи ће нас за овај чланак напасти, али ко је у стању зрело и праведно мислити, и ко је искрени пријатељ омладине и народне будућности, и сам ће рећи да нико нема права, нити треба коме допустити право, да товари на врат друштва телесне и умне богаље, изроде и наказе, који ће мучити прво своје родитеље и сроднике, па онда себе и

друштво, и најзад, пре времена, бестрага отићи.

Болешљив пород је права напаст за народ и људство. Он је отров који и нехотице шири заразу и штету, ругобу и несрећу. Ако случајно такав пород и проживи коју десетину година, он ипак није ни себи ни другима на радост и корист, а такви чланови друштва посве су излишни, па зато је посве нужно и морално препречити долазак њихов у друштво и на свет.

За друштвено пословање и задовољство треба само здравих људи и жена, јер само такви имају енергије и лепоте, чега је друштву нужно па да потпуно намири своје потребе, а задовољство са намиреним потребама чини срећу, која у исто доба условљава и користан напредак.

Због тога, ето, дужност је општини или држави да удеси начин да не сме рађати децу ниједна женска која нема свих здравствених услова за здрав пород. При том, нико нема права да им забрани уживати полну љубав начином паметним и по плану удешеном.

Рећи ће неко: па зар се може ограничити рађање деце тамо где се врши полна љубав? - Такви треба да знају да се то може учинити без икакве штете по здравље жене. Осим научних средстава, имамо за то практично средство, које се већ и сада код многих употребљава, а то је: жена неће зачети дете, ако се уздржи од полне љубави седам дана пре и седам дана после такозваног »времена«, - чишћења.

На ово ће неки рећи: тако ће се народ и људство смањивати. Та поставка посве је неумесна, јер то ниуколико неће смањивати бројну количину људства. А кад би се баш унеколико људство и смањило, не би било никакве штете ни за људе, ни за културу и напредак. За људе није главно да их има много, као за каквог господара поданика, за попа парохијана и за чобанина коза и оваца, него је за њих главни циљ да буду истински просвећени, срећни и солидарни (друштвени) између себе, па макар у Европи било само 100,000.000 уместо садањих 350,000.000 људи.* Шта користи Кинезима и људству, што на простору Кине око 10,000.000 квад. километара - живи преко 425,000.000 људи? У Сједињеним Државама Америчким живи само око 60,000.000 људи, а простором земљишта велика је та република скоро као и кинеска, јер и она запрема 9,000.000 кв. километара земљишта. Па шта помаже за срећу и напредак Кинеза толика множина народа, а шта ли штети Сједињеним Државама Америчким што толишно народа живи на толико пространом земљишту? Зна се да се Кинези гомилама продају у ропство и скачу у реке због сиротног стања, а становници америчке републике не само што живе хиљаду пута боље и сретније од Кинеза него они сваким даном узвишавају прогрес, напредак и привредни бољитак свој и човечански.

* Подаци Пелагића из 1893. г.

Дакле, из свега наведеног видимо да је и нужно, и морално, и корисно да општина или држава овај предлог прими и узакони на срећу и напредак свог народа и људског рода.

Да читаоци, општина и држава увиде још боље корист нашег предлога, држимо да је посве умесно да овде наведемо: завештај једног болесног оца својој болешљивој ћерки, који је изнео чувени професор и научник др Мантегаца.

Тај завештај гласи овако:

Нико нема права да даде друћима животи, када разум, искуство и ошћење убеђење казују да ће тај животи бити крашак, болестан и несрећан.

Никаква стираси и никаква љубавна драж не може да скрене с пута онога који мора и хоће да своју дужности испуњава.

Више човека стоји дужности, а врх дужности доиста нема ничега светијеје.

Рађати болесну децу својом властитошом кривицом многа је горе но у стирасном заносу убити човека; то значи издајнички и на некажњив начин катићи отров у пехар најмилијих створова.

Бити болестан, а хтећи децу изводити, то је сурова себичност; то значи сејати

трижу савести за цео животи.

Ко је болестан, а хоће да има децу, рђав је отац, јер даје деци својој отров да пију; рђав је траћанин, јер даје народу рђаве траћане; рђав је човек, јер он разорава прво добро људске породице: здравље и снагу.

Страви се под заштитом незналачких и сурових закона ради украшавања своје рођене заблуде, значи одрећи се заувек жеље да се постане нешто више од обичног човека, који жваће, пије и спава.

Срећа припада јакоме, а победа ономе који расађује; а нема никаквог разлога на овоме свету који би дозвољавао епилептичарима, јектичавим и суманутиим да епилепсију (падавицу), јектику и лудило кроз брак предају идућем поколењу.

Љубав је најсветија радост овог живота; али зар од ње да начинише суд у коме се отров меша?

Љубав је први благослов човеков; али зар хоћеше да он сеје проклетство?

Љубав је луча која расиљаје пламен живота; па зар од ње правиши бакљаду која праши у троб?

Зар да чистише на прераним борама вашега детишта клетву на родитеље, који су му животи дали.

Ништа не може да замени изубљено здравље: ни бојатство, ни васпитање, ни наука, ни религија.

Обуцише болесника у свилу, ударише злато на њега, метнише га у позлаћене каруце, доведише га у палату каквој великој весеља па ишпише од њега да се смеје.

Како сам се болестан родио, требало је сам да трпим; али бар ово неколико мојих болесних година, што ми је природа поклонила, могао сам посветити својим пријатељима и својој породици. А место што ја сам проклињао онај час када сам се родио, стотину сам увеличао свој бол са боловима своје деце и своју сам кућу у тробље претворио.

Моје незнање не може данас никога оправдати; модерна наука рекла је, казала је највишим гласом да човек који хоће да оснује породицу мора бити здрав и снажан; она је показала како јектичави и епилептичари преносе своје болести на потомство, доказала је да је наслеђе болести један од неумољивих закона природе.

Ема, ти си целој својој животи била болесна, о, моја јадна ћерко; ја сам све урадио што се могло за твоје здравље учинити да бих те спасао и мислим да ћеш живети. Ваљда неће бојати да будем убица све своје деце. Али твој је животи слаб као шанка српска која је у цустињи ишкрљала; ко би се на њу ослонио морао би је сломоти.

Немој се никада удавати, моја кћери: први плог брака бацио би те у троб, или би имала децу која су осуђена да умру у првим и најнежнијим годинама или у пролећу своје младости. Отров јектике сувише је срасио са нашом крвљу да би се могао изубити у новом поколењу.

У нама двома, последњим отацима колико милих створова што су изумрли, треба да се отров ујаси и трех престане.

Тестаменти, завети твоја оца, што је једна чемерна заклетва; последња реч, коју мора отац да каже својој деци, које је више света на овоме свету волео; што је једна жалосна осуда: трпи, мучи се док јој будеш жива!

Не куни своја оца. Када је он млад био и твојој мајци дао руку за цео животи, били су лекари протили занатлије и нису ни шта друго познавали до ланцету (хирушки нож) и лековише отрове; нису разумевали да буду свештеници људске снаге и чувари здравља. Они нису знали да кажу јектичавом, болесном и епилептичном: Твој животи не смеш никоме дати и боље би учинио да забодеш мач у срце своје неће ли да што учиниш.

Отац ти оставља у наслеђе једну дужност, једну стравителу обавезу, коју мораш испунити: да живиш, а да не љубиш, да будеш жена, а никада мајка; али ја умирем мирно, јер моја кћи неће појазити заклетву и чиниће свако добро, које отац није могао учинити.

Не чини зло, иако нас несавладљиве стјрасџи на њ навраћају, иако нам ја закони дозвољавају, иако нас свети неће збој шоја зла осуђиваџи, шо је једно велико дело и веће јунашџиво но шџо се виђа на бојном пољу. Али дојод не буде сваки човек у стјању да исџуни ову дужностџ, дошле неће човечанстџво никако достџићи своје идеално савршенстџво.

Твој џуш, моја кћери, иде ивицом једне џровалије, али на истом џушу, на који ше је џвој оџац, осудно, можеш наћи џонеки лей цвешак. Ти имаш једну мисију на овом свету, џи шеба да се џоинеш на једну висину на коју се врло мало њих џоило, шеба да будеш вешалка, вила једној светиој оџа.

Ко се жрџвује за своју дужностџ, живи у једној аџмосфери у којој може биџи не сија сунце, али у којој је небо увек ведро. Ко врши своју дужностџ, живи џод вечџо ведрим небом, живи у миру, може биџи меланхоличан, али се свака њеова радња види у сјају узвишеној достџојанстџва.

Осредњи и слабодушни џуди џролазе са џоџнушом џлавом џоред кија дужностџи; сви осећају неки блаџошворни уџлив и шронуџи су, као неко који је сам у једном великом и мирном храму.

Човек који се жрџвује за своју дужностџ џрави је светиац, и ко с њим дође у додир, осећа неки лековџи уџлив. Ти ћеш, моја кћери, да џосџанеш џакав светиац, а ово уверење окреџиће ме на мојој самрџној џосџељи. - завршава отац свој завештај.

То је, ето, посве јасно и поучно за свакога који џуби млађе нараштаје народа и џуди.

О планирању породице

[Човек је друштвено биће. Живи у групама које могу бити различите. Основна група у којој џуди живе је брак и породица. Рад и живот у групи је нормална појава. Пример за то може нам бити живот и рад деце у школи, тежња за групним животом деце у игри или групни живот одраслих у разним друштвима и организацијама.

Брак је социјална установа коју чини заједница између мужа и жене, а заснована је ради стварања нараштаја и регулисања сексуалних односа, полног живота.

Породица има велики значај за живот човека, а посебно за обезбеђење друштвене и здравствене заштите њених чланова. Породица подразумева мужа, жену и њихову децу, а негде и шири број чланова (баба, деда итд.). Сваки члан, наравно, има своју улогу и место. Кроз историју положај мужа и жене био је различит. Савремена породица је заједница равноправних чланова, мужа и жене. Васпитање за брак и породицу представља важан чинитељ за срећу и благостање свих њених чланова. Путем васпитања за брак и породицу спречавају се многи сукоби, трвења и неслагања у животу и браку, што је чест узрок неуспеха у породици, узрок разарања брака, тешких социјалних и душевних сукоба и поремећаја.

Планирање породице повезано је са овим. Оно чини важан елеменат друштвене и здравствене заштите мајке и жене уопште. Планирање породице оправдано је жељама супружника, економским и друштвеним могућностима и здравственим стањем. Биолошки закон рађања не може се пустити да неорганизовано делује у цивилизованом друштву као што делује у животињском свету, па и ту човек планира плођење домаћих животиња.

Елементи планирања породице постоје у сваком друштву и у свакој заједници, али је то планирање често праћено тешким последицама по здравље и живот жене. Широко распрострањено вршење побачаја и у најзабаченијим селима представља тешко друштвено и здравствено зло за многе земље у свету. У интересу здравља жене, здравља деце и младог нараштаја, планирање породице применом савремених средстава и мера против нежељене трудноће је од битног значаја. Планирањем породице жени се заиста обезбеђује таква заштита.

Контрола здравља жене, сузбијање болести, брига приликом трудноће и порођаја, то су широке мере за њену здравствену и социјалну заштиту. У здравственим установама разних врста намењених жени ова је заштита веома успешна, захваљујући савременом

стању медицинске науке. Друштво је заинтересовано да ове мере буду приступачне најширем кругу жена, мајки, па им се здравствена и социјална заштита обезбеђује на терет и уз учешће читаве заједнице.

Социјална и правна заштита жене регулише се општим, радним, социјалним и здравственим законодавством:

- право на рад и право на једнаку плату (доходак) за једнак рад,
- право гласа и вршења политичких функција,
- право наслеђа и друга имовинска права,
- право на заштиту трудноће и порода, брачног и ванбрачног,
- право на здравствену заштиту.

За једну земљу и нацију од необичног значаја је здравствена заштита жене. Установе које се посебно баве здравственом заштитом жене и мајке имају важну улогу, То су:

- предбрачна саветовалишта (још је мали број ових установа, у њима млади, будући супружници, посебно младе жене, добијају упутства и савете о припремама за брачну заједницу, о сексуалној хигијени, о проблемима избора брачног друга итд.);

- саветовалишта за труднице су установе намењене трудницама којима је неопходна стална нега, као и уредна контрола здравственог стања. У саветовалишту будућа мајка добија упутства о заштити свог здравља, о исхрани, личној хигијени итд., такође добија сва упутства о трудноћи и порођају; ово саветовалиште је превентивна установа којом руководи лекар специјалиста;

- диспансер за жене обухвата превентивну и терапеутску заштиту жене. Поред контроле општег здравственог стања, лечи сва гинеколошка обољења (женске болести) и ради на заштити здравља жене, обавештава како да се избегне нежељена трудноћа давањем упутстава и средстава за контрацепцију (таблете, пасте, спирале, мембране, итд.);

- породилиште - представља значајну здравствену установу за заштиту мајке и детета. Поред порађања трудница оно има и васпитну улогу, јер у њему мајке добијају савете и практично се оспособљавају за даљу негу детета. То им, такође пружају и установе за заштиту мајке и детета (дечији диспанзери).

Здравље жене не може се гледати издвојено од здравља породице. Заштита жене је саставни део целокупне заштите човека.)

Треба знати да брак у блиском сродству доноси унакажење

Ради здравља треба знати да брак у блиском сродству доноси унакажење

Има много чињеница и доказа који сведоче да крвни бракови доносе разноврсна унакажења. У Француској др Буден је испитао (крајем 19. века) у школама глувих и немих да 145 пута више долазе на свет глуви, приглуви и неми, од крвних бракова неголи од бракова који немају блискога сродства. Доказано је и то да такви бракови блиског сродства дају далеко више наказа у виду унакажених: очију, уста, носа, погледа, узраста, хода, говора итд. Ко је проучавао парове који су ступили у крвне бракове, тај ће ово тврђење и сам увидити и признати. Зато о томе треба издати још строжи закон од овога што већ постоји.

[Основни закон о браку усаглашен са Уставом СФРЈ од 1968. године подвлачи да до закључења брака не може доћи међу сродницима: не могу закључити брак међу собом крвни сродници у правој линији, као ни рођени брат и сестра по оцу или матери, стриц и синовица, ујак и сестрична, тетка и братанац, тетка и сестрић, ни деца рођене браће и сестара и браће и сестара по оцу или матери.

Надлежни општински суд може, узимајући у обзир народна схватања и обичаје, дозволити брак између деце рођене браће и сестара, и браће и сестара по оцу или матери. Не могу ступити у брак ови сродници по тазбини: свекар и снахе, зет и ташта

очух и пасторка, маћеха и пасторак, без обзира на то да ли је брак, услед чијег закључења су они дошли у ове односе, престао или је био поништен.

Из важних разлога може надлежни општински суд дозволити брак поменутих сродника по тазбини. Банбрачно сродство је сметња за брак као и брачно.]

У име здравља треба знати:

Кад и како треба приступити полној љубави

Поштени и писмени људи никад неће завијати и крити у мрак тајности оно што је нужно да зна сваки члан друштва људског, а нарочито реч о полној љубави, од које зависи наше и нашег порода умно и телесно здравље. Ова наука важна је и нужна за све људе и народе исто као и друштвена наука, која учи о новом и срећоносном уређењу друштва.

Сви озбиљни научници препоручују умерено и уредно вршење обљубе, полне љубави. То не чине они из неке формалности или побожности, него на основу научних захтева, на основу науке о чувању здравља. У том се слажу чак и најстарији научници и практични посматрачи света.

На основу тих дуготрајних посматрања пронађено је и утврђено да претерано и несмотрено вршење полне љубави руши и телесно и умно здравље, и доноси разне омаће и велике болести мушком и женском полу. Према томе, наука каже да је нужно за здравље да здрави и одрасли парови врше обљубу посве умерено. Та умереност могла би се свести на седмичара за здраве и месечара за слабуњаве. Дневничари у томе губе много.

Ко се бар приближно тако не влада, он спада у развратнике, а развратник није способан за велика дела, а још мање за шире и правилније умовање. Он је упола или посве умно ограничен, према ономе што би могао бити да и у томе умерен буде. Ко је у вршењу полне љубави јунак - јунак претеран, тај ће скоро бити умни и моралии кепец, који врло често или долази или треба да дође у лудницу. Јер кад нас ослаби и изнури тежак пољски рад рукама, или силно напрезање умно, онда зар нећемо још већма малаксати кад много просипамо, не само крв него најсавршенију материју организма нашег! При слабој храни, тешком раду и другим неповољним околностима, та претераност још више шкоди.

То треба знати и послушати, као и то да дело полне љубави треба вршити само у часу одмора, а никако утрућен, узрујан и пићем и јелом оптерећен. За време женског времена, периоде, врло је опасно вршити дело обљубе, а још опасније близу порођаја. Између порођаја треба бар по три четири месеца престати од полне љубави, јер иначе може наступити опасност и за здравље матере и детета.

Ко год је рад да не сатре своје умно и телесно здравље, да не постане кретен, кепец и богаљ умни и телесни, тај не треба да почиње дело полне љубави пре 18. а женска пре 16. године. Слабуњаве и недорасле особе треба да чекају још више, до 18. и 20. године. Ко то не слуша он је срушио основу свога узраста, свог здравља, своје будућности.

У то име требало би отклонити сваки луксуз, јер он је носилац блуда, разврата и раздражености. Тако исто треба отклањати од омладине уопште сва шпиритуозна пића, безобразне слике и јела која нас раздражују у том погледу. О том треба да се брине озбиљно школа, општина, држава и црква, док дође оно свето време кад ће народна управа водити бригу једино о таквим важним потребама народа, - потребама подесним за бољитак телесне, умне, моралне и материјалне стране. Данашња интелигенција већином сматра да је стидно и неумесно о томе писати, говорити и омладину учити, а не стиди се својим животом гурати је у разврат и притворство, које кипти из савремене литературе и новинарства и других друштвених појава, дела и односа. Та господа неће да знају да нема ништа нужније и моралније, него научити људе да се знају достојно понашати при вршењу најсветијег дела полне љубави, од куда долази човек и појам љубави, без чега би сав овај свет био празна пустош. О, јадно људство! дубоко ли још чамиш у тами незнања, празноверице и варварства, што те грозно дави, мучи и

стамањује, [ускликује Пелагић допуњавајући раније издање ове књиге као заточеник на робији у Пожаревцу 1893. године].

Има ли брак моралне снаге за васпитање породице и народа?

Има ли данашњи брак моралне снаге за честиту наставу - васпитање породице и народа?

[Ево Пелагићеве оцене стања последњих деценија 19. века.] Библија вели: »Брак је велика тајна.« И ми [социјалисти] велимо да је брак за садашњу већину света велика тајна. То је зато што се од бракова очекује једно, а овамо излази друго, то јест ми очекујемо да добијемо од брака радост, задовољство, срећу и полугу моралну за стварну наставу нашег порода и омладине уопште, а кад зрело испитамо историју брачног садашњег живота, ми се уверавамо да не добијамо од садашњег брака оно што очекујемо. Од те »велике тајне« скоро већином излази код варошана велика накарада морална, умна, телесна и материјална.

Ово ће признати сваки који зна да се данашњи брак већином склапа из рачуна, и не у своје природно време, и не из разлога истинске, свете љубави: ко зна да су данашња мајка и кћи већином каћиперке, намигуше, торокуше, помодарке, ситничарке, сплеткашице и накинђурене лутке; ко зна да садашња »изображена и васпитана« женска зна хиљаду дрангулија и формалности, а готово ништа кориснога и ваљаног не зна о науци о здрављу, о правима и дужностима човековим, кућењу куће, о великом задатку мајке, супруге и грађанке, о начину како ћемо створити бољу будућност економску, интелектуалну, политичку и моралну итд.; даље, ко зна, да је данашња сељанка роб свог мужа, а варошанка слепи роб помодног живота и срамног луксуза, који увелико из вароши и у села прелази, и ко зна да садашњи брак доноси врло често не само супрушку неверност и међусобну свађу и мржњу него и тровање и убијање, велимо, ко све поменуто и друго штошта зна, он мора признати да данашњи брак, данашње супружанство, нема и, док је овако, не може ни имати телесне, моралне и умне јачине за правилно развијање и васпитање здраве, вредне, честите и разумне деце. Шта ко нема, не може другоме дати. На срамоту савременој школи, проста сељанка, али удаљена од варошке покварености, у стању је дати нам здравију, честитију и дакако даровитију децу него помодна и »васпитана« варошанка. Ово је жалостан факат о немоћи савремене школе, али он је непоричан.

Ову истину о неморалности садашњег брака признају скоро и сви педагози, државници, па и сами мантијаши, који због покварености људске проливају са катедри црквених не само водене духовне беседе него и крокодилске сузе, које већином потичу не из светог извора љубави према народу, него из препреденог притворства, у име шпекулативних намера.

Сви ови скупа поменути напишу хиљадама закона, књига, беседа и расписа ради поправке поданика и словесног стада Христовог. Не само то, него у име утврђења морала и ширења знања, постоји хиљадама хиљада власника, управника, наставника, духовника и чиновника. Па поред свих тих многобројних усређитеља државних и црквених, брак не добија и не даје нам оно што од њега очекује научни, здрави морал и наука о здрављу, а и у свему осталом друштву не види се никаква општега бољитка. Преваре, крађе, мржња, грабеж, убиства, буне и ратови бесне на све стране све више и јаче. И то се не чини само од стране поданика и духовне наставе, него то се сразмерно већином чини баш од тих самих што чувају државни ред и поредак и што чувају и утврђују морал и побожност.

Ту мало помаже садашња школа и настава, наука и цивилизација. Додуше, кривица не лежи на школи, науци и моралу. То би помогло, па још како би помогло, али само онда кад и школа и наука, и уредбе и закони испадну из руку садашњих управљача па пређу у праведније и разумније руке. Али овако кад се узме каква је садашња настава и какви су они што рукују њоме, може се рећи: »Ивер не лети далеко од кладе«; »Какав лончар, онакви и лонци«. Израђено дело не може бити боље од свог мајстора. Неморално уређење друштвено мора стварати неморалне чланове и радње. Изузетка може бити, али ретко. Држимо да је то јасно без даљег и ширег разлагања, само ако

озбиљски размислимо о свему реченоме.

Па треба ли сад скрстити руке, сложити рамена, обесити нос и плакати само о »заблуделим овцама« и поквареном брачном и поданичком животу?

Не, и сто пута не. То би било недостојно и човека и људства, и науке и прогреса. Свака грешка, па и свако зло друштвено, може се поправити проучавањем оних узрока због којих то бива и смишљањем начина да се отклоне узроци који доносе рђаве појаве. За једно и за друго треба озбиљног рада и правих радника. О томе нећемо овде говорити, јер то је означено на другом месту у овој књизи. Велимо само ово: Отклонићемо све узроке који рађају несрећне, рђаве појаве у друштву, ако уредимо друштво онако како је означено у »Народном доброноши« и »Новој науци о јавној настави.« Кад то учинимо, онда ће нам и »брак«, и школа, и држава, и наука бити моћни творац телесне, умне, моралне и материјалне снаге, како за омладину тако и за остарину нашу. Размишљајмо, радимо и доживећемо то срећоносно доба. Без тога нигде и ништа.

[Основним законом о браку, који потиче из 1945. године, прописана су права, дужности и обавезе брачних другова. Брак је законом уређена заједница живота мушкарца и жене. У брачној заједници муж и жена су равноправни, дужни су једно другом бити верни и узајамно се помагати. Иста су им права и дужности према деци, заједнички да их васпитавају и издржавају. О вођењу заједничког домаћинства одлучују споразумно. Издржавању породице доприносе према својим могућностима. Избор рада и занимања је независан. Договорно се бира место заједничког становања. Имовина коју брачни друг има у време закључења брака остаје његова сопствена и он њом може располагати самостално. А имовина коју заједно стекну радом у току брака је заједничка имовина. Ако се један брачни друг разболи и постане неспособан за рад, а нема средстава за живот или је незапослен, има право од брачног друга на издржавање, уколико је овај у стању да то учини.]

Шта губи људство и жена због убијања ванбрачне деце

Ради здравља нужно је знати: Шта губи људство и жена због шровања или убијања ванбрачне деце - »койилади«

У данашњем друштву (друге половине 19. века), у коме на све стране царује разврат, сиромаштина, луксуз и мода, биће половину, ако не далеко више женскадије која више невољно и горко трује први плод материце своје, или га уредно роди и одмах удави, или негде у прикрајку »подметне« да га ко нађе и о своме трошку одгаји и одхрани. Овај ужас бива због срамоте од света и оскудице за неговање и исхрану детета.

Љубав је свето и велико дело, зато што је животна и природна потреба како човека тако и сваког живог створа; али и сиротиња је ужасна сила. - Ево зашто.

Стотинама хиљада невиних девојчица учине прељубу с милим и драгим по неодољивој, жаркој навали дубоке љубави, по нагону природе. А стотинама и хиљадама хиљада учине то дело на захтев и разна обећања и обмањивања власника новчаних, државних или црквених. Ово последње оне чине у прераној младости својој, па тако остану кржљаве, недорасле, слабуњаве, или већином посве наказне, ма у чему то било.

И једне и друге невиности већином трују свој плод одмах у почетку или кад се осете први знаци од њега. Свуда се нађе хиљадама бабускара и других шарлатана који нуде начин како ће тај род отровати.

У данашњем свету сматрају за велику срамоту ако девојка затрудни пре удадбе. Због тога, пошто-пото, оне морају да одклоне порођај детета. Да би то учиниле, оне употребљавају стотину средстава, махом посве отровних. И тога ради губе девојке не само здравље целог тела, не само да поремете природно здравље материце него многе и многе и животом плате одмах или мало доцније. Хиљадама њих изгубе не само онај дивни изглед девојачки него поруше здравље своје за цео живот. Још већма поруше здравље оне јаднице које добију болест срамну од ког бездушног развратника.

Али није само та штета што наше драге, наше будуће жене и мајке, покваре тиме

своје здравље и свој порођајни уд, због чега често муж и жена у свађи живе или развод траже, него због тога народ све више и више губи своју природну, умну и телесну снагу. Од покварене крви родитељске природно је да ће и деца бити с нездравом крвљу, са зараженим соковима, с многим недостацима.

Не треба заборавити да прва и ватрена љубав између драге и драгана, ствара здрав плод и умом и телом и енергијом. Највећи геније развија се код оне особе која је дошла на свет од такве ватрене обостране љубави. То ће увидети и признати сваки кад дубље ову ствар проучи и кад упозна случај ког »копилана«, који је род невине девојке и невиног момка који се срдачним жаром љубави волеше.

На жалост, у данашње доба. у веку садашњих накарадних друштвених уредаба, пропадају и стамањују се готово сва таква првенчад због поменутих узрока.

Данас често одбијамо омладину од оних родитеља који су покварили своје здравље због развратног живота пре женилбе и удадбе, или због јаке оскудице и сиротиње, или због готованског и помодног начина живљења, или због невољења и мржње између мужа и жене. Ко дубље завири, посмотри и проучи садашње друштво, он ће ту горку истину с болом у грудима признати, као и то да рађају посве нездраву децу они родитељи који су раније развратно живели и којекаквим поганим болестима своје телесне сокове заразили.

Писац ових редака могао би навести, ради примера, имена таквих родитеља и порода им, и за први и за други случај, само кад би било слободно и савесно именовати их овде јавно.

Па шта треба радити да отклонимо губитак тих првенчади и да женскадија ни у ком случају не чини преступ, нити икакво тровање и стамањивање деце и здравља свога, па да тим начином добијамо здраве жене и људе?

Наравно, ово је доста тешко питање, а остварити га биће још теже ако не будемо мислили и радили о њему и за њега сви који школу учисмо. Јер оно о чему људи озбиљно мисле и раде оствари се раније или доцније. А да ово остваримо, у интересу је свих људи и нараштаја оба пола, па у интересу је и саме науке и културног прогреса људског.

Ради постигнућа тога нужно је, пре свега, да свака мајка научи своју ћерку да се никоме не пода до пуног узраста свог, то јест, до 16-18 година. Ово важи, наравно, како за мушко тако и за женско, с том разликом што би било боље да се мушкарци уздржавају у чистој невиности и до 20 година узраста свога. После тога рока треба да бира драгог по срцу и љубави, а не по звању и богатству, и да се »удаје и жени«. Тад се не сме оклевати дуго. - Ако се не може »удати« и »оженити« редовним и уобичајеним начином због оскудице или другог чега, онда треба и родитељи и општина да дозволе: да јавно и слободно драга живи с једним здравим, вредним, честитим и врсним драганом, и нека отворено и без икаквог срама негује свој род, док је у њој, и после порођаја. У томе не сме бити срамоте, јер моћ природе и моћ љубави казне сваког, ко их нарушава, а још веће несреће и неморалности бивају кад се свето дело љубави врши буцаклијским начином, као што бива данас. Ако се овај предлог скоро не оствари, онда ако жена не може сама одгајати своје драго првенче, она треба да га слободно и јавно однесе у општину, да га ова узме и о њему бригу води. Ако ли га не може код куће родити, онда нека иде јавно у порођајни дом да тамо изврши комотно то тешко и свето дело. Тек онда кад оздрави, нек оде своме дому или на свој обични посао.

Коме је родитељу тешко на тако што навикнути се, он нека уда ћерку и нека жени сина у своје време не чекајући не знам каквих прилика.

Највећа је прилика »да се спари ко за кога мари«, чим за то наступи законом одређено време. Ко то забрањује, он чини злочинство, које је веће од оног злочинца који убије једног обичног човека, поред тога што се садашњим начином шири разврат и болест, и поред тога што се доживи често у кући срамота и разне болести и друге несреће, које, на жалост, често бивају код удавача неударних и момака неочењених.

У то име треба да се препоруде навике и обичаји према захтевима науке о здрављу и научном моралу. Јер тровање порода у себи и буцаклијски живот ужасне несреће и

штете доносе женскадији, мушкадији, народу и човечанству.

И са остварењем овога предлога учинило би се велико добро, не само народу и људству него и науци и прогресу. Рекосмо: »и науци и прогресу« зато што смо уверени да су таква првенчад најспособнија за свестрани развитак науке и опште културе и прогреса; и што су многе умом велике а телом узорите женске убијањем плода у себи убиле своје здравље, своју способност и енергију за већа дела и предузећа.

А ако хоћемо да створимо такве услове који ће допринети да наша женскадија буде у сваком погледу здрава, честита и у сваком погледу непоковарена, а да првенчад не пропадају, и да се и жене и девојке не подају и не трују због речених и других узрока; да момчадија и женскадија буде честита до спаривања и после спаривања, - онда треба да радимо озбиљно да се што пре укине свака лична, приватна својина новаца и другог имања, јер то доноси са собом жеђ за имањем, па онда оскудицу, луксуз и сваки разврат, преступ и злочин. Докле год за новац добијамо храну и одећу, и уважање и миловање, дотле ће бити не само горе реченог зла него и свих других сваковрсних преступа и рђавштина.

Кад и новац, и земља, и справе за производњу постану општинска својина, имовина, онда се неће љубав за новце продавати, неће нико жртвовати своју свету невиност власнику новца и власти, ни управљачу фабрике и дома; онда неће првенчад пропадати, неће бити свађе и мржње између драге и драгана, између мужа и жене, неће бити проституције, ни крађе, ни грабежа, нити садашњих многобројних превара и подлости, унижења и стамањивања. Љубав драге и драгана биће трајнија и светија. Невиност и правда, истина и слобода биће осигурани од свих насилника, бездушника и развратника.

Шта је опасно за жену, која је у другом стању (трудна)?

О, ви, садашње и будуће мајке, које желите бити честите мајке и сачувати себе и своје чедо у повољном здрављу, и ако желите по примеру честите мајке да вам та зора живота, та дика а радост ваша - тај невини зачетак и дете буде лепо, здраво, угледно и вредно, онда треба да од свега срца поклоните пажњу вашу овим следећим, па и још опширнијим поукама и упутствима. Оваке поуке треба да постану ваше јеванђеље - трудних жена, које треба да знате још у раном девојаштву. Упутства ова казују истине испитане науком и праксом.

У то име неопходно је нужно да свака трудна жена избегава сваку љутњу, плашњу, страховање и много седења. А умерено пословање свих послова, и бављење у чистом ваздуху и у пријатном друштву и занимању такође је неопходно. Све то скупа, а нарочито живо кретање у раду, олакшава порођај и помаже развитак детета. Избегавати треба играње и јако трускање на колима, а тако и сва тешка јела и жестока пића.

Кад трудница има затвор, треба да једе повише роткве, или варених шљива, или печене јабуке, или нека пије свежу топлу сурутку. Најтврђи затвор поправиће једење или пијење поменутих зачина и домаћих лекова, и храна која се састоји у житној варици и качамаку. У исто доба та је храна врло добра и здрава како за мајку тако и за дете док је у њој, а и онда кад се роди. Од варице и качамака долази здраво млеко и здрави сокови који развијају дете.

Код које су мајке мале брадавице на сиси, треба их пре порођаја две-три недеље дана прати ракијом увече, кад се пође у постељу, или дању, кад је спокојна мати. Од тог прања расту брадавице и бивају сисе мекше за дојење.

Да мајка дете не побаци, нужно је чувати се не само од јаког напрезања и страха него и од олова, живе, анилина и других отровних честица.

Шта олакшава порођај детета

За породиљу је врло важна ствар рађати децу без велике муке, јер многа и главом плати од тешког порођаја. Зато треба свака трудна жена да примењује упутства доктора Милера; а то је да на три недеље пре порођаја почне сваки дан пити по две-три кашике зејтина, а свако вече мазати њиме цео простор окр полног, детородног уда, па ће олако родити дете и лакше преболети тај трудни посао. Зејтин треба да је чист, а може се пити у свако доба дана, кад ко хоће.

Шта треба да чини породиља после порођаја

Шта треба да чини породиља после порођаја па да јој материца не спадне?

Због незнања код већине жена спадне материца, па због тога се стекну многе непријатности и болести.

Да би се то отклонило, нужно је да се одмах после порођаја материца намести на своје место. Ваља подвезати сав доњи трбух широким повезама или тканицама. То чини да она остане на своме природноме месту, и чува је да не озебе, што је врло опасно како за материцу тако и уопште за породиљу.

Начин да се слаба породиља очисти и брзо опорави јесте да се купа увече и ујутру у води у којој је сварена која шака сувог или сировог пелена.

Ако се појаве болови и запаљење сиса, онда се одмах треба лечити зејтином, као што је казано у лекарском одељку.

Још нешто важно за мајке и дојиље

Драге мајке! Чим осетите да сте зачеле, да сте у другом стању, трудне, одмах морате одбити дете од сисе, то јест, ако га имате, јер иначе дете ће почети обољевати, сушити се, све већма малаксавати, па и умрети. Тако исто опасно је за дете ако га доји мајка или дојиља онда кад је болесна, а нарочито ако пати и носи ма коју погану - венеричну болест. Деца тако дојена, и ако остану жива, биће прави богаљи. Кад се ма које болести појаве, осете, онда неодложно треба дете не само од сисе него и из наручја таквих мајки и дојиља отргнути, па их хранити цицваром на млеку свареном. Кафу од жира церова с млеком деца морају пити сваки дан по три пута по 1 чашу, али посве млаку. Ово пиће треба продужити дуже времена, и дете је спасено од речене болести и слабости. Оно ће доцније постати живосно, једно, угледно и у свему здраво, а нарочито ако се кафа од жира продужи пити годину или још више. Кад је мајка трудна, не сме седети много у затвореним собама.

Мајке треба да се увек сећају да је нездраво оставити дете да дуго лежи и плаче у постељи. Треба га исправити, па нека плаче и дере се седећке или дубећи у дупку, и то у чистом месту, лети на дворишту. Овде и овакво плакање, дерање и копрцање детета корисно је, а онамо нездраво.

Мајка и родитељи уопште не смеју заборавити да никад не остављају децу тако да им удара у очи зрак свеће, или сунца, или месеца. Кад деца лежећке у то гледи, то им још више шкоди. Црвена боја такође шкоди очима дечијим, као и одраслим. Према томе, нек се узму на ум и оне варошанке које повале своје дете лежећке у меку постељу у господским дечијим колицима, па их шаљу тако у шетњу. Оне не знају да и здраву и одраслу човеку шкоди лежање на леђима, а нарочито у мекоти, и да у тако изваљено дете ударају зраци сунца чим се окрену колица према сунцу. Овде није реч да се клони ко од свете и благодетне сунчане светлости, него о томе да се очни погледи не сукобљавају са јарком оштрином сунчаног блеска и зрака.

Нероткиње почеће рађати децу ако дуже времена буду пиле дваред на дан одвара, теја од жалфије, коју у неким местима зову још и кадуљом и калопером. Тако тврди доктор Милер, а други један доктор вели да ће нероткиња рађати децу, ако се намести у часу спаривања онако како је сама природа упутила била.

[Полни живот човека

Код човека пол се наслеђује. Он је одређен квалитетом полних ћелија оба родитеља. Полне ћелије оца и мајке, после полног односа, спајају се у унутрашњим полним органима и тако настаје оплођење. Оплођена јајна ћелија садржи у себи све елементе из којих ће се формирати ново биће. Између осталог у њој је већ одређен и пол будућег детета. Неколико дана после оплођења, оплођена јајна ћелија загнури се и усади у слузокожу материце. Од тог момента настаје трудноћа. Од тада, па све до порођаја плод ће се развијати у материци. По истеку трудноће наступиће порођај, када плод напушта материцу и одваја се од мајке, почињући свој самосталан, али још увек не и независан живот од мајке.

Кад се дете роди његови полни органи потпуно су развијени било у правцу мушког или женског пола. Дуго времена, међутим, разлике пола више мање углавном су претежно анатомске природе. Тек неколико година по рођењу дете постаје свесно свога пола и свога сексуалног опредељења. Припадност пола и сексуална опредељеност у пуној мери испољава се тек у пубертету. У то животно доба наступа телесно, душевно и полно сазревање особе.

Пубертет се јавља како код женске, тако и код мушке деце. Код девојчица пубертет се јавља између 12. и 17. године. Време када ће се јавити зависи од наследних особина, од услова живота, од поднебља, имовинског стања родитеља, образовања итд. У време пубертета девојчица нагло расте, издужује се, а на деловима тела (куковима, стидном брежуљку, раменима и дојкама) у јачој мери развија се поткожно масно ткиво, те девојчица добија карактеристичну фигуру жене.

На стидном брежуљку, на великим стидним уснама и под пазухама развија се косматост карактеристична за одрасле жене, глас девојчице се продубљује. Истовремено, код ње долази и до душевних промена. Девојчица постаје свесна своје полне опредељености, она осећа да је припадник женског пола. У то време девојчица је лако раздражљива, често немотивисано мења расположење, интересују је више него дотле особе супротног пола; склона је сањарењу. Истовремено, у њеном организму одигравају се промене на жлездама са унутрашњим лучењем, у првом реду на хипофизи и јајницима. Под дејством хипофизе јајници луче велике количине хормона женствености (естрадиол) који доводи до већ описаних промена. Осим тога у склопу и као последица полног сазревања код девојчице долази до раста унутрашњих полних органа који добијају размере органа зреле жене. Као видна манифестација полног сазревања, односно постигнуте полне зрелости, код девојчице се јавља прва менструација. Касније, менструална крвављења код већине девојчица јављају се редовно, сваког месеца, са извесним тегобама или без њих, али обично без јаких болова. Само код неких девојчица менструална крвављења су првих месеци или првих неколико година неуредна, то јест могу да се јаве у већим временским размацима, да буду неједнака по количини и трајању и да због тога забрину родитеље. Међутим, код највећег броја таквих девојчица, због ових појава није потребно никакво лечење, јер се временом неуредна крвављења и без икакве интервенције среде сама по себи. Ређе се догађа да су крвављења веома учестана, обилна и дуготрајна, када је неопходно да се девојчица обрати за помоћ лекару.

Прва менструација код неприпремљене девојчице може да изазове велики страх и узнемиреност, што може да остави незгодне последице за цео њен каснији живот. Због тога сваку девојчицу треба на време припремити. То је углавном дужност родитеља, у првом реду мајке, али и образовања у школи. Када примети да девојчица почиње да показује знаке сазревања, мајка треба да са њом озбиљно поразговара и да јој каже да она није више мала, да постаје одрасла особа и да ће, као и остале одрасле жене почети сваког месеца по неколико дана крварити. То не треба да је плаши, јер је то нормална појава која се јавља код свих жена. Појава менструације као знак сазревања девојчице обавезује је да буде озбиљнија у свему и да се тако и понаша. Исто тако мајка треба да објасни девојчици да је жена у току менструације подложна инфекцији, те да нарочито у то време треба да се чува назеба. Из истих разлога девојчица треба за време

менструације да посвети посебну пажњу личној хигијени. У то време не треба да се купа у кади и отвореним водама (реке, море, језера), мора редовно мењати чисте улошке, и да се бар два пута, а по потреби и чешће споља запира млаком водом и сапуном.

Уредна менструација је редовно месечно крвављење које се јавља код свих здравих жена у доба од пубертета па до климактеријума. Она привремено код таквих жена изостаје само ако су бремените или ако доје скоро рођену децу. Код неких жена, чак и ако доје, менструације се могу јављати.

Менструације се код највећег броја жена јављају сваких 28 дана. То је нормално. Али могу да постоје и извесна одступања од тога. Такође се сматра нормалним ако време између две менструације није краће од 21 нити дуже од 32 дана.

Менструација обично траје од 3 до 7 дана. У току менструације жена изгуби просечно око 50 до 100 грама крви. Крв је тамна, течна и не згрушава се. Како се жена у току менструације посебно лако може разболети од запаљења на полним органима, то је неопходно да се у то време посебним хигијенским поступцима чува од инфекције. Нарочито је важно да у то време нема полне односе, да се не испира вагинално иригатором, да не ставља у вагину никакве сунђере ради упијања менструалне крви, да се не прехлађује и да одржава личну хигијену. У време менструације увек се забрањују купања у кади, базенима, рекама, мору и језерској води. Исто тако забрањена су купања и зазирања хладном водом. Жена мора бар два пута дневно да се запира млаком водом и сапуном и да на тај начин са спољних полних органа одстрани изливену крв. Исто тако мора више пута на дан да мења чисте улошке и да често облачи чисто доње рубље.

Пубертет код дечака су промене које се јављају у одређено доба живота дечака. Код њих, пубертет почиње нешто касније него код девојчица и такође се углавном испољава брзим растом, појавом длакавости на кожи спољних полних органа, стидног брежуљка према пупку и под паздухама. Фигура дечака добија облик фигуре одраслог човека, гласне жице задебљавају, те му глас постаје дубљи и јабучица на врату се увећава. Мушкарцу у то време почиње да расте брада и бркови. У исто време код дечака расту полни органи и као последица полног сазревања јављају се еротични снови са несвесним ноћним избацавањем семене течности праћеним осећањем сладострашћа. Овакво невољно избацавање семене течности у току сна назива се полуција. Иако праћене угодним осећајем, прве полуције психички неприпремљеног дечака могу да уплаше и да код њега изазову осећање узнемирености. То је нарочито неугодно, ако је у питању дечак који се због стида устручава да о том свом проблему поразговара са одраслима. Због тога, благовременим сексуалним васпитањем треба и мушку децу упутити у сексуалне проблеме који се јављају у пубертету. То је нарочито важно и због онаније или сексуалног самозадовољавања, које се у то време, нарочито код мушкараца јавља у врло широком обиму. Већина дечака, у време пубертета, под дејством жлезда са унутрашњим лучењем, у првом реду хипофизе и семника, почиње да онанише. Многи од њих, под утиском да чине нешто забрањено, а и под дејством извесне литературе, преживљавају застрашујуће тренутке. Неки, психички лабилнији, имају прилику да постану праве психопате. Таквим дечацима потребна је у то време помоћ коју им треба пружити кроз сексуално васпитање. При томе их треба обавестити да је онанија један вид неприродног сексуалног задовољавања и да овом виду задовољавања првенствено приступају дечаци у пубертету. Сама по себи, онанија није штетна ако се са онанисањем не претерује.

Полни односи.

Природни полни односи између особа супротних полова природна је манифестација полног живота човека. Са полним односима не треба почети сувише рано. Потребно је да особе оба пола пређу доба пубертета, односно да сазру полно, телесно и психички, па да отпочну са полним општењем. Прерани почетак полних односа може да нанесе вишеструке штете младим особама. Штетност произлази у првом реду из психичке и телесне неприпремљености и из последица које могу да се јаве на душевном и телесном плану. Најбоље би било ако би се почетак полних односа ускладно са склапањем брачне заједнице. У већини случајева код нас, због касног ступања у брак, долази до ранијих, предбрачних полних односа. При томе треба водити рачуна да омладина не почиње сувише рано свој полни живот, бар не дотле док не постане свесна последица и

одговорности које могу из тога да произиђу. Највеће опасности из сувише раног почетка полних односа проистичу из психичке преокупације и застрањивања незрелих особа које овом проблему могу да придају претерани значај. Исто тако из превремених полних односа могу да проиђају нежељене трудноће и ширење полних болести. Због тога је пожељно да се уз помоћ сексуалног васпитања омладини оба пола објасни овај вид људског живота. Ваља им саветовати да не ступају прерано у полне односе, да свој сексуални живот отпочну када су телесно полно и психички потпуно зрели. За то их родитељи и школа морају подесним образовањем припремити да постану свесни могућих последица и одговорности које из тога могу произићи.

Полни живот нормалних сексуалних партнера треба да се одвија без икаквих ограничења. Схватање, да полне односе треба имати једном или два пута недељно, а да је њихово чешће обављање штетно и шкодљиво, није тачно, и нема медицинског оправдања. Сексуални партнери треба да полно опште онолико пута у недељи, колико то сами желе и колико им то чини задовољство. Сама природа својим механизмима упозориће их, ако у учесталости прекораче природом одређене границе. Треба рећи да учесталост полних односа поред осталих прилика, у првом реду зависи од жеље и потребе самих партнера. Због тога неки партнери имају односе само једном недељно, док их други имају сваког дана. И једно и друго нормално је за особе које су у питању, Незгоде произлазе тек ако се као партнери нађу особе са различитим склоностима, односно потребама. Но и тада се, најчешће временом, нађу задовољавајућа решења. У случају већих неслагања ваља потражити савет од лекара.

Оплођење.

Оплођење је спајање мушке и женске полне ћелије Оно се дешава после полног односа, при чему се семена течност из полних органа мушкарца излије у вагину жене. Из задњег свода вагине, мушке полне ћелије (сперматозоиди), одмах се по полном односу крећу кроз канал грлића у материчну шупљину, а одатле у канале јајовода. Ако се полни однос одиграо у време када у организму жене постоји слободна зрела јајна ћелија, а то је најчешће на средини између две менструације, онда се јајна ћелија и сперматозоиди срећу у каналу једног од јајовода. Сперматозоиди одмах опкољавају јајну ћелију са свих страна, настојећи да кроз опну продру у њу. У томе успева само један сперматозоид. У том тренутку се површина ћелије згусне и на тај начин спречава остале сперматозоиде да продру кроз јајну опну.

Када сперматозоид продре у јајну ћелију, настало је оплођење. Садржаји јајне ћелије и сперматозоида се измешају. На тај начин оплођена јајна ћелија добија особине оба родитеља. Ускоро затим оплођена јајна ћелија почиње да се дели и да путује, спушта кроз јајовод према материчној шупљини. Три до пет дана по оплођењу, оплођена јајна ћелија доспева у материцу и усађује се у материчну слузокожу. Од тог момента отпочиње трудноћа. Из оплођене јајне ћелије, усађене у материчној слузокожи, развиће се зачетак, а касније плод са постељицом, плодовим овојцима, пупчаном врпцом и плодовом водом.

Нежељена трудноћа

Ако је до зачећа дошло уз сагласност сексуалних партнера, односно по њиховој жељи, онда са трудноћом не наступају посебни проблеми. Међутим они ће се обично јавити ако је настала трудноћа нежељена, У таквој ситуацији сексуални партнери ретко се помире са чињеничним стањем и ретко дозвољавају несметан развој бременитости. Много чешће, међутим, они настоје да се различитим средствима, уништавајући зачетак, ослободе нежељене трудноће. Овај проблем нарочито је компликован и тежак, ако је нежељена трудноћа последица ванбрачних полних односа. У таквим приликама најчешће се приступа насилном прекидању бременитости што на жени врло често оставља тешке психичке, телесне и друге последице.

Свако насилно прекидање трудноће може да буде праћено озбиљним компликацијама и да остави тешке последице на организам жене. Чак и на самом операцијоном столу при раду специјалисте лекара жена се излаже наглој, насилној смрти због шока или крвављења. Касније, после интервенције жена такође може да умре

од инфекције или накнадног искрвављења. То се ипак дешава релативно ретко. Но и поред тога у нашој земљи број умрлих жена, у току године дана од насилног побачаја није мали. Смртност се нажалост креће у стотинама. Далеко су, међутим, чешће друге последице, у првом реду акутна и хронична запаљења унутрашњих полних органа жене, поремећаји менструација, укључујући и потпун губитак менструалног крвављења, појава ванматеричних трудноћа и нарочито појава неплодности. Неплодност је релативно чест и врло неугодан пратилац насилног прекидања трудноће. Она се посебно често јавља после прекидања прве, мада прати и прекид каснијих трудноћа. Многе жене које постану неплодне имају то да захвале прекиду прве, или једне од ранијих трудноћа. Поред медицинских, насилно прекидање трудноће прате и економске и социјалне последице. Жена која после прекида трудноће оболи од хроничног запаљења унутрашњих полних органа, постаје дуготрајан инвалид са смањеном радном способношћу. Због тога, а и због честих боловања и лечења, она се често обраћа лекару, изостаје с посла и мање привређује. Једном речи она постаје терет радној организацији и социјалном осигурању чије фондове троши. Због свега тога мора се схватити да је прекид трудноће штетан по жену, те се као метод планирања породице не може прихватити. Како је пак планирање породице право сваког савременог човека, односно савремене породице, то се морају наћи друге могућности да се оно спроведе у дело. Модерна медицина и данашње друштво, наместо насилног прекидања трудноће, изванредно штетног и опасног по здравље жене, прихвата и препоручује контрацепцију.

Контрацепција

То је појам који подразумева спречавање нежељене трудноће. Свака породица има право и то је посебно пожељно, да планира своје чланове, односно да се проширује по жељи брачних другова. Посебно жена има право да господари својим телом, односно да остаје бременита и да рађа када то жели, то јест, кад поред њене жеље за то постоје и други услови. Данас, медицина располаже многобројним средствима и методима којима се жена може успешно заштитити од нежељене трудноће. Но, поред савремених средстава и метода, многи брачни партнери и данас користе **прекинути сношај**. Ова метода, правилно коришћена, може имати врло добре резултате. Поред ње, данас се успешно користе и механичка средства којима се спречава продирање сперматозоида у вагину, или из вагине у материцу. У та средства спада **презерватив** који користи мушкарац, затим **дијафрагма** или капица од гуме коју користи жена. Од механичких средстава, последњих година, веома се много користе интраутерини улошци од пластичне масе или од челика који не рђа. Ови, улошци могу бити различитог облика, али су најчешће облика **спирале** или омче. Стављени у материцу, они веома успешно штите жену од нежељене бременитости. Врло су погодни, јер једном намештени могу да остану дуже време у материци и да пруже жени прилично поуздану заштиту. Незгода је само у томе, што има жена које их не подносе, те дође до обилног крвављења или их материца спонтано избаци. Поред механичких, последњих година користе се и хемијска средства, која се пре полног односа стављају у вагину или по избацивању семена у њу. Ова средства својим хемијским дејством уништавају сперматозоиде. Од њих се данас највише користи такозвана Емко пена, затим Нона гел маст и Антибион таблете. Осим већ поменутих средстава у савременој контрацепцији за спречавање нежељене трудноће примењују се и хормони јајника. Они се жени дају било у облику таблета које она гута 21 дан у сваком циклусу или пак у виду ампула које јој се убризгавају с времена на време у размаку од неколико месеци. Ова хормонска средства делују на тај начин, што спречавају сазревање и ослобођење јајне ћелије из јајника, неопходне за оплођење.

Многе жене за избегавање нежељене трудноће користе слободно општење у време када су физиолошки **неплодни дани**, а чувају се у време када жена може лако да затрудни. Ова метода заснива се на томе, што жена може да остане бременита једино кад у њеном организму постоји слободна зрела јајна ћелија. Ови услови су уствари, код отприлике половине жена испуњени средином циклуса, то јест између две менструације. Због тога је, неколико дана пре, неколико дана после средине менструације критично време када жена најлакше затрудни. Односно, опасност од трудноће, при слободном полном општењу веома је мала неколико дана после менструације и неколико дана пре очекиване менструације. Нажалост, ова метода, и поред добрих страна, није апсолутно

поуздана, те се свим женама не може ни препоручити. У сваком случају, на данашњем ступњу свога развоја, медицина располаже веома поузданим средствима и методама, које свакој жени могу да обезбеде заштиту од нежељене бременитости. На тај начин обезбеђује се планирање породице без икакве опасности по женино здравље.

Трудноћа и порођај

Трудноћа је процес развоја зачетка, односно плода у материци. Она почиње од тренутка кад се оплођена јајна ћелија угњезди у материчну слузокожу, а завршава се порођајем ако је све текло нормално. У патолошким случајевима трудноћа може да се заврши и пре одређеног времена и то се онда назива побачај. Према томе под побачајем подразумева се сваки прекид трудноће до 28-сме недеље од момента њеног постанка. Прекид трудноће може да буде спонтан, то јест да наступи без икаквог видног разлога, или пак да буде намеран. Сваки побачај је штетан и може да угрози живот и здравље трудне жене. То нарочито важи за намеран побачај који је често праћен врло озбиљним компликацијама, од којих смо неке споменули.

Како ће жена знати да је бременита

У трудноћи настају извесне промене у организму жене по којима она може да посумња или да сигурно утврди да је бременита. На основу тих промена лекар поставља дијагнозу бременитости. Ако младој и здравој жени изостане менструација, ако при томе изгуби апетит, ако осећа нарочито изјутра нагон за повраћањем или ако и повраћа, ако има прохтеве према неким јелима и нарочито јој се једу кисела јела и ако јој се чини да осећа мирисе које други не осећају, онда је врло вероватно да је трудна. Да би била сигурна у то, треба да се обрати лекару који ће прегледом и евентуалним анализама потврдити или одбацити њену сумњу. Касније, од половине трудноће поред раста трбуха, жена осети и сигурне знаке бременитости, односно осети да се плод креће, и може да напипа преко трбушног зида и његову главицу, ножице и ручице. Поред тога, лекар при прегледу слуша откуцаје срца плода, а у нејасним случајевима може да се начини и рентгенски снимак трбуха трудне жене и да се на рентгенском снимку запази костур плода.

У трудноћи повраћање се релативно често јавља у првим месецима. Оно се запажа скоро код половине свих трудница. Код највећег броја жена, оно се јавља, само изјутра, и после извесног времена, обично пре краја трећег месеца, оно нестаје без икаквог лечења. Ипак, такве жене треба да доручкују док су у кревету и извесно време треба да узимају чврсту, хладну храну, у малим оброцима. Воду треба да пију између оброка. Код тежих случајева, повраћања у трудноћи, жена може да повраћа више пута на дан, па чак и да губи у тежини. Онда је неопходно да се обрати лекару за помоћ.

Лична хигијена трудница

У трудноћи жена мора да обрати нарочиту пажњу на личну хигијену. У том циљу она мора да се редовно, бар једном недељно купа. До половине трудноће она може да се купа у кади и у отвореним водама (на мору, језеру, у реци). У другој половини трудноће купање је дозвољено само под тушем, или поливањем. Осим купања она мора свакодневно млаком водом и сапуном да споља запира своје полне органе. За време бременитости забрањена су унутрашња вагинална испирања, јер могу изазвати побачај. У трудноћи је неопходно да жена води рачуна о хигијени усне дупље, јер је запажено да се у то време код многих трудница јављају болести зуба. У народу постоји веровање да са сваком трудноћом жена изгуби бар по један од својих зуба. То, међутим, не треба дозволити. Због тога, треба редовно прати зубе и контролисати их код зубног лекара. Зуби се, као и код других жена, могу оправљати па и код трудница без икаквих опасности по саму трудноћу. Чак се, ако је то неопходно, кварни зуби могу и вадити, ако нису за поправку.

Одевање у трудноћи

Одећа труднице треба да је прилагођена за свако годишње доба. Зимом, одећа треба да је од материјала који не пропушта лако топлоту тела, а лети треба да је од лаког

материјала и светлих боја, које одбијају сунчеве зраке. Одећа треба да је тако скројена и сашивена да је комотна и да нигде не стеже трудницу. То нарочито важи за другу половину трудноће. У то време, жена треба да носи прслучић који не стеже, већ само одоздо подупире увећане и набрекле дојке. Штетан је обичај, укореењен у појединим крајевима да се жена појасем чврсто стеже преко доњег дела трбуха. Овакво стезање омета нормалан оптицај крви у притиснуте делове трбуха и отежава или онемогућава плоду да заузме одговарајући положај у материци. Ипак, извесним женама, које су већ рађале и које имају млитав трбушни зид дозвољава се да у трудноћи носе појасеве које ће одабрати или сашити по препоруци лекара или бабице. Ови појасеви су широки и равномерно подупиру предњи трбушни зид помажући му да сачува нормалан облик, односно да се не деформише, а истовремено не ремете циркулацију крви у организму. У трудноћи се увећавају и постају теже дојке у којима, поред осталог почиње да се лучи нека врста млека. Због тога, трудница, у другој половини трудноће треба да носи прслучић којим ће углавном одоздо подупирати дојке, при чему прслучић неће вршити притисак на њих.

Обућа у трудноћи треба, као и одећа, да буде комотна, јер се дешава да, нарочито при крају трудноћи отичу ноге, у првом реду стопала. Због тога ни чарапе, нити ципеле не треба да стежу нити да ремете циркулацију крви у ногама. Исто тако трудница не треба да носи обућу са високим потпетицама, јер високе потпетице деформишу, односно искривљују њен већ иначе искривљени струк.

Нега дојки у трудноћи

Дојке су врло важни органи, јер се у њима ствара млеко неопходно за исхрану детета. Ако се одговарајућом негом већ у трудноћи дојке не припреме за дојење, после порођаја могу се на њима јавити лакше или теже компликације које изазивају непријатности и мајци и детету. То може довести до озбиљних обољења и чак до престанка дојења. Због тога све, а нарочито жене које први пут рађају, треба да се већ у трудноћи припремају за овај матерински задатак. У том циљу труднице треба да воде рачуна да им дојке буду чисте и повремено, од половине трудноће, треба да их нежно масирају по упутству лекара или бабице. Ако су брадавице нежне, треба да настоје да их масажом очврсну, а ако су равне или увучене, свакодневном, редовном масажом треба да их извлаче и формирају. Само тако омогућиће касније дојење без тешкоћа и избећи настајање болних прскотина на брадавицама, запаљење брадавице па и целе дојке.

Исхрана у трудноћи

Ако се бременита жена пре трудноће хигијенски хранила, она треба да настави са том исхраном и у току бременитости. У трудноћи је важно да жена узима довољну количину хране и да храна буде разноврсна, те да задовољи све потребе њеног организма и да истовремено омогући стварање и раст плода. У исхрани труднице нарочито је важно уношење беланчевина, минералних соли и витамина, али исто тако треба да буду заступљене и масти и угљени хидрати. Беланчевина и масти трудна жена треба са храном да унесе дневно до 90 грама, а угљених хидрата око 300 до 350 грама. Истовремено, треба да води рачуна да храна буде богата минералним солима и витаминима. Беланчевине су важне, јер оне служе као градивни материјал у изградњи и развоју плода. Њих има највише у месу, млеку, сиру, жуманцету јајета, пасуљу, грашку, бобу, сочиву итд. Масти има у салу, животињском лоју, млеку, биљном уљу итд. При томе је важно да и беланчевине и масти буду мешовите, то јест да у храни буду заступљене и животињског и биљног порекла. Угљене хидрате трудница уноси највише са хлебом, колачима, компотима, пекмезом, шећером, воћем итд. Минералних соли и витамина највише има у свежем воћу и поврћу. Треба нагласити да је млеко одлична намирница за трудницу и да зато свака трудница треба дневно да потроши најмање по 250 грама свежег млека. Исто тако треба истаћи да трудница која не ради нарочито тешке послове треба дневно на почетку бременитости да унесе око 2500, а у другој половини трудноће највише око 3000 калорија. Жена у трудноћи, ако је пре тога била нормалне тежине, сме да добије највише 8 до 10 килограма. Нешто више од тога може у тежини да добију само изузетно мршаве жене, а пуније жене треба да настоје да у трудноћи добију мање од 8 кг. У току једног месеца трудница не сме да добије у тежини

више од 1,5 до 2 кг. Свако наглије повећање тежине труднице, знак је не гојења, већ могуће појаве неке од врло опасних болести које се могу јавити у току бременитости.

Полни односи у трудноћи

Ако се трудноћа нормално развија, трудница може да обавља полне односе све до пред крај бременитости. Тада, на месец и по дана пре датума очекиваног порођаја она треба да престане са полним односима и да их не врши све до два месеца после порођаја. Полне односе треба обуставити благовремено пре порођаја како не би дошло до изазивања превременог рађања плода. Ако се у току трудноће јаве знаци претећег побачаја или ако је трудна жена у ранијим трудноћама имала спонтане побачаје, онда јој се мора објаснити да не сме слободно да врши полне односе, односно да полне односе може да врши ретко и веома пажљиво, како не би дошло до угрожавања постојеће бременитости. У најтежим случајевима, када прети опасност да се трудноћа заврши побачајем, понекад се жени забрани да има полне односе све до порођаја.

Рад и гимнастика у трудноћи

Обичан, свакодневни рад, ако није претерано напоран, дозвољен је и у току трудноће. Чак је и пожељан. Трудницама се забрањује само изузетно тежак физички посао који може угрозити постојећу трудноћу. Исто тако од четвртог месеца трудноће трудницама се забрањује прековремени и ноћни рад. На месец и по дана пре очекиваног порођаја, трудница треба да престане са сваком иоле тежом физичком активношћу, јер и мало тежи физички рад у то време може довести до превременог порођаја.

У трудноћи није дозвољено да се жена бави тешким спортовима као што су трчање, скакање, јахање, вожња бициклом итд. Међутим, извесне лакше спортове, као што су пливање и партерна гимнастика могу се, бар у првој половини бременитости, корисно упражњавати. Чак се и препоручују под надзором стручних лица. Због тога што извесне гимнастичке вежбе, правилно вршене могу да олакшају порођај, данас при многим великим породилиштима постоје организована саветовалишта у којима се трудница душевно и телесно припрема за порођај. У томе учествују лекари, бабице и физиотерапеути.

Порођај

Порођај је акт одвајања плода од мајке-породиље. Он се по правилу одвија на крају девет календарских, или 10 такозваних лунарних месеци, то јест месеци који трају 28 дана, колико траје и једна месечева мена. Рачунајући у недељама, порођај треба да се деси на крају 40-те недеље. Датум очекиваног порођаја одређује се кад се датум првог дана последње менструације дода 7 дана и одузме три месеца. То значи да би жена код које је последња менструација почела првог јануара требало да очекује порођај седмог септембра. У већини случајева порођај се не деси баш очекиваног дана, него неколико дана пре или неколико дана касније. Не сматра се ненормалним ако се порођај одигра две недеље пре или две недеље после одређеног датума. Ако се порођај деси још раније, онда говоримо о превременом порођају, а новорођенче је тада недоношче. Превремен порођај представља извесну опасност за плод, који у таквој ситуацији долази на свет незрео и недовољно припремљен за ванматерични живот. Због тога недонесена, односно превремено рођена деца захтевају посебну негу. Па ипак, и поред тога, изванредно проценат такве деце умире после порођаја. Нарочито су у великој опасности недоношчад која су рођена са седам месеци, односно која су се у материци развијала свега 23 недеља. Што је плод старији када се роди, утолико су већи његови изгледи да остане у животу. Исто тако није добро да плод и ако се не роди на време, већ се трудноћа продужи више од 2 недеље од очекиваног рока. Таква трудноћа назива се пренесена, а порођај је закаснио. И у таквој ситуацији може доћи до смрти плода још док је у материци. Због тога лекари код пренесене трудноће, да би спасили плод, често на вештачки начин изазивају порођај.

Првих дана после порођаја новорођенче добија вакцину против туберкулозе. Оно не добије мајчино млеко одмах првог дана, већ тек сутрадан по порођају. За то време обично мајци надође млеко у дојкама, те има чиме да доји новорођенче. Пре сваког подоја, мајка мора да сапуном и водом опере своје руке и дојке, односно брадавице да не

би инфицирала своје дете. Ако је мајка болесна, зависно од болести, у току подоја, или треба да преко носа и устију носи платнену маску, или пак треба да за извесно време обустави подој, и да дете храни својим измузеним млеком, и то кашичицом, док не оздрави.

Спад и испадање материце

Правилно и стручно спроведен порођај обично протиче без компликација и не оставља никакве последице по плод и породиљу. У извесним пак случајевима, нарочито после нестручно вођених порођаја, може доћи до спада и испадања материце. То се најчешће дешава ако се породиља у току порођаја поцепа, па се расцеп одмах не ушије. Временом, неколико година касније, код таквих жена спушта се материца из свог нормалног положаја, силази у вагину и чак може кроз њу једним делом, или потпуно, да испадне напоље. Спуштене, и испале материце код жене изазивају осећај вучења наниже, тако да и оне саме запажају да им нешто испада изван вагине. Временом, на испалој материци, нарочито на њеном грлићу може да се јави црвенило, па чак и да се створе мање или веће ранице. И једно и друго последица су поремећеног крвотока у испалом органу, и запаљења његове слузокоже. Због тога, такву жену треба лечити. Раније су таквим женама били препоручивани нарочити прстенови, помоћу којих је у вагину враћена и подизана материца, а данас се овакве жене искључиво лече операцијом. Операција није тешка, нити опасна и даје одличне резултате.

Запаљење женских полних органа

До запаљења женских полних органа долази продирањем и развојем заразних клица у њима. То се најчешће дешава после насилних побачаја, после нестручно обављених порођаја, и такође код жена које не воде бригу о својој личној хигијени у току менструације. Најтежа запаљења јављају се после насилних побачаја и нестручних порођаја у облику заразе крви, коју називамо сепса, или пак у виду општег запаљења трбушне марамике. Оваква тешка обољења, која могу бити и смртоносна, срећом су данас ретка, захваљујући антибиотицима. Ипак, нажалост, и данас изванредно проценат жена умире од њих. Много су чешћа, и по живот мање опасна, али дуготрајна и досадна запаљења материце, јајника и јајовода која у мањој мери угрожавају живот, али чине жену дуготрајним болесником и недовољно способном за обављање свакодневних дужности. Борба против појаве ових запаљења, састоји се у првом реду у сузбијању намерних побачаја и против нестручно проведених порођаја. У сваком случају, када се ова запаљења јаве, било у акутном или хроничном облику, жена треба да се обрати лекару ради утврђивања дијагнозе и лечења. Иако може да траје дуже, данас је и лечење оваквих болесница веома успешно.

Бело прање код жена

Бело прање је појава отицања из вагине беле течности, ређе или гушће, у мањим или већим количинама. Таквим женама, ако о томе не воде рачуна и ако се не држе чисто, бели одлив прља спољне органе, на којима се сакупља и суши. Бели одлив најчешће је последица запаљења слузокоже вагине, грлића или тела материце. Поред тога што прља рубље болеснице, бели одлив може да има непријатан задах и да буде праћен другим неугодним симптомима као што су: црвенило, осећај свраба и печења у вагини, бол при сношају итд. Осим тога што је последица запаљења, бело прање може бити, нарочито код старијих жена, пратилац и неких других болести, па чак, и рака материце или јајовода. Због тога, свака жена, код које се јави бели одлив који дуже траје, треба да се обрати лекару за преглед и лечење. Бели одлив, одстрањује се отклањањем болести која га је изазвала. Како су најчешће у питању запаљења вагине и грлића, то се бело прање код многих жена одклања вагиналним испирањем и стављањем у вагину извесних таблета које сузбијају запаљење.

Утврђивање болести и лечење најбоље може да обавља лекар-специјалиста, па се због тога свака жена треба повремено да прегледа ради контроле здравља полних органа.]

Како хранити, чувати и лечити децу при сиси и после сисе

Чим и како треба хранити, чувати и лечити децу при сиси и после сисе?

Првих дана од рођења детета треба отклонити сваку јачу светлост, јер од тога често бива да остану разрока и слепа. Ако породила није потпуно здрава, не треба нипошто да она доји дете, а нарочито ако је наклањена сушици, или ако је заражена венеричним болестима, и ако је малокрвна и падајућој болести изложена. У таквом случају дете треба хранити крављим или козијим млеком, које треба да је топло само толико колико материно млеко. Крава не сме бити старија од 8 година, јер онда млеко може бити јектичаво и по здравље опасно. При том, нужно је прве недеље кравље млеко разводнити са одваром од зоби или јечма. Доцније, две недеље додавати само трећи део тог одвара, а доцније, пет недеља, још мање. Козије млеко не треба толико разводњавати, јер оно је много ређе од крављег. Свако млеко треба да је прокувано, јер кад добро проври, здравије је и неће се лако покварити, а то је врло важно, јер деца болују кад млеко у њима прокисне. Због тога треба да сами виде и испитају краву и њену храну и стају, па тек онда, кад је све у своје реду, да млеко примају. Крава не сме бити сипљива. крастава, вашљива, рањава, ни мршава: јер каква је она, онако је и млеко и здравље деце која га једу, сисају, пију. Кад већ родитељи иду у кафану, цркву, пивнице и на балове врло често, треба да бар сваког месеца отиђу и виде какво је здравље краве, од које добијају млеко за себе и своју децу. На жалост, то данас не чине ни сами учитељи, као ни други крупнији »просветитељи и усрећитељи« народа, а камоли варошки родитељи.

Како жене и дојиље да имају доста и здрава млека?

На то треба обратити особиту пажњу, јер у данашња времена има посве много мајки и дојиља чије млеко није здраво, и које немају довољно млека да нахране чедо своје или поверено одојче. Ту се развијају две незгоде и тешкоће: дете плаче и вене за храном, а мати куне и себе и њега што не може да намири потребу хранитељке. Треба само очистити доброг жита и добро скувати житну варицу и обилато је јести. Како се она кува и једе речено је у здравственом одељку у чланку »О храни«.

Ко више воли нек кува јечмик из бакалнице, који се још зове и »гершла«, али увек нека буде скорашњи и што крупнији. Бољи је за здравље јечмик што се зове прости него ли онај фини, јер онај није много саструган. И јечмик се вари у води као варица а једе се с млеком. У ову кашу треба метнути прилично шећера па да се угаси она горчина мала; тад се једе она много слађе и више, а то је нужно свакоме а камоли ономе који две душе храни. Од те хране дојиља ће добити изобиља млека тако да се и сама зачудити откуда таква промена у њеним грудима и соковима.

У ову истину ми смо се више пута и сами уверили. Да би дојиља имала више млека, доктор Милер препоручује да се варе две прегршти јечма с мало копра у два и по кила воде све док год се зрна сасвим не распукну, раскокају, па после да се тај одвар процеди и пије дневно по 3 чаше.

И то пиће није ни скупо ни тешко, ни отровно, али јечмик и житна варица с млеком још боља је храна, велимо ми, на основу искуства. Матере ће признати ово што ми велимо чим то пробају неколико дана.

Чим се деца мало опораве, треба да се сети свака мајка и дадиља да је за телесно и умно здравље и напредовање деце посве нужно да се деца науче да једу млечну кашицу, цицвару, која се готови од млека и чистог пшеничног или јечменог брашна. Брашно треба да је од чистог жита, пробраног зрна и на ређе сито просејано. Цицварица треба да је житка мада је нужно да се добро свари, али да не загори и да се не надими.

Ово тврде најпрактичније бабице, које имају великог искуства. Овако храни наш народ децу, која су досад била здрава, угледна и узрасна. Кашицу - цицварицу ту не треба давати деци ако је претопла и врела. Ова храна не сме бити при једењу топлија од мајчиног млека. Тако исто треба пробати и млеко пре но што се даје деци у такозваној »цици«, то јест сисаљки (флаши са цуцлом), која је удешена за сисање као матерна сиса. Да се помлаци млеко кад је хладно, најбоље је у врућој води. Налије се млеко у стакло, па се спусти у топлу воду те се угреје кроз стакло и онда детету даје. Наравно

руке треба добро опрати, па онда дете питати [хранити].

Али благо оној деци и мајци која не мора употребљавати ту неприродну сисаљку и дангубу.

Мајка и дојиља треба да запамте да је нездраво за децу кад спавају уз мајку, и уз дојиљу и уз ма кога другог; кад их мајка или дојиља сваког часа љуби и кад им даје храну, која је у њиховим устима сажвакана. Оне мајке које међу сена или сламе под децу у колевку треба да пазе да сено буде чисто од прашине и да не буде успарено и влажно, јер то је убитачно за децу. И перина је штетна. Незналице утопљавају главу детету којекаквим шареним или другим капицама. Хиљадама имућних сметењака држе највеће и најздравије собе застрте и украшене за госте, који им покоји пут у години дођу, а у најтешњим и у најлошијим собицама станују деца укупно с породицом. А да имају толико памети колико помодних накита те »изображене« и »учевне« маскаре, оне би спавале и децу своју држале у најпространијим и најсветлијим собама, обраћајући на њихову чистоћу и промају више пажње но на своје луксузне наките и разне формалности, које штете и здрављу деце и породичној кеси и моралности.

Нужна мера ради здравља деце и људи

У данашња времена, кад царују на све стране венеричне и друге болести, дужност је свакој општини и другој власти да изда наредбу и закон по коме се свака куварица, дојиља, праља и гостионичарка мора прегледати да ли је здрава, да би јој се тек онда допустило да уђе у дужност. Ово је животна потреба, јер у случају болести оне могу ужасно штетити и деци, и људима, и породици. Кома криво, кома право, али ово треба вршити као најнужнији закон.

Из закона о радним односима од 1945. године

[Пре ступања на посао сваки радник се мора прегледати код надлежног лекара ради добијања лекарског уверења. Приликом прегледа и одређивања потребних анализа за преглед води се рачуна коју ће врсту посла радник обављати и за које радно место. Поред обавезног лекарског прегледа пре ступања на посао, врше се и периодични систематски лекарски прегледи радника који пружају услуге грађанству, јер ако су болесни, постоји могућност да угрозе здравље грађана. Такве јавне службе су установе и објекти за пружање услуга јавног карактера: угоститељство, дечије установе (јасле, обданишта, породилишта, дечија летовалишта итд.) бербернице, фризерски-козметички салони, посластичарнице, пекаре, кухиње болница - разне мензе итд.

Сва лица која се баве пословима оваквог карактера морају имати »санитарну здравствену књижицу«, у коју се убележавају прегледи и резултати анализа, а она им служи за доказ о здравственом стању.

Периодични прегледи обављају се такође и оних радника чији су послови такви да им могу нарушити здравље и поред предузетих заштитних хигијенско-техничких мера. Сваки оболели човек је нова опасност за околину и ново оптерећење заједнице у лечењу својих чланова. Здравље појединца је брига заједнице.]

Ако се деца нешто побољевају, било у виду пролива, блувања, грозничавог стања, или другог чега, онда треба престати хранити их млеком, па било оно материно или кравље; па уместо тог дати им одвар траве зване титрица, прстенак (камил-теја). Одвар треба засладити шећером, а он се прави како је казано у чланку »Како се справља теј, одвар«. При том, дете треба купати сваки дан у води у којој је куван јечам. Ово је купање и иначе врло здраво за децу уопште, а нарочито слабуњаву. Тако исто је добро купати децу у води у којој је дуго кувана млада храстова кора. То их очвршћава и опоравља. Не треба се бојати да ће деца ослабети без млека, пијући само поменути одвар, теј. Напротив, тим се деца поправљају, па ма се два или три дана хранила само тим одваром, тејом. То је испитано и науком и применама.

Деца која болују од жлезда

Деца која болују од жлезда најбоље је да се купају у води у којој је растопљено три-

четири кашике морске соли. И вода за купање не сме бити топлија од млека материног, јер би тако уместо користи донела штету.

Лек против дечијег кашља с пролећа

Свари добро једну шаку овса са једним дењчићем овсане сламе у три воде. Од уварка тог треба давати детету по једну чашу свака три сата, али да је топал. Ако има жутог шећера, нек се њиме заслади, уместо медом или белим шећером. Тако чинити неколико дана и дете ће оздравити.

За децу коју хвата грч у писку (гласнику)

Кад ова болест дође, дисање престане а лице побледи. Код ове болести нема кашља и промуклости, као што бива онда кад гуштер (дифтерија) нападне дете. Чим се то опази, одмах треба детету лице прскати водом а листове трљати сирћетом. У исто доба треба дете више пута увис дизати и спуштати.

Кад тај напад одумине, ваља начинити и ставити на желудац детињи славичник и клистирати га млаком сапуницом и сирћетом. Клистир се обично справља за децу овако: узме се једна чаша млаке воде, по чаше сирћета и удеље се у ту смешу мало домаћег сапуна. Сва смеша не сме бити топлија но млеко кад се музе.

Кад је дете сувише слабо и шкрофулозно

Кад је дете сувише слабо и шкрофулозно треба осушити и добро самлети јечма две прегршти па то ставити у кесицу и у врућу воду. Пошто одмекне, кесу ваља добро изгњечити у води у којој ће се дете купати. Овакво купање треба обављати више пута у месецу.

Кад децу очи боле

Потопи земичку у бело, чисто, старо вино и одмах приви на болесно око и остави тако преконоћ. Изјутра треба облог скинути и око опрати хладном чистом водом, али пошто се прво своје руке добро оперу и чистим утирачем отару. Преко дан треба облагати очи мокрим, али посве чистим, хладним крпама неколико пута, и после сваког облога задуго испирати очи самом водом. Ако буде нужно, треба облагати земичку неколико вечери непрестано и бол ће минути. Вода треба да буде потпуно бистра и чиста.

Кад детету цури из ушију

Кад детету цури из ушију треба шприцати у уши млека од конопљина семена. Шприцати треба двапут на дан дуже времена. Млеко од конопље прави се као што је речено у чланку »Конопља као лек«.

Уз то треба извести дете из влажне собе у чисту и суву, јер влажан стан право је убиство не само за децу него и за одрасле људе. И овде велимо: боље је живети у најмањој колибици или под чергом неголи у влажном стану, јер он доноси многе мане и веће болести, апатију (чамотињу) и друго.

Дечји склопци

Дечји склопци долазе обично после рођења на осам дана, то јест кад пупак отпадне. То је био чест случај загађивања пупчане врпце, због нехигијенског пресецања или неговања. Ту је отворен улаз бацила тетануса. Тако долази до злог грча, склопаца, тетануса! Јавља се грчење вилица. Дете не може да сиса. Лечи се антитетанусним серумом, али се одојче неће опоравити ако се у исто време не обезбеди довољна исхрана. Зато, чим се примети грчење лица, болан развучен осмејак, боре на челу, забацивање главе и кочење врата хитно треба тражити помоћ лекара.

Дечији сифилис

Примећено је да се деца понекад роде са неким знацима сифилиса, или ови доцније избију на површину тела. Знаци су ови: око врата, око уста, и око шупка оспу се неке брадавчице или оспе, које изгледају или жуте или црвенкасто бакарне боје. Тој болести криви су родитељи. Таква деца могу и другу дојиљу заразити.

Противу мокрења у постељи

Код многе деце бива случај да се помокре у кревету ноћу. Дете за то не треба нипошто тући, јер оно није криво, него неуредан мокраћни канал или тешко спавање. Ако се овде има ко кривити, онда су у првој линији криви родитељи или дојиља, који су због неке своје неуредности бацили то бедно дете у ту или у неку другу несрећу. Таквом детету не треба давати ништа увече да пије, нити да једе водена јела. При поласку у постељу дете треба понудити да мокри и преконоћ више пута будити га и изводити да мокри. То треба чинити дуже времена и бол ће престати. Ако дете и даље поред тога мокрило буде, онда ће добро бити да такво дете свако јутро седи у хладној води по десетину минути.

Многима помаже кад се неколико пута окупају у одвару од растове коре, јер то ојачава и крепи.

Плакање, дерање и кобацање дечије посве је здраво

Родитељи, сродници деце чине велику штету деци својој што их теше, љуљају и у наручја носажу чим се она заплачу. Кад би они имали више знања и вештине да то знање у живот приводе, они не би тако чинили; јер плакање, дерање и кобацање дечије ногама и рукама јесте права благодет за њихово здравље. Али дете мора увек бити у чистој и сувој пелени или одећи.

Плакање и дерњава шири им кош груди, развија плућа, потискује из тела смрт и болест - покварен ваздух, а утискује здравље и живот јачим удисањем чистог ваздуха. А кобацање дечије ногама и рукама јача мишиће тела и развија цео организам. Оно ствара живот од лењости и мртвила.

Са тих разлога треба нарочито оставити децу почешће да се исплачу, извичу, искобацају, било то лежећке или седећке. Нужно је да то бива у што чистијем ваздуху, било унутра, у стану или на двору. Честита и паметна мајка и дадиља удешава и тада и иначе сваким даном да им станови чисти и често проветравани буду, и допуштају деци својој да све поменуто чине до сите воље. Убица је своје деце она мајка која то не чини, а она још већи која се сабија с децом у најмањој собици, а највећу и најздравију собу држи намештену и затворену. Тамо спадају и оне које своју децу једнако угоне у собу и догоне речима и бојем да буду мирна. То су јаднице, које нису достојне светог имена мајке.

Не забравимо на убилачки уплив собног ваздуха на децу

Јер садашње варошке мајке већином гоне децу своју споља у собу и нагоне их да мирно седе. Ове јаднице, мада су многе од њих училе и велике школе, не знају да је собни ваздух и мирноћа дечија право правцато убиство за децу, за њихово телесно и умно здравље.

Ко забрањује деци да се играју, скачу, певају и деру, тај је...

Ко забрањује деци да се до сите воље играју, скачу, певају и деру, тај је прави убица њиховог умног и телесног развијања и здравља.

Сви прави педагози признају научну истину да је за децу пријатна забава, весела игра и вољна дерњава права благодет за њихово телесно и умно развиће, за ојачање и мускула и мисаоности, и за развијање енергије телесне и духовне, без које би људи били као ћурке. Сви честити и разумни родитељи и наставници, а тако и варошке дадиље, не само што допуштају деци да до воље играју, скачу, звижде и друго него још и нарочито смишљају начине како ће омилити деци ову или ону игру, песму и другу заједничку им забаву. Они нарочито траже у ту сврху децу суседа да се заједно у друштву позабављају.

Љубити децу нездраво је

За нејаку дечицу нездраво је и опасно је љубљење. Детенце мајушно треба да дише чист ваздух, а често видиш не само мајку његову него и стотину њих здравих и болесних, па и наказних, полумртвих баба и заражљивих особа, које се наклоне љубити и цмокати децу не само у лице већ и у уста. И одрастао човек често се гуши кад га љуби у уста какав болесни или смрдљиви створ, а камоли неће дете нејако. Поред тога што је љубљење уопште нездраво, оно је и врло опасно, јер тим се могу разне болести прилепити на

здраву особу, а нарочито: тифус, врућица, сифилис, дифтерија, туберкулоза, шарлах и друге.

Због тога је нужно оставити међусобно љубљење, а нарочито у уста, свуда где нису обадве стране потпуно здраве и одрасле.

Децу теба љубити негом добром и чистотом, а не устима, што им само шкоди.

Љубити мртваце и крстове и иконе над њима још више је шкодљиво и опасно. Шта помаже мртвацу што га љубе пријатељи и непријатељи? Ништа. Он ништа не осећа, па зато је права лудорија »целивати« мртваца.

Децу не треба грдити, клети и називати неуљудним именима

Честити и разумни родитељи и наставници никада не грде своју децу неприличним именима, него их само упућују, поправљају и примером уче, како треба да се владају. Они их и не куну. Честита мајка Босанка никад своје дете неће ударити чим тешким, па ни руком. Она га не куне као многе друге, него кад је дете згрешило што, она виче: »Вода те не однела! Гром те не убио! Враг те не однео« итд. Она га не зове ни при грдњи ни при миловању: гаде, гадуро или лудо, него му вели: чедо моје драго! очи моје! душо моја! срце моје! животе мој! злато моје итд.

Спавати с децом под једним покривачем нездраво је за њих

За децу је врло нездраво да спавају и леже и поред здравих одраслих особа, а много опасније поред нездравих. Тад удишу деца нечиста испаривања оног поред кога леже или спавају. Ако ли је још мати или дојиља болесна, онда је то право убиство за дечије здравље, па и за сам живот. Стога треба удесити згоду да дете само за себе лежи и спава, или бар даље од свачијег тела, а нарочито од болешљивог.

Држати децу дуго у наручју нездраво је

Мало се ко досећа да је овакво држање нездраво, а чим се размисли, зна да је сваки човеков издисај нездрав. Онда се мора признати да је и такво држање у наручју нездраво. Зашто?

Зато што држач детета издише из себе посве покварен и нечист ваздух, па ма он најздравији био. Тај издисај иде управо око уста и носа дечијег, дакле квари онај ваздух који дете удише.

Ако је држач детета јектичав, сифилитичан, или иначе болестан, онда је то држање у наручју још нездравије и опасније. Због тога нису грешили наши стари што су дете стављали у »дубак«, или га посадили изван себе да седи, па ма оно ћутало, или плакало, ма се нечим играло, или у љутини кобацало. Родитељи, који љубе здравље своје дечице, треба да се и те напомене сећају и да је се придржавају тачно и уредно.

Децу треба навикнути да спавају откривена лица вазда и свуда

Родитељи који науче своју децу на то још од ране младости, од рођења, много су учинили за здравље и напредак своје деце. Овако она удишу у себе колико-толико чист ваздух, а кад се покрију по лицу, онда удишу или посве или упола покварен и нездрав ваздух. Којој је мајци жао да јој мушице или комарци дете »кољу«, онда нек бар набави и пребаци згодно поврх главе детиње чист вео - копрену, која отклања мушице, и не смета баш толико приступу чистог ваздуха до уста и главе. [Али тада се покривач мора учврстити да га дете не свуче, јер га може привући, па почети да сише. Било је случајева да се таквим покривачем дете и угуши; - гута га и тако се задави.]

Писац ових редака посматрао је децу и уверио се прилично да су сва деца недорасла, лењива, плашљива, кукавна и скучена која спавају покривена преко главе. Ово може свако и сам знати, јер од смрада тешко да не буде и опет смрад телесни, умни и морални. Ово важи и за одрасле људе.

Одевати децу у тесну одећу и обућу јако је шкодљиво

Одевати децу у тесну одећу и обућу јако је шкодљиво за здравље, јер тим се препречује правилан ток крви и правилно кретање и развијање тела.

Тесна одећа и обућа доносе не само недораслост, бледило, него и многе болести, које доцније спопадају децу. То не смеју заборавити родитељи ако су пријатељи свога порода. Децу треба пустити да иду и да се играју боса у свако време кад је топло. Ићи босоног здравије је но ићи обувен. Ми смо посматрали хиљадама деце која иду, трче и јуре босонога не само по обичној земљи него и по каменитим путовима и другим заостреним местима, па су боља, здравија и руменија од оне деце која свуда носе обућу.

[Ходање без обуће по трави, песку, шљунку и другде развија мишиће табана и ногу и спречава појаву тзв. »дустабанлија«.]

Деци треба допустити да једу колико год хоће свакојака воћа

Деци треба допустити да једу колико год хоће свакојака воћа: и зрела и призрела, и слатка и кисела. То је храна и зачин за њихово правилније телесно и умно развиће. Тако исто глупо је чувати их од масних јела. Ако им недостаје масти, она већ трпе оскудицу за гориво. Оба двоје ово препоручују научници физиологије и хигијене. То треба сваком живом телу да може опстати и напредовати.

Мајка свака, треба да научи децу свакоме корисноме раду домаћем

Мајка свака, треба да научи децу свакоме корисноме раду домаћем, али сваког везења ваља децу ослободити. Овде морамо приметити да наше девојке варошанке, а многе и сеоске, по упутству матера и наставница - надмећу се која ће што више и што лепше навести којекаквих шарених дрангулија, што никакве стварне вредности немају. На жалост, то се и у многим школама изучава.

Ми поштујемо рад, али сваки убилачки и некорисни рад морамо осудити, што ће учинити сваки пријатељ народног здравља и паметног рада. Рад везења осуђујемо као рад некористан а за здравље и живот штодљив. Шкодљив је и убитачан зато што свако везење мора се радити седећи и са угнутим прсима и притиснутом утробом. Много и угнуто седење препречује правилан ток крви уопште, а нарочито у прсима и унутрашњости трбуха, од којих делова највише зависи здравље и напредак човека. Дупло више шкоди тај рад кад се врши у затвореним и нечистим становима и собама. Такав рад излеже мало по мало разне болести, поруши снагу телесну, па и саму сушицу, јектику привуче.

Због тога је нужно да учитељи народа убеде и родитеље и децу да је тај рад не само убитачан за здравље и живот но и за кесу, јер сви везени радови немају никакве стварне вредности, до само укус празног шаренила, а шаренило забавља само луду децу и готоване. Везење, дакле, треба оставити и заборавити, као и сваку глупу, штетну и убитачну навику и радњу. Радити треба само оно што је корисно здрављу и животу, а везење нема никакве вредности код паметног човека.

Овде није реч о плетењу чарапа, рукавица, наруквица, назувица, капа и томе подобно, јер све ово може се урадити ходајући и стојећи усправке. Ову радњу треба да изучи и женско и мушко и да се поносе и диче кад умеју сами себи поменуге потребе израдити што лепше и вештије. Ту може да дође до изражаја укус за лепим, које олемењује срце и весели очи људске.

Ради здравља и разумности, деца имају право подвикнути

Ради здравља и разумности, деца имају право подвикнути; Мајко! не буши ми уши и не утурај минђуше, него пробуши прозоре и дуварове и стави у њих добре вентиле, проветриваче, да кроз њих добијемо чистог ваздуха у наша станишта, где радимо, седимо, једемо, говоримо и спавамо. Ово нам, мајко, доноси здравље и отклања разне болести и нечистоће, а рупе и минђуше у ушима доносе само штету, болове и знак првобитног дивљаштва.

Драга мамо! Сваки ће ме радо погледати и волети само онда кад сам довољно стасита, здрава, вредна и окретна, а то неће бити онда кад сам богаљ телесни, па ма хиљаду минђуша и других накита висило на мени. Користити могу ја, мамо, себи, теби и другим ближњим својим само онда кад сам здрава и вредна, а не кад сам минђушама и другим накитима украшена.

Мамо! највећи је украс свакоме, па и девојци, правилна стаситост, вредноћа и добро здравље, па зато треба радити само оно што ће нам створити све услове и чињенице које ће нам донети тај вечни и корисни украс и друге срећоносне добрине. За то те моле, драга мајко моја, сва разумна и честита женска и мушка деца твоја, и ти им то, као паметна и честита мати, нећеш отказати.

Ради здравља, куће и морала, деца имају право узвикнути:

Тата, мама! дај лопту и колут да играмо и неке алатке да штогод радимо, а не амрелчиће и помодне хаљинице.

Многа неразумна светина која од туђега зноја живи махом се тако затупи умом и осећањем да у бесу своје чини и оно што и најмањи чист разум сматра за лудорију. Уместо једноставних и јевтиних хаљиница она купује деци раскошне и помодне хаљине. Не само простаци него и учена господа купују деци амрелчиће да се од сунца крију. Ови скорени мозгови не знају за ону изреку и пословицу која каже: »Ко се сунца крије, боље да га није.«

Они не знају да дечијој природи треба кретања, скакања, играња, вике и певања, а не укоченог ходања под амрелчићем и у помодним хаљинама.

Они не знају да је за децу најбољи накит лопта и колут да се што играју, разне алатке да што раде и просторије да јуре по вољи. При томе и при неком удесном за њих раду она развијају цео организам; она доведу у природни, животни течај саоју крв; она се уче нечему при тој удружној забави, она развијају своју умну и телесну енергију. То ствара крупан део живота, и вреди за живот, а не амрелчићи и помодне хаљинице.

То треба да зна и да уважава свако коме је угодно да му се рече да је разуман и честит отац, родитељ и човек, и да води децу своју путем који води моралу, здрављу и корисној привреди.

II КЊИГА: ЛЕКАРСКИ ОДЕЉАК - ЈЕВАНЂЕЉЕ ЛЕЧЕЊА

*Не клони духом, неіо устїај, лечи се чим болестї осетїиш.
Наїушїање води у уїройаишїавање.*

Споразумна реч са неким школованим лекарима

Мада је у овој књизи сабран највећи и најодабранији зборник, материјал из народне медицине, народног лекарства, који је и за науку медицинску добро дошао, ипак се налази увек по неки број рђавих и себичних доктора који се мрште на ову књигу, - књигу, која казује народу како ће сам собом чувати своје здравље и лечити своје и марвене болести, не чекајући и не мољакајући оне докторе који живе далеко изван народа сеоског, и који ужасно деру кожу народу, поред своје одређене чиновничке плате. Наравно, у то коло не спадају они вредни и учени честити лекари, који уче и лече народ како и колико знају, не тражећи од њега друге плате осим оне коју примају од државе или општине, и осим оне милоште коју им и сам народ указује, а нарочито онда ако му је савет и лек успешан био за здраве и болесне укућане.

Неки опет докторчићи вичу отворено противу народних лекова и лекарица, не видећи, јадници, да и сами научни доктори и професори докторски отворено тврде да докторска медицина и наука није измакла далеко од прости народне лекарије; а ми велимо, [пише Пелагић 1893. г.] да је у многоне којечему није још ни достигла. И зато имамо сведоџбе, доказе, а нарочито из оног ужасног времена кад шарлах и дифтерија поморише безбројну децу Србије поред толиких доктора и апотека.

А што се тиче поштења, то сваки види да већина »учених« доктора стоје кудикамо испод народних прости лекара и лекарица. Јер ови не траже плату никакву ако њихово знање и лечење не помогне, а ако болесник умре, они се стиде и показати се њиховој родбини, а толи неку награду тражити.

Ми с наше стране сматрамо за чисто шарлатанство и варварство наплатити за незнање и некорисно трчкарање ма коме, а нарочито сиромаштини, која се мучи тешким радом по више дана да исплати докторима неколико сати труда - визита. Додуше има и честитих и истински изучених и извежбаних доктора који нити ће то учинити нити ће одобрити. Таквима нека је слава и част, а оним шарлатанима и нељудима нека буде срам и презрење као и другим кождерима народа.

Стога, ето, ми смо уложили труда да овакву богату збирку корисних лекова народу на знање ставимо, па нека се он сам учи и помаже. Такве књиге за народ дају народу и сами бољи доктори руски, немачки, француски, енглески, италијански и други; па зато се и писац ових редака нада да ће и наши доктори поћи тим путем, те тако ставити у сенку забораву ову моју књигу.

Молимо докторе рецепташе, како оне који вичу на народне лекове, тако и оне кождере који грдне суме грабе од народа сеоског и другог, поред своје чиновничке плате, да имају на уму то што веле њихови професори и другови. То не говоримо ми, него медицински капацитети. И ми, додуше, имамо пуно бележака из рада и практиковања - лечења многих доктора, али из више узрока не износимо их на јавност. Држимо оволико је доста па да они одсада више уче и себе и народ; да мање вичу на народне лекаре и њихове лекове, те да више раде на сузбијању свог рођеног незнања и шарлатанства, и да престану глобити народ скупим наплаћивањем »визита« и рецеписа, па да стану уместо тога учити га: како се може одржати добро здравље целог века, и како се може предупредити развијање болести ако је она већ овим или оним случајем наступила итд.

Због ових доктора што вичу на народно лекарство доносимо овде исповест многих светских учених доктора - професора, који вичу на садашње практиковање доктора рецепташа и на њихову »научну« медицину.

Тако, између њих многих узимамо само ове:

Доктор Кизер каже у свом делу »Систем медицине«: »Многе болести хроничне рађају се код људи само због доктора који су их лечили. Штавише може се рећи да садашња медицина више учини зла људском здрављу неголи епидемија и ратовање. Због тога, вели Кизер, болесник треба да се чува од садашњих доктора рецепташа и њихових лекова као од отрова.« Ово је посве оштро, али тако збори научар медицинских наука. Ако кога сврби нек се чеше.

Доктор К. Х. Рихтер вели: »Многи болесник отргао би се од болести да га доктор медицине не умртви. Чим видиш, дакле, да доктор спопада перо да пише рецептис, имаш одиста право рећи: он ће ме отровати јер ни сам не зна шта чини. Ниједно знање није тако пуно обмане, грешака, сањарије, лажи и нејасних закључака као медицина«, вели Рихтер.

Доктор Debreune професор у Паризу вели: »Врло често је тешка каштига судбине ако паднеш у докторске руке«.

Доктор John Elderton вели: »Сви смо ми само опробачи, шарлатани и тровачи, мада ми кријемо наше безгранично незнање под изговором науке.«

Доктор Johnson пише у свом медицинском журналу да би далеко мање било слаботиња и болесника, кад не би било ни једног доктора рецепташа и ни једне апотеке.«

Доктор Girtanner каже: »Наша медицинска наука није ништа друго него лажни зборник напуњен докторима свију времена.«

Доктор F. W. Lorinser вели у бечком медицинском листу: »Ја сам испитао као доктор и директор болнице бечке да наши лекови медицински више шкоде него што користе.«

Доктор А. С. Neumann вели: »Наша нова медицина само узнаје, али не може да лечи.«

Чувени по свету Лав Н. Толстој вели за докторе на једном месту у својим делима: »Не могу се избројати злочинства што их чине доктори«, итд. итд.

Наводећи речи доктора научара, који жестоко цепају и осуђују »научну медицину«, вољни смо у исто доба признати устима многих научара да једна струка медицинска има утврђене научне основице, далеко јаче и пред судом научне критике, оправданије, за заслуге, учињене човечанству. Та струка медицинских наука зове се хирургија - наука о ранама. Али и та наука не сме дићи нос и прћити се пред народном, простом хирургијом.

[Васа Пелагић веома много критикује рад школованих лекара, а народне лекаре-самоуке веома хвали. Међутим познајући тадашњи развитак медицинске науке успех ионако малог броја лекара у то време није ни могао бити већи. Рад лекара није могао бити добар, јер су и прилике у Србији у то време биле веома неповољне. Мала продуктивност рада утицала је на материјално стање људи. Због тога је и хигијенска култура људи била ниска. С друге стране, научно-медицинско спречавање болести, као што је био случај са дифтеријом и шарлахом у Србији у то време, није било могућно, јер су се многе вакцине и серуми јавили у научном свету и пракси тек касније.

Веома сличну ситуацију налазимо и на подручју хирургије у то време. Зато није ни чудно што Пелагић посебно хвали успехе »народних простих хирурга који намештају и лече вештије и успешније све пребијене и изломљене кости руку и ногу од научних хирурга«.

Пре свега потребно је указати на веома мали број лекара у Србији крајем прошлог века. Само да напоменемо да је други по реду дипломирани лекар у Србији био др Рамита Вито, родом Италијан, који је радио у Београду од 1824. до 1827. године.

Но посебна се пажња у Србији поклањала хирургији, што је и разумљиво с обзиром на ратове које је Србија водила против Турака и Бугара. То је утицало и на отварање првих болничких хируршких одељења. Први шеф хируршког одељења у Општој државној болници у Београду био је др Суботић, 1889. године. Скоро истовремено је отворено и хируршко одељење у Војној болници у Београду. После тога отварају се нова хируршка одељења 1891. године у Крагујевцу, у Нишу 1896. године, а касније у Зајечару

и Ваљеву.

У првој декади 20. века у Србији већ постоји десетина хируршких одељења.

Историјски преглед развитка превентивне медицине показаће зашто су се свугде у свету, па и у Србији, јављале заразне болести у епидемијском облику.

Прва искуства у вакцинисању против великих богиња објавио је доктор Џенер (Jenner) 1798. г. У Србији је та вакцина против великих богиња уведена 1881. г. Вакцинисање против дифтерије обављено је тек 1923. г. од стране научника Рамона (Ramon), па није ни чудо што је до тог времена дифтерија код деце била редовна појава и што су харале епидемије.

Борба стручњака против колере била је велика. Трајала је много година. Први пут је човек вакцинисан против колере 1884. г. од стране научника Ферана (Ferran). Савршенију вакцину против колере направио је Хафкине (Haffkin) 1895. године. Први пут против колере вакцинисана је српска војска почетком 1915, године. Вакцина против трбушног тифуса пронађена је 1896. г. од стране научника Пфајфера (Pfeiffer) и Колеа (Kolle). Српска војска је такође вакцинисана први пут против трбушног тифуса почетком 1915. г.

Разумљиво је што је Пелагић, као просветитељ у то време посебну пажњу поклањао народној медицини. У недостатку лекара и савремених индустријских лекова Пелагић препоручује многе лековите материје и траве.

Савремена медицина одбацује многе старе лекове. Али мора се напоменути да су лековите траве често корисне. И данас се у неким земљама негују веома старе методе лечења. Тако је познато да се у Кини много употребљава акупунктура тј. бодене појединих делова тела иглама. Данас чак постоје и институти за акупунктуру. Исто тако је познато да се и данас у неким земљама испитује дејство појединих састојака биљака. Показало се нпр. да бели лук може деловати на зарашћивање ране и спречавање инфекције у рани (фитонциди). Дејством белог лука на рану и инфекцију бави се нарочито професор Тумаков у СССР-у (у Кијеву).]

Сад прелазимо на саму ствар овога одељка који почињемо овим редом:

За овај одељак прибрани смо многобројне опробане лекове већином из народне и нешто из научне медицине, за све оне болести за које знадосмо да народ од њих страда и пропада.

За једну и исту болест често је наведено више лекова зато да би народ могао изабрати онај који му је јевтинији и подеснији за његову природу. То смо учинили и зато што знамо да има болесника са таквом природом да му не помогне један лек као што је другоме помогао од исте болести. Ту много чини здрава и покварена крв, здрав и снажан, и нездрав и слабуњав човек и друго. Због тога пружамо велики и богати избор, па нека сваки бира онај лек који за нужно нађе.

Према реченоме упутно је, дакле, да на прво место у Јеванђељу лекарства, дође:

Малаксалост, оскудица у крви

(Anemia)

[Крв се састоји од крвне течности и честица (црвена и бела крвна телашца и крвне плочице). Црвена крвна телашца служе за преношење кисеоника који је неопходан за живот. Бела крвна телашца помажу у одбрани од инфекције.

Болести крви могу настати кад се мења бројни однос крвних честица (било да се повећавају или смањују) у кружећој крви, или кад се смањује способност згрушавања крви, због чега долази до крварења у телу или кожи па се тако смањује волумен кружеће крви. Може и да се распрсне неки крвни суд (убод ножем или слично), па се крв излије у шупљине тела или тече ван тела, због чега такође долази до губитка крви. На тај начин, у најгрубљем облику, можемо говорити да долази до оскудице у крви или до анемије. Ако долази до болесних промена у самој крви и њеним састојцима, онда говоримо о

примарној анемији, а кад се ради о губитку крви због повреде и слично онда говоримо о секундарној анемији.

Анемија смањује способност крви да преноси кисеоник који је потребан за живот ткива и органа човека. Најосетљивији органи човека према недостатку кисеоника су мозак и срце. Због тога настају сметње као што су главобоља, физички и психички умор, склоност ка несвестици, бледило на лицу и уснама, вртоглавица, зујање у ушима итд.]

Немарност је опасна. Чим се болест опази, намах јој треба тражити узрока и отклањати узрок и саму болест.

Основни лек противу тога је да се болесник тачно придржава здравствених правила која су раније у књизи овој изнесена. Без тога су узалудни сви трошкови око лекара и лекарија. То ће признати и казати сваки поштен доктор.

Због ове болести и ради бољитака и олакшице таквих болесника, упутно је да овде кажемо ово:

Правила противу малаксалости

Ако је неко опазио ма себи прве знаке болести, ево лека против њих:

Прво, крећући се у пријатном друштву и какав олак рад вршећи, ваља од себе удаљавати све мисли које би навлачиле туговање и жалост; радећи или шетајући се ради оздрављења по ваздуху чистом, ваља дубоко звиждукати, јер тако се болесник пренесе из једног душевног стања у друго, те тако заборавља и губи прилику и не може се бацити у мисли које га сатиру.

Друго, избегавати, што се већма може, сваку љутњу и свађу, а нарочито при јелу и легању у постељу, и свако умно и телесно јако напрезање.

Треће, држати у стану, око стана, у постељи и на телу највећу чистоћу.

Четврто, пити млеко. Пиће млека ваља отпочети са једно три омање чаше дневно, и на тој мери остати који месец дана.

Пето, уместо хлеба јести житну вару - варицу, о којој смо потање говорили напред, или бар хлеб од непросејана брашна или качамак.

Шесто, сваки дан по двоје, по троје ровитих, сасвим мекано обарених, скорашњих јаја попити. Здравивија су јаја кад се мало загреју и уместо соли са ситним жутим шећером пију и са којом кашиком варице заложу.

Седмо, уопште је корисно, па и за ову болест као добро може се препоручити једење у што већој мери слатких зрелих трешања, свежег и сувог грожђа, соса од црног лука и пресне роткве. Роткву је боље јести без соли; вара и ротква чине те човек има правилну столицу, а црни лук даје пријатан сан.

Осмо, уживање полне љубави свести на најмању временску меру.

Девето, ако прилике допуштају, становати преко целог лета у неком жупном и здравом месту.

Десето, неопходно је у летње доба сваки дан по сат-два пре подне шетати на чистом ваздуху, метнувши руке на леђа, усправно ходајући и неку најдубљу песму звиждујући. Ако се наводи неки брежуљак у околини, удесније је ову шетњу пењући се на њега и силазећи са њега чинити.

Једанаесто, још боље и спасоносније утичу на опорављање цигерице* и свега организма, тела и мозга, кад се издисање и удисање ваздуха овако уреди: Чим се уграби топал дан и како се у одређено време дође на чисто место у шетњу или на рад, треба усправљено стати, прса испупчити и уздигнути увис, и обе руке на крстима прстима спојити. Заузевши такав положај, треба полагањем ваздух у се на нос удисати и у исто доба сасвим полагањем руке уз леђа увис ка плећима подизати. Кад се већ дубоко удисало, нужно је тако исто полагањем издисати и руке наниже спуштати. Оваквим удисањем и дизањем руку дају се широке просторије цигерици да се рашири и кроз све своје сунђерасте рупице и каналиће чист ваздух пропусти. А спуштањем руку и дубоким

издисањем сужавају се прса и плућа, те се тако сав покварени ваздух из тела изгони. Тим се крв обнавља и плућа лече. Ово је најблагодетнији мелем за болесно и здраво човеково тело. Овим се удише живот а издише болест и смрт; издише малаксалост, слабост, јектика, а удише здравље.

* Цигерица или бела цигерица - то су плућа којима се дише, тј. врши измена гасова (кисеоника и угљен-диоксида) у организму.

Него и у овоме мора се бити опрезан и вешт, да се не би уместо користи штета стекла. Првих дана ваља удисати тек по неколико пута дневно и то са осредњом дубином удисања. Друге седмице повисити удисање на 10 до 15 пута, па онда сваким даном све по 3-4 удисаја умножавати док се не дође на меру 50. На овој мери треба остати један месец дана. Тад се може удисати до најдубљих дубина. Колико се више удисани чист ваздух задржи, толико се више крв пречишћава и плућа шире и опорављају поремећене своје делове. Дубоко и лагано удисање и издисање траје читав минут, тј. 30 секунда удисање а толико и издисање. Кад се науми престати, мора се постепено на мање спуштати, док се до обичног дисања не дође. И за ово треба најмање 10-15 дана, јер нагли скокови могу шкодити и у овоме, као и иначе при другим одвикама.

[Сигурно је да ова правила могу бити корисна, али она су недовољна, и не делују на узроке малаксалости услед болести анемије.

Данас савремено лечење анемије полази од узрока настанка анемије, који се могу открити лабораторијским путем. Постоје различити облици примарне анемије, па се према томе оријентише и лечење. Тако се често у лечењу анемије дају витамини, особито група В-витамина, затим С-витамина и фолна киселина. гвожђе у различитим облицима и трансфузије крви или трансфузије чистих црвених крвних телашаца итд. Одређена дијетална исхрана такође игра извесну улогу (полукрваво месо, цигерице и други животињски органи, разно поврће и воће итд.). Секундарне анемије које настају због крвављења најбоље се лече кад се најпре лечи основно обољење (нпр. крвављење чира у желуцу, крвављење плућа оболелих од туберкулозе и сл.). Затим се лечи и сама анемија, најчешће давањем трансфузије крви. Трансфузија крви успут подиже и отпорност организма против инфекције. Важно је напоменути да се код анемије јако смањује отпорност организма према инфекцијама, па се стога често дају и антибиотици.]

Туберкулоза, јектика или сушица

(Tuberculosis)

[Скоро би се могло рећи да је туберкулоза стара као и сам човек. Још пре наше ере, у доба познатог грчког лекара Хипократа, који се назива оцем медицине, била је туберкулоза већ позната, мада се није знао узрок ове болести. Други велики лекар старог доба, Гален, веровао је да је туберкулоза заразна болест, па је препоручивао да се овакви болесници изолују од здравих. Даљи развитак медицинске науке, посебно бактериологије (науке о бактеријама) и појава микроскопа омогућили су Роберту Коху (Robert Koch) да 1882. г. открије правог узрочника ове болести, бацил туберкулозе. Овај се бацил по откривачу и зове Кохов бацил или Б. К.

Кохов бацил је непокретан, танак штапић, дужине 1,3-8 микрона, а нађе се појединачно или у групама у испљувку болесника. Овај бацил је врло отпоран и тешко се уништава, тако да у испљувку, земљи и води може да живи по неколико месеци. Занимљиво је да је врло неотпоран према сунчаној светлости. Довољно је да сунчеви зраци озраче бацил ТБЦ па да овај буде уништен. У томе је вредност сунчања постељине, рубља и др.

Бацил туберкулозе напада човечје тело кроз уста и нос, посредством ваздуха или хране. Зато се бацил туберкулозе обично и зауставља у плућима (белој цигерици), која најчешће оболи. Али од туберкулозе може да оболи сваки људски орган: црева, полни органи, црна цигерица (јетра), бубрези, кожа, око, ухо и друга органи.

Туберкулоза је хронична болест и обично дуго траје.

Знакови болести у човека који се разболео од туберкулозе су: брзо и лако замарање

чак и при лакшем раду, општа слабост и малаксалост која се јавља обично ујутро, после спавања, кад би се нормалан човек обично осећао најсвежији, затим губљење апетита и опадање телесне тежине. Ову болест прате најчешће мало повећане температуре (од 37°-37,5°) и то после подне. Скоро редовно се јавља суви и голицави кашаљ који надражује. Уз кашаљ обично долази и испљувак. Ако болест ухвати маха, уз кашаљ и испљувак почесто се нађе и крв, У народу је познато да је онај који уз кашаљ избацује и крвав испљувак вероватно болестан од сушице. Уз ове знакове јавља се и отежано дисање, па и болови и боцкање, нарочито између лопатица. Често се болови јављају заједно са кашљем.

Утврђивање ове болести врши се не само куцањем прстима по грудном кошу или слушањем дисања него је пре свега потребно пронаћи бацил туберкулозе. Овај се може наћи помоћу разних модерних метода истраживања у испљувку, у мокраћи итд. Ради сигурније дијагнозе ове болести веома много се користе рендгенски зраци (рендген-апарати), као и друга методи испитивања плућа, душника, бронхија (душница), мокраћне бешике (мехура), мокраћних канала (цеви) итд.

Лечење туберкулозе плућа и других органа је веома усавршено и обавља се са великим успехом, јер је модерна медицина за борбу против ове болести направила велики корак напред. Тако савремено лечење може се у потпуности обављати и код нас - како конзервативно тако и хируршко.]

Грехота је, штета је и срамота је што заборављамо на потребу народних лекова и савета, па трчимо у Беч, Пешту, Глајхенберг, Италију и даље, да питамо за савет бечке докторе и да трошимо грдне новце у име тог путовања и вршења онога што нам они препоруче. А то нам скоро махом потроши кесу и кућу без икаквог основног успеха.

[Основно у лечењу туберкулозе јесте мировање, климатско лечење са сунчањем на лепом и свежом ваздуху, дијетална исхрана која јача организам, лечење лековима као и хируршко лечење.

Хигијенско-дијетални режим у лечењу туберкулозе има велики значај. У то се рачуна добра нега, мир душе и физичко мировање, задржавање на чистом ваздуху и светлости, посебна и довољна исхрана. Посебно је важна исхрана оваквих болесника: боље више пута дневно јести али у мањим оброцима, узимати храну са доста беланчевина, масти, разних врста шећера и витамина.

У народу се увек водило рачуна каква је исхрана туберкулозног болесника, па су често и препоручивали мед, медовину, јаја и сл., која је имала циљ да јача одбрану организма.]

У Црној Гори и Далмацији сушицу и јектику лече и овим леком доста успешно. Направе путер од доброг слатког млека. Тај путер промешају са истом количином меда из саћа исцеђеног. Пошто се ова смеша добро измеша, онда је једу са нешто хлеба од непросејаног брашна, али од чисте пшенице. Било би још боље са добро свареном пшеничном и кукурузном варом. Може се јести неколико пута прекодан. За шест недеља болесник оздрави. Писац је видео такве болеснике излечене, али ови су се држали и других здравствених препорука. [Само овим се не лечи, али је путер и мед као храна врло издашна и богата витаминима.]

Није згорега да споменемо овде и један простачки босански лек од сушице. Из ове приповетке видеће читаоци у чему је ствар, а та вели ово. Једном босанцу, ђаку, саветују бечки доктори да иде у место свог рођења, јер иначе мора скоро подлећи оштрици јектике, која га је већ увелико напала била. Он их послуша. Чим дође кући, мајка му одмах поче варити пуру (качамак) од просејаног чистог кукурузног брашна, у коју је стављала повише тазе сала свињског, или самог кајмака слатког са нешто меда. Осим воћа и слатког млека није ништа друго ни јео ни пио за пуних три месеца дана. Уместо воде мати му је давала сурутке хладне, помешане са нешто мало киселог млека. Постоља његова висила је повоздан на плоту обешена. Ноћивао је у кошу свагда кад је угодно време, а кош је био на високим дирецима поред шљивика. Ни супе, ни рибље масти, ни других лекова није тад ни видео, а камоли окусио, па ипак не само да је потпуно оздравио него је још угојен и снажан постао. Само киселу чорбу пилећу и кокошињу јео

је више пута.

[Много пута раније није могла бити тачно утврђена дијагноза туберкулозе, па су се лакша обољења или мршављење због замора и слично лечило као ТВС, а оваквим лековима приписивани су велики успеси.]

Поред хигијенско-дијеталног режима, добре исхране и повољних климатских услова, савремено лечење туберкулозе све више је усвојило лечење антибиотцима (стрептомицин), затим лековима ПАС, еутизоном и изонијазидом. Савремена хируршка техника пружа велике могућности лечења и туберкулозе плућа и туберкулозе свих других органа.

Речено је да је туберкулоза заразна болест. За спречавање ове болести важна је хигијенско-здравствена пропаганда и просвећивање. У то спада упућивање људи да се редовно купају и одржавају чистоћу тела, чистоћу стана. Такође је потребно водити рачуна о правилности исхране. Препоручује се бављење спортом. Али кад говоримо о сузбијању туберкулозе и о заштити од ове болести, онда треба пазити да се не пљује на под, да се стави марамица пред уста кад се кашље, да се не љубе у уста мала деца, а и старији да избегавају да се љубе у уста, да радне просторије буду светле, чисте, суве итд.]

Болести зуба и уста

Зубобоља

[Овде се наводе многоструки разлози као узрок кварењу зуба и зубобољи. Тако се, између осталог, наводи да до тога долази услед нечистоће уста и зуба, узимања врло хладног пића и врло врућег јела, последица разних заразних болести, употребе отровних лекова и метала, малаксалости итд. У уводу се почиње негом зуба.]

Да човек одржи зубе и њихово здравље

Да човек одржи зубе и њихово здравље, треба му се од свега реченог чувати. Уз то, нужно је зубе прати често овим одваром који је посве користан, а мало кошта. Он се састоји у овоме. Узети једну шаку траве рутвице и две шаке жалфије, све скупа једну прегршт, па метнути у један литар воде и оставити да се више од по сата вари. Вода се онда најпре процеди и у чисто, добро заптивено стакленце остави. С том водом треба сваки дан, а у време напада зубобоље два пута дневно, зубе и уста испирати.

Добар и јевтин прашак за зубе добија се од ђумура (угљена) било од винове лозе, било од липова дрвета, било од изгорелих хлебних корица, кад се ситно истуче и просеје. Њиме треба сваке недеље зубе два пута испирати.

[Кад човек једе, колико год добро жвакао чврсту храну, увек између зуба остане доста остатака. Такви заостаци хране између зуба често подлежу врењу и утичу на кварење зуба. То се особито догађа ноћу ако пре спавања нисмо очистили зубе. Може се понешто успети да очистимо зубе чачкалицом, али то није препоручљиво. Најбоље чишћење зуба и уста може да се изврши водом и четкицом за зубе, уз додатак добре пасте за зубе.]

Четкица за зубе не сме бити састављена од превише густих нити чврстих длачица. Најбоље су четкице од природне длачице. Купљену четкицу за зубе пре употребе потребно је добро опрати водом и сапуном па тек онда употребити. Паста за зубе, присуством својих хемијских састојака и пене, раствара и одстрањује честице хране из уста и пукотина између зуба, а уједно освежава уста и даје угодан мирис.

Како се перу зуби

Најпре се уста испирају мућкањем водом да би се одстранили груби и већи остаци хране. Затим се сувом четкицом скидају мањи и лаки остаци хране са зуба. Онда се тек стави на мокру четку паста и њом трљају зуба са спољне и унутарње стране. При трљању зуба четкица се покреће одоздо нагоре и одозго надолу. Тиме се постиже чишћење заостале хране. Није добро трљање четкицом лево-десно јер се тим покретима не ишчисти храна, већ само премешта с једне на другу страну зуба. Вештом чишћењу зуба

мало се поклања пажња, па долази до кварења иако се уредно перу зуби. Након тога се поново водом исперу зуби. Прање зуба четком не сме бити грубо и не смеју за време прања да се повредe десни и да дође до крварења. Чишћењем и прањем зуба штите се зуби од кварења, јер се спречава врење остатака хране и развој бактерија.

Најбоље је прати и чистити зубе пред спавање. Деца могу почети да перу зубе већ од навршене друге године живота. Пасте и прашкови за прање зуба су више или мање подједнако добри. Али посебно за децу може се и у кући направити добар прашак који се ставља на четкицу. Дечји прашак за зубе у кући може мајка направити на следећи начин: добро самлевена, истучена кухињска со измеша се са содом бикарбоном, и то на једну кашичицу кухињске соли узима се три кашичице соде бикарбоне и добро измеша.

У новије време се сматра да је чести узрок кварењу зуба недостатак флуора - његових соли. Зато се све више у свету флуор додаје у водоводну мрежу да би се пијаћом водом уносио у организам.

Кварни зуби нису само дефект зуба или уста. Они су често узрочници многих човекових обољења. Зато се на зубе мора пазити већ у најраније дечје доба. Почев од шесте године живота, детету се морају и контролисати зуби. Ако се примети неки кваран зуб, мора се одмах лечити. Услед кварних зуба може да дође до обољења бубрега, разних врста реуматичних обољења зглобова и мишића, затим до обољења очију. И до обољења срца може да дође услед кварних зуба. Такође је широко познато да обољење желуца и црева може бити последица лоших и кварних зуба. Уста и зуби су уско повезани са свим другим органима у телу и могу једни на друге да утичу.]

Задах из уста

(Factor ex ore)

[Нормално се при дисању осећа у човека благ, лаган и помало сладуњав мирис из уста. Задах из уста није у току дана увек једнак, обично је најјачи ујутро после спавања. Задах из уста је различит и према годинама живота - код старијих особа обично је задах јачи и мало накисео. Задах из уста може да настане услед лошег варења у желуцу, затим услед јаке миришљаве материје, која преко циркулације крви при издисају даје јаке мирисе (пример бели лук). И нека се хемијска једињења, која се јављају у организму као последица болести такође при издисају појављују као мириси (нпр. приликом тешких бубрежних обољења, шећерне болести итд.). Разни болесни процеси у плућима и бронхијама (душницама), или у душнику такође дају непријатан задах из уста (нпр. гнојење плућа услед тумора плућа и сл.). И гнојни синуси (у шупљинама костију лица) могу дати непријатан задах из уста.

Само по себи се разуме да и кварни зуби могу стварати непријатан задах из уста. Лоша хигијена уста и зуба због распадања хране у устима такође ствара неугодан задах. Зато је потребно прати зубе и уста! Коначно и разна друга обољења уста и зуба могу изазвати непријатан задах.

Да би се лечио задах из уста, мора се прво утврдити узрок. Ако су оболели зуби и уста узрок непријатног задаха, онда се најпре они лече. Ако су узроци изван уста (споменуто је гнојења изван уста и зуба, шећерна болест итд.), онда треба најпре лечити болести које изазивају непријатан задах.]

Зубни каријес, шупаљ зуб

(caries dentis)

[Ово обољење зуба је најчешће код човека. Оно се не може само излечити, односно зуб се не може сам од себе регенерисати, већ мора да се лечи код зубног лекара.

Каријес зуба настаје тако што се од остатака хране јављају киселине које одузимају фосфор са површине зуба, па тако зуб постаје мање отпоран и почиње да се квари. Каријес зуба се јавља највише у оних зуба на којима се најчешће задржавају остаци хране. Општи узроци појаве каријеса зуба могу бити и други природно слабији зуби,

слаба нега зуба и уста, честа употреба киселина у храни, слабија исхрана (недостатак витамина и неких минерала у храни). У пубертету, за време трудноће, услед промене зуба код старих особа, и коначно услед разних других обољења (нпр. сифилис, шећерна болест, туберкулоза, анемија итд.) може доћи до кварења зуба.

Лечење зубног каријеса може се обављати само код зубног лекара. Али важније су мере које могу спречити појаву зубног каријеса: треба, пре свега, водити рачуна о дечјим зубима. Детету треба давати храну богату витаминима, то значи доста поврћа и воћа, а посебно оних материја које садрже доста D витамина (рибље уље). Затим треба уредно прати и чистити уста и зубе и повремено ваља стављати флуор у воду. Важно је редовно прегледати зубе. Чим се приметите кварни зуби, потражити помоћ код зубног лекара. Важно је одмах зуб лечити док је оболео само један. Код трудних жена ваља водити рачуна о исхрани (витамини и минерали). Добра исхрана и нега зуба спречава побољевање зуба у мајке, обезбеђује и добар развитак основе зуба дечјег плода, будућег члана породице.]

Труљење десни

(paradontopatia)

[Чести узроци овог обољења су: зубни каменац, лаке наслаге од остатака хране (нарочито белог хлеба, колача, слаткиша и џемова) на зубима, гризење страних предмета (разбијање ораха зубима, гризење оловке или ноката итд.), јако стискање и стезање зуба, остаци хране на жвакаћој површини зуба, разне аномалије вилице и зуба; коначно и нека општа обољења могу бити узроци труљења десни (болести због поремећаја исхране, скорбут, пелагра итд.), затим крвне болести, алергичне болести, разна зрачења (рендген) а и хронична тровања тешким металима које се јављају код радника (тровање оловом радника у рудницима, акумулаториста итд.).

Лечење овога обољења зависно је од узрока. Али је важно знати да може бити и више узрока. Једино успешно лечење, које обично дуго траје јер је болест упорна, најбоље може обавити зубни лекар.

Ради предохране од ове болести, па и у току самог лечења, потребно је водити рачуна о хигијени уста. Зато је добро уста испирати воденим раствором кухињске соли, благим воденим раствором хипермангана, или чајем од камилице и жалфије.

Овде се помиње болест скорбут или пољачина. То је више или мање болест сиротиње. У Пелагићево време те болести је било веома много. Данас је то ретка болест.]

Скорбут или пољачина

Ова болест познаје се по томе кад је болесник јако немоћан, слаб, малаксао, побледео у лицу, рукама и деснима, и кад је нека боља у ногама и рукама, кад су десни модре, задах смрдљив, и кад из уста иду слине ноћу при спавању а дању при говору, кад десни боле при жвакању, кад из њих иде крв и кад по телу или по ногама отврдну нека места, па онда помодре или пожуте, и кад се зуби почну њихати све више и више док напослетку и сами један по један испадати почну.

Ова болест долази код оних који живе у влажним и нечистим становима, по хапсанама, који путују по хладним и влажним ветровима и који не једу довољно беланчевине и киселог купуса и краставаца, и који пију воду устајалу у нечистим судовима, а нарочито у дрвеном суду који се не пере и не осуши на сунцу сваке недеље. Оваква вода из таквих судова доноси још и друге болести и опасности за здравље.

[Скорбут настаје онда кад у исхрани неостаје витамин С. Ову болест су најпре открили код морнара на дугим прекоморским путовањима кад су се ови хранили већином конзервисаном храном. Због недостатка С витамина долази до поткожних крварења, до отока зглобова, до крварења на зубном месу и деснима. Десни су обично отечене, а јављају се и болови у зубима и устима. Због промене на зубном месу долази до лабављења, па и до испадања зуба.

Лечење скорбута постиже се храном богатом С витамином, којег особито има у воћу и поврћу (лимун, кисео купус, шипак, борове иглице и друго).]

И овде велимо свакоме, а нарочито омладини женској и мушкој: чувај зубе као драгоцен накит живота свога, јер зуби су не само пола здравља и моћ за јасан и чист говор него су и огледало здравља и чисте крви омладине. Жалосно је видети крезубу омладину, која је делимице и сама крива за унакаживање тог дивног украса.

Заразне болести

Маларија или грозница

[Ово је још увек једна од најраспрострањенијих болести на свету. И данас се рачуна да годишње од маларије оболи скоро 150 милиона људи. Ова је болест одавна позната, још пре наше ере. Највише се јавља око мочварних терена и баруштина. Отуда и потиче њезин назив (*mala aria* - рђав ваздух). Маларије особито има у пределима са умереном климом, уз велика језера, велике реке и њихове притоке, нарочито где воде плаве. Долине Мораве, Вардара, Саве итд. биле су некада легла маларије.

Узročника маларије пронашао је Лаверан 1880. г., а такође је откривен и комарац као преносник. Узročника маларије има 3 врсте. Комарац се зарази сишући крв болесног човека. Летећи даље преноси болест на другог здравог човека. Комарац који има у себи клице маларије убоде здрава човека и тада унесе у крв те клице. Оне брзо улазе у црвена крвна телашца. Кад таква клица у црвеном крвном телашцу израсте, разбија га и продире у друга црвена крвна телашца. Тако се та клица обнавља у крви зараженог човека.

Узročници маларије изазивају три врсте ове болести: маларију, тзв. терцијану, кварталну и тропску.

Маларија се брже и лакше преноси под посебним условима терена, температуре, а највише од јуна до новембра месеца. Маларије је било у нашој земљи пре рата веома много (у зараженим крајевима на 1000 људи боловало је око 27). Али после употребе заштитних средстава и уређењем бара и мочварног тла (ДДТ прашак као средство против комараца и његових ларви), маларија је постала веома ретка. Док је број регистрованих оболења у 1937. години износио 244.769 случајева, у 1949. г. износио је 8.562 случаја.

Први знак болести маларије је језа, зимица, дрхтавица, а затим коначно наступа права грозница са високом температуром и трескавицом која траје 1-2 часа. За то време болесник је блед, узнемирен, има болове у крстима и листовима, малаксалост, каткад повраћање, несаницу, па и болове у целом телу.

Температура се после неколико часова или дана потпуно враћа на нормалу, али уз јако знојење, па се после тога болесник смирује. После 24-48 часова опет се јавља грозница и температура. То значи да се грозница понавља. То наизменично појављивање грознице са високом температуром и знојењем, а затим потпуно опадање температуре у паузи од 1-2 дана, управо је карактеристично за маларију. Ако се болесник не лечи, грозница га исцрпе, организам слаби, долази до мршавости великог степена. Често трбух расте због великог увећања слезине. Грозница и малаксалост доводе и до смрти.

Најбоље ћемо се заштитити против маларије уништавањем легла комараца, посебно на местима где се они задржавају, као што су баре, мочваре, плавна поља, реке и потоци. Комарци се преко дана задржавају и у зеленилу, затим по стајама и старим зидинама. Треба их уништавати поливањем раствора ДДТ-а, петролеумом, уљима, париским зеленилом итд.). За личну заштиту човека на маларичном терену могу се употребити заштитне мреже, могу се растеривати комарци димом, бухачем, а може се и премазивати кожа етеричним уљем, мастима итд. Добро средство предохране је и узимање малих доза кинина.

За лечење маларије данас се употребљавају ови лекови: кинин, атебрин, плазмохин и палудрин.]

Папатачи - грозница

[Друга врста грознице која је релативно честа у нашим крајевима је папатачи-грозница, («псећа», «вардарска» грозница).

Ова врста грознице је блажа него маларична грозница, и краћа је по трајању. Њу преноси комарац који се зове папатачи. Ова грозница почиње нагло, зимицом и нелагодношћу и повећаном температуром. При томе се јавља тешка главобоља, болови у костима и мишићима, особито у мишићима ногу. Очи постају мутне, кржаве и сузне. Температура, која је обично висока и до 39,5°, траје 2-3 дана и спада потом на нормалу. Човек се после осећа јако сломљен, осећа болове у мишићима, али се температура више не понавља.

Заштита од ове врсте грознице је иста као и од маларије.

Лечење се састоји од дијеталне и лаке исхране. Оболелом се даје аспирин или пирамидон.]

Болесницима грозничавим препоручује се умереност у свему и чување од назеба, покварених вода, масних, тешких и пресланих јела, влажног стана, зеленог воћа, великог умора итд.

При свакој грозници нужно је пре свега очистити желудац обилатим пићем сурутке. Она боље делује топла него хладва, и боља је данашња него јучерашња.

Кашаљ

(tussis)

Кашаљ и мука у прсима

Има много особа које нешто мучи у прсима и које кашљу, а нису ни јектичави ни ударом повређени. Некима то бива са кашљем и главобољом, а некима и без тога оба двога. Некима то бива једнако, а некима то долази или недељно или дневно покоји пут. Некима то бива олако, а другима врло тешке болове и тешкоће причињава, па чак и сам говор одузме и тешко дисање донесе.

Долазило то тако или онако, било то због простуде, или дубоке нервозности, или отровних лекова пре тог узиманих, овај лек одлично помаже болеснику:

Треба сварити теја, одвара од зовиног (зобиковог) цвећа, па га пити са медом по 1 добру чашу свако јутро и свако вече, али не одвећ врео. За 10 до 20 дана избавиће се болесник своје муке. Ово је опробано на много места.

Или: узети теја од белог слеза, подбела и кунице (хајдучке траве), па то у чисто заптивеном лонцу добро сварити и процеђено у стакло оставити на хладовину. Од тог одвара ваља свако јутро и вече по једну шољицу одлити, угрејати и пити, пошто се у лек саспе ситно очишћеног нишадора једну четвртину кашичице. Засладити се може медом или шећером. То је врло непријатно пити, али продужити треба бар 10 дана, па ће се болесник кашља курталисати. Тај је лек здраво прослављен, чак и тамо где су и бечки доктори дигли руке од болесника.

Поред тих лекова, за све који кашљу добро је да носе вунене чарапе и фланелу на прсима и трбуху, и коначно да оставе кафу, дуван, ново вино, ракију и сва љута и папрена јела, као и сва места у којима се налази дима, прашине и влаге. Ко то не учини, дуго ће од кашља патити.

[Кашаљ није посебна болест. То је само знак (симптом) многих болести, посебно болести плућа, бронхија (душница), душника, гркљана, ждрела. У ствари кашаљ је нагло и гласно избацивање ваздуха из плућа.

Кашаљ се често јавља као пропратни знак туберкулозе плућа. Такав кашаљ може бити сув, тј. без избацивања слузи, али касније обично се уз кашаљ налази и испљувак.

Кашаљ се затим јавља при запаљењу плућа, при гнојењу плућа (apsces или

bronchictasiae), као и при другим упалним или туморозним процесима у плућима, бронхијама или душнику. Кашаљ се јавља и приликом изолованог запаљења бронхија или душника, те може бити сув или влажан (са испљувком). Кашаљ може настати изазван узроцима изван плућа (рефлексни или екстрапулмонални кашаљ).

Уз кашаљ се често јавља испљувак. Испљувак може бити бистар, жућкаст, жућкasto-зеленкаст, крвав итд. Боја и количина испљувка који се избацује кашљем зависи од обољења. Често је жућкасти или жућкasto-зеленкасти испљувак знак неког гнојног процеса, крвави или сукрвави испљувак је често знак туберкулозе плућа па и тумора плућа.

Врло често је кашаљ знак акутног или хроничног запаљења бронхија. Хронично запаљење бронхија опет често може изазвати друге плућне компликације као хроничну астму, емфизем или уопште погодвати развитку и других обољења плућа.

Како је кашаљ обично симптом (знак) запаљења бронхија, треба се чувати, јер често то може прећи у дуготрајно (хронично) запаљење или може изазвати компликације у плућима. Често то обољење настаје у зимским данима, а погодује му назеб, замор и неисхрањеност.]

Лечење кашља

[За лечење кашља (Bronchitisa) је најбоље да болесник легне у кревет, поготово ако има и температуру. Потребно је пити 2 до 4 литра чаја разних врста и узимати лаку дијеталну храну. Ако се при кашљању јавља бол у грудима, добро је спречити бол применом слачице или катаплазмом - кашом (цицваром) од ланеног семена. Против кашља добро чине инхалације - удисање - топле паре »напаривање« са боровим уљем или сличним средствима. При дуготрајном кашљу који надражује, добро је овлажити ваздух у соби водом која стално кључа. Ако кашаљ изазива грчеве или болове, добро је дати кодеин таблете. За избацавање испљувка увек је добро дати средства за искашљавање. Ако се уз кашаљ дуже времена држи температура, потребно је применити антибиотике (пеницилин, ауреомицин, терамицин, рондомицин, тетрациклин итд.).]

Рикавац, хрипавац, велики кашаљ, кукурекавац, заценка (pertussis)

[То је нагло (акутно) заразно обољење које најчешће напада децу. То је такође већ давно позната болест за коју се знало још у старом веку, у време Хипократа и Галена. Ова се болест најчешће јавља у виду епидемије међу децом (у школама), па кад није било добрих лекова као данас, обично је било и много смртних случајева.

Болест изазива бацил који виђен под микроскопом изгледа као мали заобљени штапић. Болест се преноси са болесника на здравог најчешће директно - путем ситних капљица при искашљавању. Клице кроз ваздух продру у нос и уста и преко ових дубље у органе за дисање, у гркљан и душник односно бронхије.

Рикавац је најчешће болест предшколског и школског детета, и врло ретко напада одрасла човека. Деца поболевају најчешће с јесени, с пролећа и зими.

Први знаци болести рикавца личе на назеб или кијавицу. На то се брзо надовезује доста сув и упоран кашаљ, који се јавља особито ноћу. Постепено може да се јави и лака температура, али кашаљ постаје јачи, досаднији и престаје бити сув, постаје влажан, и деца избацују испљувак који је слузав и лепљив. Кашаљ остаје и даље главни знак болести, он постаје грубљи, храпавији, и болесник се при кашљању све више напреже. При том кашљању и напрезању мали болесник често повраћа. После долази при кашљању и до зацењивања. Зацењивање је у ствари учестано кратко кашљање при издисају, али кад мали болесник жели да удахне ваздух, то иде врло тешко због грча у гркљану. При таквом кашљању и дисању дете се напреже, у лицу помодри, набрекну му жиле по глави, очи се надму и сузе, а из носа му често тече слуз. По том изгледу лица скоро свако може препознати кашаљ рикавац. Ово зацењивање може да се јави прекодан 4-30 пута. Тежина болести се мери према броју дневног зацењивања. Због зацењивања се често дете угризе испод језика, па се тада може видети раница, а слуз из уста тада буде црвенкаста. При крају болести температура је обично нормална. мада још постоји

кашаљ.

Болест траје обично 6-8 недеља. Време опорављања од болести траје обично 2-3 недеље.

Дете које болује од рикавца треба чувати, јер због смањене отпорности организма може добити компликације, као запаљење душника и бронхија, запаљење плућа, па и туберкулозу.

Лечење рикавца још увек није једноставно, али треба спречити компликације и олакшати дисање, односно кашљање. Може се рикавац лечити вакцином, затим давањем антибиотика (стрептомицин, хлоромицетин, ауреомицин). Неки покушавају лечење одласком у планине (1.000-3.000 метара), али се то може постићи уз помоћ специјалних уређаја. Дете се смести у посебну комору у којој се смањује ваздушни притисак да би био као на високим планинама. То је тзв. Баро-комора.

Добра нега увек остаје правило број један (проветравање собе чистим ваздухом, лежање у кревету, влажење ваздуха итд.), као и лечење топлим чајем са лимуном или поморанцом. Веома добро је применити одвар од белог слеза да би се олакшало кашљање. Добро је употребити топле облоге око врата да стишавају надражај на сув кашаљ, који не даје детету мира, особито ноћу. Исхрани болесног детета ваља поклонити пажњу. За време болести треба давати лакшу, кашасту храну (млеко, супе, пире од кромпира, кашицу, сутлијаш, гриз ма млеку), а касније, у току опорављања појачати исхрану са доста витамина.]

Запаљење мозга

(encephalitis)

Запаљења има много у реду човекових болести, али ово бива судбоносно.

Ова опасна болест долази или уз неку другу болест, као уз врућицу и тифус, или од јаког ударца по глави. У њој болесник осећа велику главобољу, малаксалост и утрнуће у свему телу, са несвестицом и грчевима. Већини се одузму ноге или руке или цело тело. Код неких се појави и бљубање. Скоро су такви знаци и код оних које удари капља.

За ово запаљење неопходно је одмах ставити седативу и њене облоге на главу и потиљак, а на листове, табане и груди, слачичњак. Овде не треба заборавити да се направи двоструко јача седатива. Ако нема седативе, ваља стављати ледене облоге на главу. За пића нек узима хладну воду. Седативу треба неколико пута облагати, по означеном упутству; јер она је овде једини спас.

Кад људи изиђу из садањег варварства, које се данас крсти именом неке вајне »цивилизације и хуманости«, тј. кад се уместо уображених неких величина буде проучавало и поштовало величанство човековог мозга и права, онда ће тек ових и подобних ужасних болести нестати. Дотле нек се изврши означено упутство, шат [да ако] и оно неку олакшицу учини.

[За запаљење мозга уопште је карактеристично стање високе температуре са поремећењем свести, са сметњама у мишићним покретима ногу или руку, са грчевима, и са психичким сметњама. Ово су уобичајени знаци за овакво обољење.

Међутим, има неколико врста запаљења мозга, које опет имају своје карактеристике.]

Дечја парализа

[Једно значајно обољење ове врсте јесте акутна дечја одузетост (Poliomyelitis anterior acuta) или Хеине-Медин-ова болест. Ово је заразна болест од које најчешће оболе деца, а врло ретко одрасли.

То је давно позната болест, али је тек у деветнаестом веку озбиљније протумачена (1840. г.), а још касније је откривено да је то заразна болест (1887. г.). То је болест која је била нарочито распрострањена у Америци, Енглеској, Шведској и другим северним

земљама, али је има и у нашим крајевима.

Ова се болест јавља у већим групама деце - као епидемија, и остављала је тешке богаље. И смртност од ове болести била је велика. Тек проналаском вакцине и обавезним вакцинисањем против ове болести - па и у нашој земљи - ова болест је сада бројно веома смањена. Вакцину против ове болести је направио Салк, а прави се и у нашој земљи.

Клица се налази обично у загађеним водама и млеку. Сматра се да зараза улази у људски организам кроз уста, али и дисањем кроз нос. Зараза се може пренети на здраво дете и директним додиром с болесним дететом.

Болест почиње нагло са високом температуром, често са оспом на кожи, повраћањем. После се развијају живчани знаци. Болесник постаје раздражљив, а све га боли при покрету, нарочито при савијању главе унапред. Јавља се дремљивост, знојење је особито по глави. Температура траје 3-8 дана. Кад почне да опада, јавља се одузетост. Одузетост често обузима ноге, али некад захвата и руке. Одузетости настају зависно од оштећења оболелог центра у централном живчаном систему.

Оваква болест се лечи обавезно у болници. Најбоље је спречити ову болест обавезним вакцинисањем.]

Енцефалитис

[Друга значајна болест - запаљење мозга - у нашим крајевима је енцефалитис (encephalitis epidemica или lethargica). То је, такође, заразна болест. Ова болест исто почиње са температуром, уз јаку главобољу и вртоглавицу. Уз то главни знак, што је значајно за ову болест - јесте велика дремљивост. У даљем развоју болести јављају се сметње вида, особито ослабе мишићи - покретачи очне јабучице, па то доводи касније до шкиљења или разрокости. Поред ових сметњи долази до грчева у мишићима. Постоје разни облици поремећаја према томе који су делови мозга погођени овом болешћу.

Болест је тешка, али може да се преживи. Најчешће остају одређене живчане сметње као дрхтање целог тела, или само дрхтање главе или руку. И ходање је измењено. Често се јављају и други знаци који говоре да је човек преболео овакву болест, као нпр. слина цури на уста, јаче сузе долазе на очи, лице је масно и сл. Такође се јављају неке душевне промене као узбудљивост, несталност осећања, слабост воље, спорост мишљења, отежање концентрације итд.

Лечење ове болести може се поделити у два дела: кад је болест у акутном (наглом) стању, и кад човек болест преживи, што називамо хронично стање ове болести. У наглом стању болести основно је лечити болест према симптомима - знацима, затим добром негом и дијетално лаком храном. Хронична болест се лечи атропином или belladonom (буника), односно неким сличним лековима (artane, parpanit, diparcal итд.), затим физикалном терапијом и масажом. Пожељна је честа радна терапија, а и психотерапија. Успешно лечење се може постићи само ангажовањем стручних лица.]

Беснило

[У ову групу - задаљења мозга - спада и беснило (Lyssa или Rabies). Болест је заразна, а преноси се на човека уједом болесних животиња - домаћих или дивљих. То могу бити - бесан пас, бесна мачка, дивља мачка, лисица, вук, рис итд. Зараза се шири слином на угризену рану. Преко живаца се шири све до мозга. Ако је угризна рана већа и ближе глави, зараза организма је већа. Време од уједа бесне животиње до испољавања првих знакова болести може да траје од 2 недеље до 2 месеца (то време се зове инкубација).

Болест почиње са боловима, главобољом и притиском у глави, те осетљивошћу на било какве надражаје. Касније долази до тешког дисања, грчења у ждрелу, јаког балављења и знојења. Оболели је узнемирен. Јавља се страх због грчева. Нарочито је велики страх од воде. Уз општи немир почињу грчеви мишића и веома јако цурење слина. На крају често долази до одузетости, особито ногу. Болест често завршава смрћу.

Лечење се предузима овако: рану добро испрати, а неки препоручују и спаљивање ране усијаним гвожђем. Важно је, ако се имало сумња на ову болест, да се неодложно изврши вакцинисање. Вакцину против беснила је пронашао Пастер (Pasteur) 1885. године.

Свуда је заведена пракса да се сумњива животиња одведе на преглед а угризени подвргне лекарском надзору.]

Беснило пасије

Ако је псето доиста бесно, познаје се по овим знацима. Оно не лаје кад хоће да уједе, већ то чини ћутећи изненада; не једе другу храну до сламу, дрво, кожу, кости и друго; не лаје, него урличе промуклим гласом. Кад трчи, оно звера тамо-амо и хвата се предњим шапама час за уво, час за главу. Оно се често маша устима на оно место где га је ујело друго бесно псето.

[Због тога треба уништавати све псе-скитнице, а домаће псе уредно неговати и држати.]

Запаљење можданих овојница

[Мозак и кичмену мождину омотавају три овојнице. Ако су оне надражене, обично настаје главобоља, повраћање и грчење мишића. Навешћемо неколико запажених болести запаљења можданих овојница.

Заразно кочење врата

Најчешће је тзв. заразно запаљење можданих овојница или заразно кочење врата (Meningitis cerebrospinalis epidemica).

Ову болест проузрокује врста бактерија meningococcus. Улазна врата у људски организам ове бактерије су нос и уста. Из носа и уста оне путују према овојницама мозга. Болест се јавља с пролећа, а напада најчешће децу до 10 година. Може да се разболи и одрасла особа нарочито у колективима (школе, касарне, интернати и домови итд.).

Болест почиње нагло са 40° температуре, са дрхтавицом и главобољом. Бол главе је најјачи у затылку. Врат се укочи, па глава не може да се савија. Болесник лежи непомично, обично на страни, савијених ногу у куку и колену, а главом забаченом натраг. Болесник постепено потпуно изгуби свест.

Има тежих и лакших облика ове болести. Лечење ове болести је најуспешније у болници. Данас је лечење знатно олакшано, пошто се располаже многим антибиотицима. Хигијена и дијета су неопходни и саставни део лечења.

Гнојно запаљење овојница

Како само име каже, гнојно запаљење које настаје као последица заразе различитим бактеријама. То се обољење обично добија преношењем заразе из неког гнојног жаришта. Одатле бактерије се преносе на мождане овојнице. Таква жаришта су болести носа, ува, ока итд. Или, ако се доживи повреда главе, па се рана инфицира; или се чак и са удаљеног оболелог места у телу инфекција прошири крвним путем. Знакови ове болести су скоро потпуно слични заразном запаљењу овојница мозга, само што укоченост врата није тако јака.

Лечење ове болести је двоструко: лечи се узрочник и само обољење. Болест се услешно лечи само у болници, Антибиотици су лекови првог реда за ову болест.

Туберкулозно запаљење можданих овојница

Трећа болест запаљења овојница мозга је туберкулозно запаљење можданих

овојница (*Meningitis tuberculosa*). Обично се јавља код оних који иначе болују од туберкулозе. Може се добити чак и онда кад се за туберкулозно жариште у телу и не зна. Јавља се код деце, али и код одраслих особа.

Болест обично настаје постепено, са лако главобољом, осећањем замора, мучнином и општим лошим расположењем. Затим је главобола све јача, особито ноћу. Касније долази до укочености врата и кичме и других знакова који говоре о обољењу можданих овојница. Често долази до одузетости очних живаца. Лечи се као и туберкулоза плућа.]

Срдобоља, грижа или дизентерија

[Свуда познато заразно цревно обољење. Има неколико врста заразних клица које га изазивају. Ово обољење напада дебело црево. Већ давно је познато. Распрострањено је свуда по свету, па га много има и у свим нашим крајевима.

Бацил је откривен и проучен крајем XIX века.

Одакле клице срдобоље у здравог човека? Главни извор клица је болестан човек, онај који је непосредно преболео срдобољу. Он је клицоноша. То је болест »прљавих руку«. Болесник често после обављене нужде додирује предмете и тако преноси заразне клице на здраве у својој околини. Ова се болест јавља где су лоши хигијенски услови живота људи, где су лоше животне прилике. Обично тамо има много мува, вода је слаба а нужници лоши. Измет људски, који је пун клица, преко загађене воде долази до животних намирница (салате, поврћа, воћа, млека). Тако се инфекција шири. Муве лако преносе ову болест, баш као и трбушни тифус. Највише ове заразе има у летње доба, кад се пије свакаква вода, кад се једе пресно воће и поврће неопрано или прано загађеном водом. Посебно ове болести има много у неуређеним летњим камповима, логорима, касарнама, заробљеничким логорима у ратним приликама када су неповољни услови живота.

Знаци болести се јављају три дана после заразе. Болест почиње замором, крчањем у цревима, јаким проливима који су водени, житкасти, а могу бити и кржави. Јавља се јака жеђ, болови око пупка, број дневних столица је све већи, као и надражај на столицу макар некад болесник нема шта да избаци. Због губитка течности болесник јако бледи, ороне, лице му је упало, очи се повуку у дупље, кожа набрана, трбух увучен. Притисак на трбух изазива јаки бол. Температура може бити око 38° до 39°, али некад је и испод нормале. Болест не траје дуго, али болесника јако мучи.

Заштита од срдобоље је иста као и од трбушног тифуса. У предохрану спада и вакцинисање, које се редовно врши, особито у великим колективима.

Лечење почиње добром негом. Топли облози на трбуху делују пријатно. Затим се даје серум, сулфамидски препарат и, у новије време антибиотици.

За оболелог од срдобоље важна је исхрана, јер су црева оштећена. У почетку се дају течности (чај, кафа, пиринчана вода, сок од лимуна, малине и сл.). Ако тога нема, добра је и шећерна вода највише 5-10%, отприлике 1 супена кашика на већу чашу воде.

У почетку болести млеко није препоручљиво. Касније се прелази на кашасту храну (пире од кромпира или јабука, гриз или пиринач, супе, лаке пихтије од телећих ногу а затим, постепено, на свакодневну али лаку храну. Тек после два месеца може се прећи на редовну исхрану и јести купус, пасуљ, воће или поврће.)

Срдобољу сваки познаје по јаком проливу са сукрвицом. У трбуху се опажа јако чупање и завијање, а болесник се осећа изнемогао и слаб. И од те болести наводимо по више лекова;

1) У четврт литра доброг црног вина ваља метнути две три корице цимета (има га у дућану) и неколико струка каранфила. Пошто смеша та добро проври, ваља је оставити да се мало охлади и уједанпут попиту. После тога би било нужно један сат прилећи у соби у кревету и сигурно ће пролив нестати. Воће се не сме нипошто јести, треба се чувати од прохладе и тешких јела.

2) Народ узима од ових болести маџун* од дрењина, уза свако јело као зачин; маџун је добар и иначе за поправку свег трбушног прибора. И кад бесни колера, није згорег узимати тог маџуна за јело. Нову срдобољу успешно лечи једење трњина, а још боље дрењина. Зато ће свака кућа учинити добро ако спреми маџун од дрењина и остави за целу годину да се у кући нађе.

* пекмез.

3) Ако би се нашло и такве нарави којима то не помаже од срдобоље, нека купе неколико урми, па њено семе испрже а ситно истуку као кафу. После тога треба тај прах варити с водом 20 минута и сав одвар у времену од једног сата попити. Ако не помогне први пут, треба поновити, па ће се сигурни успех постићи. Тим се лечи од срдобоље у Америци, где много ова болест влада.

4) Срдобољу такође лечи и ово. Узми шишарке храстове те је утуци ситно, па саспи тог прашка једну малу кашичицу у чашу црног старог вина, и попи једну чашицу ујутру наште срце и једну увече при легању. Тако треба чинити четири пет дана и поздраво ћеш оздравити.

Ова болест посве се сигурно и брзо лечи кад се изјутра наштину поједе једна кашика тазе упржене и ситно утучене, праве кафе, коју треба помешати са соком једног целог лимуна. Неки поједу и сву кору његову.

Пролив

Пролив сваки одлично се лечи листом од дивље паприке помешаним са медом, па био лист сув или сиров. Треба га исецкати ситно и помешати са медом и појести. (Опробано.)

Ове траве има свуда у нашим крајевима, као и сваке друге, па зато потреба је за сваку породицу да у своје време, као што је означено у овој књизи, набере од ове и других лековитих трава нужну порцију и сушене за зиму остави у неком сувом месту.

Амебна дизентерија

[У неким нашим крајевима као нпр. у Македонији и Далмацији постоји и тзв. амебна дизентерија, која је пренета из тропских крајева. Јавља се са сличним знацима као и обична (бациларна) дизентерија, само што некад прелази у хроничну форму па може трајати годинама. Лечење ове врсте срдобоље траје дуго, месецима некад и годинама.]

Пришт црни (црнац)

Црни пришт познаје се по овоме: Он ужасно боде, трза и жига као муња тамо где се појави. Затим одмах израсте бубуљица црна или жута као пшенично зрно. Ако је она жута, није опасна, блага је; аколи је црна, она је оштра, дакле и опасна је јако ако се одмах не лечи. Кад се то зна, онда је лако разликовати црни пришт од других приштева и чирева. То треба знати и према томе равнати се. Од поменутих лекова нека бира болесник онај који му се допада.

Ови лекови су опробани као посве добри:

Писац ових редака видео је неколико људи који су излечени од црног пришта овим начином. Чим се појави болест, одмах очисти здраву главицу белог лука па је утуци. Затим додај томе малу кашику барута и оба двоје измешај и приви на пришт. Завој тај остави на болном месту једно четири сата па обнови други. Два-три таква облога биће доста да се болесник спасе од те посве опасне болести.

[Овакво лечење црног пришта препоручивано је и крајем 19. века, како је народ тада тражио лек овој болести. Међутим савремена медицина сасвим друкчије лечи ову опасну заразу. А већ застарели савети који следе објављују се само ради илустрације.]

Или: треба притискивати пришт голом кокошијом задњицом, и кокош држати док не крепа. Чим једна крепа, треба узети другу и све тако чинити, док једна после притиска жива не остане. Кокоши, вели народ, цркавају зато што у њих прелази отров из пришта

болесниковог. Болесник је спасен од пропасти кад тако поступа. - Уз то је добро јести нишадора. Ово изгледа смешно некој господи, али то је посве сигуран лек, о коме сведоче изјаве из народа.

Коме је то непријатно нека уместо тога лека закоље и ситно исече голуба, па онако заједно са крвљу на пришт привије. После неколико сати треба поновити са другим голубом.

Или: нађи жуч говеђи, па натакни на прст где је пришт и завежи да остане на прсту док усахне. За то време и пришта нестане. То је опробан лек као и онај горњи.

Неки су се брзо излечили овим леком: Распучи суву шљиву па настружи на њу: нишадора, бела лука, мало бакра, па онда меда, барута и истрвена листа метвице, и приви то на болно место. Ако нема добрих шљива, може се употребити и добра смоква, али само да није црвљива. Тај завој треба држати 6 сати, па одмах други изменити.

Или: чим се појави црни пришт, одмах стави на њега неколико зрна барута, па га припали да изгори, и тим си спасен од те опасне болести, добивши само малу раницу где је запаљен барут.

Тако исто спасоносно је од црног пришта: угреј добро парче гвожђа које је као ватраљ пошироко, или ватраљ, ако га има, па узми кудеље од лана па умачи у љуту ракију, па онда одмах потрљај тако мокру кудељу по врелом гвожђу и одмах притисни на пришт (залац, далак), и држи један минут, па онда умачи сваког минута у ракију и трљај по врелом гвожђу, па одмах притискуј на болесно место. Око 15 таквих врелих притисака биће довољно да отклониш смрт. Овај лек удесан је и онда ако је пришт искочио на губици, на образу и другим незгодним местима.

Црни пришт одлично и брзо лечи тазе говеђа балеге, помешана са сирћетом, коју треба привијати на пришт свака три сата. За неколико сати болесник је спасен.

Такође одлично лечи и ово: пробуши јагњећи бураг чим се из јагњета извади, па тури пришт да стоји у њему сат-два, па онда извади, и ради свој посао. Тако понављај два-три дана и бићеш здрав.

Даље, сваки пришт ове врсте, праћен болом и запаљењем одлично се лечи кад се расече на двоје жива жаба камењача, па поспе ситним, чистим шећером и на пришт обложи. Држати треба дотле док се жаба усмрди мало. Ретко су коме нужна два облога.

»Залац« »Далак«

(Antrax)

У источној Србији па и Влашкој напада народ једна болест која је умногоме слична црном пришту, а народ речених крајева зове је »залцем« и »далком«, мада она нема ништа сличнога са оним далком који је познат у западним и јужним крајевима српства. Овај залац или далак појављује се најрадије на лицу. Он се појави убрзо велики као мачије око и има неколико малих бубуљица, које су или жуте или модрикасте. Да је доиста он, познаје се по овим знацима: ако се болеснику бљује и надима и ако га сврби око болног места кад се врелим гвожђем причврљи. Чим се то сазна, одмах треба лечити на овај начин: добро угреј округло гвожђе или клешта на њима притискуј по искоченој рани. Ако је залац (далак), тад се не опажа бол од притискивања врелог гвожђа, па ма цврчало месо у рани. Пошто се испржи сва рана тако да се већ бол опажа од гвожђа, онда одмах прави од воска мале чанчиће, мало веће од пола орахове љуске, па их пригревај уз ватру и онако топле приљуби на рану. Треба их замењивати сваку четврт сата новим, јер сваки се напуни жутом водом која излази из ране. Тако треба чинити докле год гној и вода излазе, и спасен си од смрти. Доцније мењај облогу ту једном на дан и бол ће се излечити.

Противу ове болести такође лечи посве успешно и оно што смо рекли о црном пришту, то јест, да метнеш на болно место десетину зрна барута и да их ту запалиш да плану. Ако је то незгодно учинити због очију или другог чега, онда употреби врело гвожђе и кудељу, као што је тамо казано.

[А сад ћемо приказати како је данас наука објаснила болест црни пришт и како се он лечи.

Црни пришт, црнац, далачица, прострел, устрел, далак, бедреница (Antrax) је нагла и опасна заразна болест. Узрочник ове болести је бацил антракса који живи у домаћој животињи, најчешће код оваца и преноси се на човека. Има га доста у нашој земљи особито у Србији, Македонији, Хрватској и планинским пределима где има стоке. Зато најчешће од ове болести и оболевају сточари, месари, ћурчије, четкари, кожари и сви они који раде око домаће стоке или прерађују кожу.

Бацил антракса је врло отпоран, па се често налази у пољу, на ливадама, у сену итд. Обично се јавља с пролећа, кад се копа, оре или кад настају пролетње кише. Стока се може заразити и на појилу (на потоку или реци) ако се тамо бацају угинуле животиње од црног пришта. Црни пришт се може добити преко воде, млека и других намирница (разне врсте сувог меса), удисањем прашине. А преносе га и муве.

Црни пришт се јавља најчешће на отвореним деловима тела (лице, врат, руке) и то као мала црвена мрља која сврби и постепено отиче. Постепено та мрља расте и на том месту се ствара мехурић који пуца сам од себе или га чешањем болесник пробије. После тога тај део коже поцрни, постаје сув и тврд. Ако се на то надовеже велики оток, околина коже поплави, па често инфекција иде и на лимфне чвориће, те оток може веома много да увећа врат, или ако је пришт на лицу, да затвори око итд. Уз то се јавља и температура, главобоља, гађење, долази до језе и дрхтавице, организам у целини слаби. Таква болест може да траје 8-10 дана.

Поред коже, где може да се јави антракс, он још може да се јави као цревни антракс или на плућима као плућни антракс. Црни пришт је мање опасан од цревног или плућног антракса.

Од антракса се може оболети више пута у животу.

Људи се могу најбоље заштитити од антракса ако пазе да се животиње не заразе антраксом од оболеле и угинуле стоке.

Стоку која је угинула од антракса треба прелити гасом и спалити. Ако се то не може, онда закопати такву животињу у земљу најмање 2 метра дубоко и прелити кречним млеком, затим јаму засути земљом. Никакви делови животиње која је угинула од антракса не смеју се употребљавати (кожа, рогови, вуна, месо итд.). Људи који рукују месом и стоком морају прати руке сапуном, а некад и дезинфиковати јаком ракијом или алкохолом.

Лечење црног пришта још увек једним делом може да се врши на стари начин ако је пришт лако приступачан, а то је исецање пришта усијаним парчетом гвожђа. То је, у ствари, медицинска термокаутеризација, која је углавном безболна. Даљи лекови су серум, салварсан, сулфамиди и пеницилин.]

Колера

Поуздана правила како да се сачувамо од колере, која су прописали амерички научењаци. Та правила* гласе:

* [Ова правла данас нису сва прихватљива, али су нека од њих сасвим на месту, као бр. 2, 3, 7,10,14 и 15.]

1) Треба бити умерен како у јелу, пићу, у умном и телесном раду, тако и у полним одношајима. Неумереност управце правлачи колеру;

2) избегавати ваља сва јела, која се у желуцу тешко варе, даље, која су буђава и покварена, као и сва она која изазивају пролив;

3) избегавати све зелено и неољуштено воће;

4) уредно спавати, бар по 7-8 сати сваку ноћ;

5) удаљавати од себе свако страховање;

6) удесити да се у стану и ван стана ужива потпуно чист ваздух; тако исто мора бити потпуно чиста телесна и креветна преобука;

7) воду за свеколику домаћу употребу ваља добављати са чистог извора или доброг бунара. Ако се мора речна вода употребљавати, треба је прочистити, процедити кроз песак или ђумур, или је добро прокувати, па тек онда за пиће и јело употребљавати; то мора бити зато, што се у веће реке испирају и сливају сеоски и варошки канали и проходи, и што се на рекама перу свакојаке нечисте и болесничке хаљине и рубље, па су те воде пуне нечистоће и заразе;

8) после јела треба појести по два-три чесна белог лука. Добро црно вино, рум и ракија такође се препоручују док траје епидемија, или уместо тога варити дрењине и јести их онако скупа са одваром;

9) спаљивати сваки дан пред станом по већу хрпу грања од боровине;

10) ако се у стану ко разболи, треба у соби болесниковој једнако држати намочену крпицу или сунђер са медицином, која се зове хлоралум;

11) често мирисати и по стану попрскивати неколико капљица течности што се зове спиритус миндерере. Ако се случајно ни тог спирита ни хлоралума десило не би, може се место тог употребити и јако, љуто сирће;

12) пити свако јутро по десет капи чувеног лека противу колере: тинктуре антихолерика, или, ако тог нема, по једну чашицу рума или јаке комовице. Ако кога ухвати колера, тај треба намах да пије те тинктуре по десет капи свако четврт сата и да сваки дан маже цело тело спиритом од камфора;

13) сваки дан сипати с водом растопљене галице у све проходе;

14) испражњења болесникова у колери галицом посипати и замотана износити далеко од стана, па их дубоко у земљу закопавати;

15) болесникове хаљине треба пажљиво одмах у хладну воду бацити и далеко напоље износити, те их у котловима добро прокувати и прати. Све то треба вршити даље од чесме, бунара и реке, да не би нечистоћа заразна до воде допрла;

16) чувени доктор Бок вели да је противу колере спасоносно пити што више добро проварене вруће воде, било са шећером или без њега.

Ако се сва та правила буду тачно поштовала, тешко да ће ко од колере умрети, па ма она свуд у околини беснела, и ма се човек и међу болесницима находио; ако се баш и зароди отров њен у човековој унутрашњости, он се (отров) не може развити па смртан удар нанети, пошто ће зачетак колере за кратко време бити уништен правилним крвотоком и здравим стањем желуца и црева. Но сваки онај се осигурава од колере који вазда тачно сва ова здравствена правила запамти и придржава их се.

Научни лекари дугим испитивањем пронашли су да се зараза колере најпре добије од болесникових хаљина, као и испражњења му.

Лекови и предупредна средства од колере

Главни знаци, по којима се познаје колера, јесу ови; јако бурлање по цревима и пролив. Брзо затим наступи јаки пролив, литање и бљубање. Смеса пролива изгледа више водена. Одмах затим долази јака жеђ и грчеви у листовима ногу. У исто доба лице упадне, усне помодре а кожа се охлади и најежи.

Чим се ово појави не треба часита ни часа, него одмах употребити од ових лекова који су најнаручнији.

Пре свега болесника треба угрејати трљањем најљућом ракијом или шпиритусом помешаним са канфором и зејтином, и изобилним пићем ма ког теја и облагањем угрејаних цигли на трбух и табане.

У неким селима око Дрине употребљавао се овај лек посве успешно. Чим кога нападне болест, треба да попије чашицу сока од апте и да намаже усне и губице споља добрим катраном. Ко год је то употребио кад га је зараза напала, није умро. Мазање тако

катраном добро је и за здраве особе, јер отклања заразу од уста и носа, то јест, то је добра дезинфекција.

Колеру гоне од људи и крупне веселе лакрдије и представе. Ево пример. Године 1872. завладала је колера и решетала становништво у Смедереву. Једног дана скупи се велика гомила света са музиком и Циганком - »амазонком«. Ту се орила музика и песма. Пред гомилом ишла је Циганка-амазонка обучена у бело као вила и наоружана. У једној руци носила је нож којим млаташе непрестано по ваздуху и скакаше тамо и амо вичући: »Камо колере? - Ево је, убих је.« У другој руци држала је пушку и пуцала. Та лакрдија прошла је на све стране по вароши и изазвала код свих становника јако смејање и саучешће. Лакрдијаши су ишли посве лагано да тако што више обрете пажњу света, да га што више насмеју и развеселе. О тој горопадној лакрдији говорило се вас цели дан, и где чуда, другог дана већ није нико ни оболео ни умро од колере. Колера је престала сасвим као да ју је збиља убила или посекала Циганка амазонка.

И наука вели да треба у часу колере отклонити сваки страх и проводити дане у весељу и лакрдијама.

Даље, неки спахија из околине александријске у Италији пише да је он на себи и мноштву других особа опробао као лек против колере - бибер. Узме се доброг бибера, па се самеле и онај прах успе у мало чорбе, вина, рума или ракије и даде се болеснику да пије. То је најбољим успехом чинио при колери, која је владала у његовом спахилуку 1854-1855. год. Не само то него он тврди да се бибер може употребити као најбоље предупредно средство против колере, као и против обичних боља трбуха и против самог пролива, што нас често напада при великим летњим жегама.

Други сигуран лек против ове страшне болести, по ономе што јављају »Темишварске новине«, био би следећи: Натрпа се у једну боцу до половине зелених сирових ораха, остало се напуни шпиритом од вина, коњаком. Сад се измућка неколико пута, и после 24 сата је лек готов. Од тога се даје одраслом човеку по једна кашика, женама и деци сразмерно мање. Затим одмах престане бљување, пролив и грчеви, а болесног обузме јаки зној и слатко заспи. Од 35 чељади, која су колеру већ имали у селу Трајану у Угарској од 10. до 19. јула 1872. године, није ни једно умрло, јер се сви послужеше горереченим леком.

Неки чиновник саопштава у пештанским листовима да је он године 1864. само тако од колере оздравио, што је натрвена рена на стомак метао, а уз то је и сировог рена жвакао.

И памук је добро предупредно средство против колере. Чувени немачки лекар Фик препоручује онима који имају посла с болујућим од колере да ноздрве запуше памуком; јер отров од колере ми са ваздухом увлачимо и удишемо, а то ће се у овом случају памуком препречити.

Још једно опробано предупредно средство од колере препоручује се: »Сали у чашу беланце од кокошијег јајета и додај толико воде. То треба толико муљати дрвеном кашиком док не постане као пена. Сву ту пену - смесу треба попипи наштину изјутра рано. То треба чинити свако јутро док траје колера у околини твојој. Притом треба сваки дан изести или попипи по једно жуманце од реченог јајета пред ручком и сваку вечер трљати све тело зејтином.«

Колеру, колерину, бљување и јаке болове у стомаку са проливом лечи

Колеру, колерину, бљување и јаке болове у стомаку са проливом лечи одлично и брзо ово. Узми 1 литар старог вина црног и кукурузног, непросејаног брашна толико колико треба да буде смеша густа као цицвара. Смесу треба ставити на велику крпу и размазати пошироко и подебело, па посути одозго бибером ситним или исиотом и одмах привити на стомак и обавити да стоји једно два сата. Ако не буде болесник од тог здрав, онда поновити још један нов облог такав, и болесник је спасен од напасти.

[Колера (*Cholera asiatica*) веома је опасна заразна болест. У нашим крајевима је раније била честа, сад је врло ретка болест. Наши људи су оболевали од ове болести 1912. године пол Једреном и 1915. године на солунском фронту. Данас је још много има

у Азији и Африци.

Ову болест карактеришу врло чести проливи, 10-30 столица дневно. Настаје велики губитак воде у организму због пролива, али и због врло упорних и честих повраћања. Тако човек остане са мало воде у организму и страшно пропада. Поред тога јавља се упорно штучање и болови у мишићима. Болесник се јако исцрпљује, па често ова болест доводи и до смрти.

Главни извор заразе је заражена вода и животне намирнице.

Постоји вакцина против колере. Вакцина се и данас употребљава као заштитно средство.

У лечењу је најважнија нега и убризгавање одређене течности у вену, и антибиотици. Веома је важно да се чува и по потреби јача срце.]

Цревни или трбушни тифус

(Typhus abdominalis)

[То је заразна болест чије клице налазе своје седиште у цреву и разарају га. Узрочник је бацил тифуса, који је откривен тек 1880. године. Клице се налазе у крви, поред оних у лимфним чворићима црева. Данас се тифус може открити нарочитом пробом - реакцијом у крви (Widal-ова реакција). Исто тако позната је вакцина којом се тифус може спречити и она се користи већ од 1896. године.

Цревни тифус је заразна болест и преноси се додиром од човека на човека, затим путем зараженог људског измета, као и путем заражене воде, заражених предмета које је додиривао или употребљавао тифусни болесник или путем заражене хране. Тифус се још зове и »болест прљавих руку«, јер се лако преноси са човека на човека сваким додиром па и руковањем. Здрава особа може оболети ако се бави око тифусног болесника или помаже чистећи болеснички измет (столица, мокраћа, нокшир).

Веома је важно знати да има и здравих људи који у себи носе тифусне клице; они нису болесни, али сеју клице око себе. Још опасније је кад такви људи, тзв. клицоноше, имају занимање које их доводи у везу са исхраном људи, те тако могу заразити своју околину (кувари, месари, гостионичари, пиљари, пекари, келнери, млекације итд.). Исто тако је опасно код изметине болесника које се проливају у дворишно ђубриште или пољски нужник, подземно доспеју до воде или сеоског бунара. Тим путем се водом може заразити много људи. Зато је и потребно у сеоском домаћинству водити рачуна о месту где се копа пољски нужник, где је ђубриште, где је бунар, колика је удаљеност нужника од бунара, његова оријентација, како се сливају кишне или подземне воде итд., јер иначе лако може доћи до заразе трбушним тифусом или срдоболом, ако се о свему томе не води рачуна.

Важно је знати да је нарочито опасан преносник овог тифуса - млеко и млечни производи (кајмак, сиреви итд.). Улогу преносника заразе на храну имају муве. Летећи с предмета на предмет, на измет, па на храну, муве преносе заразне бациле на храну коју човек једе! То је страшно, али - на жалост и тако бива. Зато је борба против мува важна у сузбијању заразе цревног тифуса.

Цревног тифуса има доста у нашој земљи. И поред вакцинисања, кретање трбушног тифуса је више-мање једнако од 1920. до 1950. године, мада је смртност мања због ефикасније употребе нових лекова.

Где је лоша вода и где нема канализације, трбушни тифус се може јавити и у већем броју случајева, у тзв. епидемији. Трбушни тифус се највише јавља у летњим месецима, а с јесени опада.

Од заразе до појаве првих знакова болести обично прође две недеље. Болест почиње постепено, са мањом температуром која се лагано пење до 39-40 степени. Човек осећа малаксалост, замор, губи апетит, јавља се несаница и главобоља, болови у зглобовима. Јавља се и крвављење из носа, омаглица, лаки кашаљ. Језик је избраздан, сув и кожаст. После неколико дана оболело лице постаје тежак болесник: јако мршав, често бунца,

немиран је, често долази до пролива. У тешком бунцању, понекад болесник сав измет пушта пода се у кревет.

Око десетог дана болести могу се јавити пеге по телу, величине сочива, црвенкасте боје које касније бледе и нестану.

Између 15-20. дана, кад почне падати и температура, болесници се осећају лакше, веома су мршави, почињу распознавати своју околину. Кад посве падне температура на нормалу, можемо рећи да је настало стање опоравка. Тада болесник врло лоше изгледа.

Како ћемо се заштитити од заразе трбушног тифуса? Вршити нужду онде где је намењено, а не око кућа, у близини бунара и извора. Често прати руке. Бринути се за подизање прописних нужника, правити у насељеним местима канализацију. Ћубрење башта људским изметом забранити. Бринути се за добру пијаћу воду, бунаре покривати, а воду у бунару контролисати. Правити грађене водоводе у насељу. Борити се против мува и других инсеката, јер они преносе болест. Контролисати људе који могу бити клицоноше, посебно у неким занатима (већ споменути). У самоодбрани је важно вакцинисање које се организује од стране органа здравствене службе.

У лечењу важно место заузима нега болесника. Важна је добра и удобна постеља, умерено топао ваздух у соби и чистоћа, као и чистоћа тела. Болесник редовно треба да испира уста. За време температуре болеснику се дају средства против ватре. Веома је добро болеснику у температури стављати хладне облоге натопљене водом и сирћетом и то преко рамена, груди и леђа. Кад болесник бунца, добро је ставити на главу хладан облог или кесу са ледом.

Кад болесник има пролив, добро му је дати пиринчану воду, салеп, слузаве супе, црну кафу или кафу од жира, течно скуване пихтије итд.

Против немира и за чување срца дају се болеснику седативи и средства за јачање срца.

Веома је важна исхрана. Храна мора бити течна или кашаста. и треба је давати у виду мањих оброка 5-6 пута дневно. Добро је дати млеко, шећер, чај, кафу, гриз, пиринач, пишкоте, бисквите итд. Добри су: пире од разређених кромпира, ровита јаја, воћни сокови. Касније, кад падне температура, могу се болеснику дати: раскувана пилетина, бела риба, умокац, кувани или пржени мозак, спанаћ, јаја и млеко, каша од јабука. Сокови од сваког воћа са мало шећера су богати витаминима и добро окрепе болеснике.

Од лекова долазе у обзир серум и вакцина, као и друга терапија за поједине симптоме и евентуалне компликације које могу настати у току ове болести.]

Пегавац, пегави тифус

(*Typhus exanthematicus*)

[Ово је опасна заразна болест. Јавља се често у епидемијама кад се људи налазе у тешким животним приликама (рат, збегови, логори, велика глад и сиротиња).

Болест је некада често захватала и милионске масе људи, од којих су многи и умирали (у Совјетском Савезу после револуције, у Србији 1915. године, а харала је и за време народноослободилачког рата).

Данас се зна да ову болест проузрокују клице, а преносе их беле ваши. Вашљивост је главни разлог што се код људи јавља пегави тифус. Ваши из човековог одеда преносе заразне клице пегавца са једног човека на другог. Сматра се да и ваш из косе може да се инфицира пегавцем и зарази човека.

Клице пегавца се налазе у цреву ваши. Кад се вашљив човек чеше он озледи кожу и тако се зарази, али може и чешањем здробити ваш, па се садржај црева и клице утара у кожу и пређу у крв човека.

Мора се нагласити да нема болести пегавца без вашију - где има вашију ту има и пегавца.

Болест почиње веома нагло. Јавља се тешка главобоља, болови у мишићима и тешка малаксалост, често и језа и зимица. Температура скаче до 40°, болесник постаје утучен, беоњаче су јако црвене, болесник делује психички потиштено.

После долази до велике сувоће у устима, а језик је сув и има изглед попут храстове коре. После 3-6 дана јавља се оспа, величине зрна проса која може бити доста обимна по целом телу.

Због високе температуре цео организам ослаби. Болесник врло слабо једе. Болесник је често у несвести, бунца, не зна шта се догађа око њега. У таквом стању болесник је немиран, хоће да бежи из кревета. Често мокри у кревету и може се рећи да је посве изгубљен. Због тога што настају значајна оштећења крвних судова, особито у глави и на живцима, често може да дође до одузетости неких делова. Због слабе циркулације крви у ногама или неким другим деловима тела може доћи до гангрене, па је потребна интервенција. Ако се јави то је често гангрена прстију на нози или потколенице; гангрена гркљана, вршка носа или слично, па људи постају инвалиди.

Температура обично пада после 3 недеље. Болесник је мирнији, постаје свестан и полако почиње да се опоравља. Ако је болесник од пегавца јако омршавио, ако је постао малокрван, и ако је у току болести добио ране на местима лежања (decubitis), онда се теже и споро опоравља.

Сигурно је, више или мање, да неће више добити пегавца онај који га је преболео. Стиче се солидан имунитет. За заштиту против пегавца постоји вакцина, али она још није сигурно заштитно средство. Најбоља и најсигурнија одбрана против пегавца је борба против вашију. За борбу против њих служе »српско буре«, »партизанско буре«, суве коморе, глачање одела врућом пеглом, DDT прашак, бухач, петролеј итд.

Лечење тече овако: обезбедити добру негу болесника, посебно коже и уста, примењивати масажу и облоге. Најпре се даје лакша храна, касније добро калорична. У току болести води се борба лековима против разних симптома. Најновији лекови су антибиотици, особито амбромицин и хлоромецетин]

Црвени ветар

Црвени ветар се лечи овако. Узми лишћа и цвета стратора (тратора, црвеног штира) и црвеног кукуруза, па то метни на жар (на ватраљу или другом чему), па се добро накади на томе диму неколико пута и бићеш здрав.

У Херцеговини лече ову болест овако. Помешају кртичњака (земљане) и кисела млека, па тиме облажу болна места неколико пута на дан, и тако се излече.

Слави се такође као потпуно сигуран и овај лек. Настружи оно зелено лико испод коре зовине (мрезгу), то јест, оно што се налази између коре и стабла, па утуци са нешто камфора и пшенична брашна, те обави болно место том смесом и бол црвеног ветра минуће као руком однесен. Мало има случајева где је нужно завој понављати.

Или: узети ситне стипсе и кисела млека, па намазати ту смесу на винов лист и оток дневно неколико пута облагати.

Коме је наручније, нек узме дивизме траве, па натрпа њеног лишћа и цвета у мале јастучиће, угреје на пећи или под пеком (сачем) и на оток сваког сата облаже. Да би се једнако на отоку налазили јастучићи, ваља их два пута напунити. - Оба ова лека опробана су много пута.

Неки препоручују, да се лист од дувана намаже медом и оток облаже.

[У Пелагићево време није се знало да је црвени ветар заразно обољење и да се преноси.

Црвени ветар (erizipel или erysipelas) је нагло запаљење коже проузроковано бактеријама које улазе кроз повређену кожу. На месту заразе примећује се сјај и напетост коже, а затим јаки оток и црвенило. Ова болест почиње нагло, често са грозницом, а температура и главобоља је скоро редовна појава, често се и повраћа. Ово

обољење најчешће настаје на лицу, особито на носу (око носних отвора). Болест треба схватити озбиљно и добро је лечити. Лакши случајеви трају неколико дана, а тежи могу трајати 2-3 недеље.

Лечење је данас доста олакшано. На оток се стављају облози, а само опште лечење састоји се у давању инекција пеницилина.

У заштити је важна чистоћа тела, особито руку.]

Дифтерија, гуштер

*Очеви грађи и мајке миле,
Вршиће ово деца вас моле.*

Спас деце од дифтерије (гуштера), шарлаха

Чим се опази да дете тешко гута и тешко дише, или други знаци болести у гуши, одмах треба узети добре скорашње чоколаде и сумпорног цвета. Чоколаду треба устругати на треници па од ње помешати две кашике са једном кашиком прашка, званог сумпорни цвет, и давати детету да од тог једе по једну кашику свака три сата. У исто време треба удувати кроз неку цев од тог сумпорног прашка у ону страну детињих уста где се виде знаци болести. То треба понављати на дан по неколико пута и дете ће другог дана бити здраво и спасено од те убилачке болести. То је добро и против крајника и кашља.

Нећемо говорити овде да смо се ми много пута осведочили у спасоносну снагу поменутог лека, него напомињемо да тако лечи дифтерију енглески научар и доктор Кнедеф у Лондону. Од сто болесне деце код њега не умире ни двоје-троје при употреби овог лека. То је сасвим јасно и нико то порекао није. Лек је тај без икакве отровне смесе; а има и ту добру страну, што ће га и најмања деца радо узети и гутати, и што он ни најмање није штетљив. Не само то, него он спасава децу и од других унутрашњих болести које би могле наступити. Цвет је тај посве лековит а тазе чоколада је и лековита и посве добра храна за опорављање слабуњаве деце. Једино се мора пазити да сумпорни цвет буде тазе и држан у стаклету добро затвореном, а чоколада треба да је скорашња, да изгледа као масна и сирова, јер беличасто сува не вреди ништа. Ми смо вољни за сигурност овога лека заложити све што се од нас тражи, једино са додатком и овога што иде, а то је: при употреби поменутог лека, треба вршити још и ово:

1) Угреј правога маслиновог зејтина у земљаној шерпењи или другом суду, па умочи у њега четвороструко савијену посве чисту крпу и приви је око целог врата, а нарочито око гусе. Да зејтин задржи дуже топлоту и да се зејтин сачува од капања, треба преко тог облога завити мушему или гутаперку. Зејтињачу ту треба неколико пута за дан поново умочити у топал зејтин и опет привити.

Где је овладала сиромаштина таква да не могу родитељи или други сродници купити зејтина толику меру, онда тамо нека се употреби уместо зејтина гас, коме треба додати макар мали део и зејтина; јер облози са самим гасом произведу код деце мехуриће (пликове) по кожи, који додуше нису нимало опасни ни у ком погледу, али су за многе родитеље непријатни и језиви. И овакви облози морају бити топли.

А где нема чоколаде ни сумпорног цвета, тамо нека се даје детету болесном да пије триред на дан по једну кашичицу гаса помешаног са зејтином. За већу децу може се давати по две кашичице одједном.

[Овакав народни лек некадашњи више се не примењује, јер постоје прави лекови.]

2) Узми катрана и терпентина у једној мери, па тиме кади собу и детињу постељу неколико пута на дан, али тако много да сва соба у диму огрезне. За такво кађење узме се доста жеравице на повећој лопати и сипа се одозго на њу поменута смеша. Овај дим спасоносан је не само болеснику него он чува и осталу домаћу челад од заразе и нечиста задаха, којим обично изобилују болесничке собе.

Ако је дете у ватри са главобољом и бунилом, онда пре свих поменутих лекова треба употребити облоге седативе онако како је означено код »шарлаха«, али овде се седатива

употребљава само на главу, а не по осталом телу.

Ко год буде вредан да тачно изврши горе поменуто, тај нека буде сигурно и тврдо уверен да ће спасти дете од дифтерије и друге гушобоље, и отерати бестрага поменуто болест из своје куће и породице.

Овде је упутно напоменути да се горепоменути лек може и у сеоским кућама врло лако држати у стаклетима херметично затвореним или иначе здраво запушеним, зачепљеним.

Још лакше га може набавити и чувати општинска власт у општини, па давати болесницима чим се помоћу одређених људи за болест сазна. То је таква важна потреба за народ, да би требало да о томе поп и учитељ обавесте народ и децу у школи и цркви, а власт да то чини у канцеларијама и на зборовима. Где нема при руци тога гореспоменутог лека, онда нека родитељи не часе ни часа, него нек одмах, чим опазе код детета горепоменутог знаке, хитно узму меда, па да њиме трљају врат и гушу изнутра. Уз то да узму неку јаку хартију, да намажу на њу подебело меда и обложе око гуше и целог врата. Овај облог треба променити три-четири пута на дан, а сваког сата мазати медом сва уста изнутра. Најбоље помаже такозвани »зreo мед«. То важи како за малу тако и за одраслу децу и момчадију.

Ми смо видели својим очима у округу шарошком у Мађарској, где је једна стара жена спасла тим леком од те болести свако дете које је до њених руку дошло. А кад се уз тај прости лек буде још и поменуто кађење уредно вршило, онда је спасено дете од болести и кућа од даље заразе, жалости и трошковите дангубе.

Ко зна од чега се састоје горепоменути лекови, он ће одмах признати спасоносну снагу тих домаћих намирница и бакалске робе.

За такву болесну децу најбоље је пиће добро проварена вода медом заслађена.

Здраву децу треба одвојити од болесне, где је то могуће, а где пука сиромаштина не може то учинити, онда треба живо пазити на ова упутства: прво, да здрава деца не додирују болесника, ни његових бала, хаљина ни трбушних изметака; друго, да ништа не једу из његових судова; треће, да се руке и хаљине здраве деце често прекодан попрскају карболном водом; четврто, да је преко целог дана сва соба у диму од поменутог кађења катраном, и пето, да здрава деца неколико пута исплачу уста љутом комовицом.

Сад треба да кажемо: **Шта треба радити па да деца не добију дифтерију, гушобољу?**

Лакше је болест спречити неголи излечити.

Ову болест спречићемо овим начином:

Чим се појави где редња дифтерије и шарлаха, онда се треба држати ових упутстава.*

* [Ова некадашња правила важе за многа обољена гуше, али су и општа правила за здравље деце, особито под бр. 5, 7, 8, 9, 10 и 12.]

1) Уместо обичне кафе или млека, давати деци да пију колико год хоће кафу од церова жира. Ако нема баш церова, онда нека се граничев или храстов употреби. Боље је засладити њу медом него шећером. Многима чини боље без млека него помешана са њиме.

2) Уместо хлеба нек деца једнако једу варицу - варену пшеницу, али она се мора добро разварити и свако зрно при једењу сажвакати. Варица ова отклања из крви разне заразе од којих би се могле и друге болести развијати, као шкрофуле, малокрвност, главобоља, зубобоља, недостатак апетита, затвор и друге.

Пустимо децу да једу што више ове дивне хране и лекарије, па макар је помало туцали и медом сладили ако неће другачије да једу.

3) Уместо пртене нека деца носе сукнену преобуку и то што оштрију, зато што таква преобука скида са коже нечистоћу и буди је на живљу радњу, а то је врло важно за здравље како деце тако и одраслих људи.

4) Децу треба свако вече и свако јутро истрљати вуненим чистим чарапама по свему телу, а нарочито врат и прса.

5) Децу треба пустити да се што више играју, да скачу, певају и звижде у отвореној природи и чистом ваздуху. Треба их научити и на све промене времена.

6) Свако јутро пре изласка из стана напоље треба дати деци по 1 кашику комовице слане да исперу и промућкају уста. Ово важи, дабоме, док траје редња дифтерије и шарлаха.

7) Никакво мокро рубље не сме се сушити у соби где деца станују и спавају.

8) Деца не смеју ни седети ни ноћивати у стану влажном од свежег кречења или прања патоса.

9) Постеља дечја треба да је поваздан изнесена и обешена на сунчање на чистом месту.

10) У време редње не треба децу љубити нити их нагонити да друге љубе; нити им допустити да једу снега или леда, у коју грешку многа деца падају.

11) Уместо воде нек пију деца теј од корена и стабла дивље пиревине (зубаче) или водњику од смрековине; јер им то чисти и друге заразе из тела, због којих долази дифтерија, шкрофуле и друге болести. Уз пут буди речено да те заразе нису њихове, него наслеђене од родитеља или дојиља дечјих.

12) Собе у којима деца бораве треба у летње доба оставити по цео дан отворене, а зими их често прекодан проветравати и кадити смолом смрчевом, боровом.

Ко се тих правила марљиво и тачно буде придржавао, он неће видети код своје деце дифтерије, шарлаха, а ни многих других бољетица и болести.

[Дифтерија, гушобоља, грлица, гуштер (*diphtheria*) је тешка заразна болест. Узрочник је Лефлеров (*Loffler*) бацил дифтерије, који има особину не само да зарази организам него и да ствара отрове (токсине) који трују организам. Зато је то и посебно тешко заразно обољење. Ова је болест људима одавно позната, а у Србији се јавила негде око 1866. године. Има је свуда у свету, премда данас много мање због успешног цепљења које се спроводи у свим напреднијим земљама. И код нас је обавезно цепљење деце против дифтерије.

Узрочник ове болести је откривен 1884. године, а цепиво је пронашао Беринг (*Boehring*) 1893. године.

Дифтерија је прилепчива болест и то непосредно или посредно. Непосредно се преноси од болесника на болесника (кијање, кашљање и други облици додиривања). Посредно се преноси преко предмета који су били у додиру са болесником. Али постоји и пренос болести преко тзв, клицоноша, људи који носе у себи клице, али сами нису болесни. Овакав начин преношења дифтерије преко клицоноша је релативно чест.

Оболе најчешће деца од 2-5 година живота. Јавља се у јесен, зиму и пролеће. Хладноћа и влага погодују развитку дифтерије. И хигијенски услови живота, ако су слаби, погодују ширењу ове болести (заједнички судови за јело и пиће, употреба марамица итд.).

Има разних места која напада дифтерични бацил, али најчешћа места су крајници. По тежини обољења дифтерија може бити лаког, тешког и врло тешког облика.

Обична дифтерична ангина почиње постепено. Дете се осећа лоше, слабо је расположено, плаче и куња и осећа болове при гутању. Језик је обложен, а на крајницима се опажају беличасте и сјајне, глатке скраме које прелазе и на лукове ждрела. Ако их дирамо приликом прегледа, обично се на том месту јавља крварење. Температура се пење до 38°. Мирис из уста је сладуњав. После 5-6 дана скраме почињу отпадати, а постепено се болесник опоравља.

Тешка форма дифтеричне ангине је ређа. Одмах у почетку јавља се температура од 40°, и долази до повраћања. Болесник се одмах жали на отежано гутање и говор.

Крајници и околина су црвени, а касније покривени најпре беличастим, а одмах затим жућкастим скрамама које се широко распрострају. Настају промене и у носу, па све заједно ствара отежано дисање. У случају ове врсте дифтерије крајника може да се дифтерија шири и на гркљан. Тада ту лако настаје запаљење и дебеле наслаге скрама. Увелико је отежано дисање. При дисању се јавља шуштање - то се зове круп. У таквој ситуацији дете је преплашено, јер тешко дише. Може се чак и загушити. Кад се појави круп, то представља озбиљно стање, па је потребна хитна лекарска интервенција.

Дифтерија ствара у току болести многе компликације и то због отрова (токсина) које производе дифтерични бацили. Ти отрови делују пре свега на живчани систем, што може довести до одузетости појединих живаца. Тако можемо видети да долази до одузетости меког непца, па долази до сметњи говора и гутања. Могу такође настати одузетости очних живаца и живаца који омогућавају дисање (трбушна пречага, међуребарни мишићи итд.). Осим тога токсини (отрови) дифтерије знатно делују на срце и могу га оштетити. Сем тога у току дифтерије могу се јавити јача крварења, поготову из носа.

Дифтерија је лакша болест код одраслог него код детета. Што је дете млађе, то теже подноси ову болест, зато је код сасвим мале деце ова болест врло опасна.

Заштита се састоји у изолацији болесника, а посебно цепљењем деце против дифтерије. У нашој земљи цепљење деце од 1. до 8. године против дифтерије је обавезно од 1948. године. Што је вакцинација (цепљење) боља и што више захвата деце, то је мање ове болести. У неким земљама успешним спровођењем цепљења деце ова болест је већ постала ретка.

Лечење дифтерије пре свега се врши серумом. Може се дати и пеницилин. Треба давати болеснику велике количине В и С витамина. Нега је важна као и приликом свих оваквих болести, особито нега уста и тела. Храна мора бити лака. Најбоље је овакве болеснике лечити у болници.]

Шарлах, скрлетна грозница

Ова болест, као и дифтерија, род је неуредног живота родитељског. Она је и посве опасна за децу.

Знаци шарлаха су ови: за дан, два или три јавља се жестока грозница, коју прати сува кожа и јака ватра; када језик поцрвени и отекуне, врат боли, и ситне румене оспе покажу се прво око врата, па се после брзо спуштају по свему телу на доле. Болесник и оспе његове заудару као стари сир. Оспе изгледају као жар румене по кожи итд.

[Шарлах, скрлет, скрлетна грозница (scarlatina) код нас је доста честа заразна болест. Јавља се често у великом броју, у епидемијама, поготово у граду. Узрочник је једна врста бактерије.

Шарлах је врло прилепчива болест. Може се добити од болесника чак и онда кад се болесник осећа добро и сматра се лично здравим. Осетљивост неких људи према шарлаху тако је велика да и сам боравак у соби болесника може бити довољан да се заразе овом болешћу. Нарочито су осетљива на ову заразу деца и то узраста од 2-5 година живота и у почетку поласка у школу. Нарочито се јавља ова болест у пролеће и јесен. На појаву заразе шарлаха игра велику улогу хигијена дома. Што је смештај деце или породице лошији, то се ова зараза лакше појави.

Шарлах се шири капљицама при говору, искашљавању и сл., али и преношењем љуспица од перутања у фази оздрављења болесника. Перут болесника од шарлаха може пренети болест по целој околини (ветром).

Болест почиње обично нагло, са језом и дрхтавицом, и температуром до 40 степени. Долази до сметњи и болова у гуши, а што је управо карактеристично за шарлах. У гуши се могу наћи значајне промене у виду црвенила и отока, али и црвенкасто прљаве тачкице.

Оспе на кожи код шарлаха настају врло брзо - после неколико часова. Особито су црвене након 2-3 дана, а нестају обично после шестог дана. Оспе се састоје од ситних

црвених уздигнућа на кожи попут зрна проса. Кад се руком пређе преко коже осети се да је хрпава. Оспе се јављају на врату, прсима, око појаса, под пазухом, око препона и на леђима. Значајно за оспе шарлаха је да се обично не јављају на лицу. Важно је такође знати и ово: ако се кожа за време оспи код шарлаха дражи или притискује, могу се јавити поткожна крварења. Настају и промене на језику. Јарко је црвен, јаче искачу жлезде укуса, као зрна проса; зато се такав језик од шарлашног болесника и зове малинасти језик.

После појаве оспи - након неколико дана - настаје перутање. Појава перутања говори да болест пролази и да се ближи крај лечења. Перутање може бити ситно или јаче (на ногама и рукама). Перутање траје дуго, чак до месец дана. Заједно са појавом перутања, постепено пада температура, гуша се побољшава, а тиме и гутање, апетит и сан су бољи.

У току шарлаха могу настати компликације на другим органима. Најчешће су компликације гнојава ангина (гуша), гризлице у устима, гнојаво запаљење средњег ува и запаљење бубрега.

Шарлах је увек озбиљна болест, и зато се од ње треба чувати, а болесника треба добро неговати. Болесника од шарлаха ваља изоловати у засебну собу, да се не би зараза даље ширила. Соба треба да је чиста и проветрена и да у њој има мало предмета, (завесе, ћилим итд.) на којима би се клице заразе могле да задрже. Онај ко негује болесника треба да пере руке после рада око болесника у раствору 3% лизола. Постељно рубље, мараме болесника пре прања такође треба натопити у 3% раствор лизола. Ако у кући постоји болесник од шарлаха, дете из те куће, било да је и здраво, не сме ићи у школу, јер може пренети заразу међу децу.

При лечењу је важна добра нега болесника. При високој температури добро је болесника по целом телу премазивати или пребрисати водом и сирћетом, али је врло добро и стављање хладних облога. Исхрана болесника мора бити лака, са доста чајева и течности (чај, лимунада, воћни сокови). Треба настојати - да исхрана буде млечна: слатко и кисело млеко, јогурт, млад неслани сир итд. Таквом исхраном неће се оштетити бубрези. Тек после 6 недеља може се прећи на обичну исхрану.

У току болести, а нарочито у фази опорављања, добро је болесника чешће купати, али кратко време, у млакој води (око 30°).

Од лекова најбоље делује пеницилин. Дају се и други лекови који утичу на различите знакове болести.]

Богиње велике и мале

Ниједна болест не стамањује и не унаказује толико омладину људску као богиње. Милионима она покоси живот, а милионима унакази лице, тај најдрагоценији украс човека.

Због тога би требало научити све родитеље како ће сами знати калемити красте, богиње својој деци, јер родитељска рука најбоље ће пазити на све што је нужно за добро калемљење, Калемити треба сву децу, јер је осведочено да мање страда од њих сваки који се калемиио. Али лекари за калемљење богиња морају бити пробани и осведочени пријатељи народа и вешти зналци свог посла; јер видели смо у Влашкој да су неки странци, а и домаће пијандуре и човекомрсци и народомрсци сатирали народну децу, узимајући за пелцовање крв од нездраве особе или животиње. У Молдавији похватале су власти неке Грке и Чивуте лекаре који су рђаво и са нездравом крвљу пелцовали само зато што су мрзели Румуне и што су хтели имати више посла, дакле и прихода од болесника нејаких и невиних. Стога нек народ пази коме поверава свој најдрагоценији аманет, узданицу своју и народну омладину.

Између великих и малих богиња - оспица има разлике. Велике се богиње покажу прво на лицу, а мале на свем телу. Велике изиђу одједном и суше се, па се друге изнова појављују. Велике су окружене великим руменим појасом, а мале не. Код великих често цури пљувачка, а код малих не. Према томе треба да се родитељи равнају.

Кад богиње кољу, треба их мазати топлим, слатким млеком. Да лице болесниково храпаво не остане, треба сваку богињу на лицу прокинути чистом иглом шиваћом чим се она огноји, да гној истиче. Ако красте неће да спадну, треба да се окупа болесник у одвару од мекиња, али да се чува добро од назеба.

Ако болесник не сече сваки дан бар једном, треба га клистирати; и да једе сварене шљиве и одвар њихов. Може пити и слатку сурутку.

За храну допушта се само млеко слатко. Соба мора бити хладна, јер врућина шкоди. Преобуку треба мењати сваки дан чисту, али да није хладна и влажна. Покривач нека је доста лаган. Соба треба да је више мрачна и да се често проветрава. Запапа јако шкоди.

Многи научари препоручују овај нови лек од богиња. Смешати ваља један део пречишћеног терпентинског шпирита са 4 дела чисте воде. У ову смесу умакати чисто перце и свако вече и јутро мазати богиње. Енглески лекар Фар вели да овим леком и бол, и свраб прође и онај задах ишчезне, који највише чини пакости у овој болести.

[Велике богиње или црне козице (*variola vera*) је тешко заразно обољење које се лако преноси. Срећом ово је обољење данас у нашим крајевима врло ретко. Последње обољење регистровано је у нашој земљи 1930. године.

Ова тешка заразна болест одавно је позната. Исто тако су познате у Европи епидемије ове болести. Данас је има највише у земљама Азије и Африке. У 18. веку Е. Џенер (Jenner) је открио цепиво против ове болести. Узрочник болести је вирус вариоле. Може се наћи у мехурићима који се јављају на кожи човека и у гнојавим чворићима коже, али такође и у крви и људским излучинама. Смртност од ове болести је врло велика.

Болест почиње грозницом, дрхтавицом, клонулошћу и великом температуром. Сви мишићи и кости боле човека, па је и свако кретање болно. Болесник је узнемирен, често повраћа, јавља се велика жеђ, па и несаница. После 3-4 дана оваквог стања јављају се оспе, најпре као мрљасте жућкасте плочице које прелазе у водене мехуриће. Кад се мехурићи замуће, настају гнојне оспе које су пуне клица. Те гнојне оспе постепено прскају и на њиховом месту настају чврсте красте. Такве красте зарашћују са ожиљцима. Ако су таква места густа, ти ожиљци могу да унакаже кожу.

Оспе се најпре јављају на лицу, на косматом делу главе, на прсима, на леђима, па и на ногама и рукама. Оспе су често врло густе, највише на лицу. Пошто остају ожиљци то је лице - ако болесник преболи - пуно ожиљака и рупица.

Занимљиво је да се оспе не јављају само на кожи него и на слузницама, тако у устима и ждрелу, у носу, једњаку и душнику, на очним капцима итд.

Кад се оспе загноје редовно је температура 30-40° С, а јављају се јаки болови, велика несаница, бунило, отежано дисање и гутање.

Заштита цепљењем против ове болести је обавезна. Заштита траје 5-6 година, зато се мора понављати. Деца се вакцинишу против ове болести већ у првој години живота, затим за време школовања и при ступању у војску. Ако болест настане, потребна је веома строга изолација болесника.

У лечењу се даје ксилол, пивски квасац са чајевима, сулфамидски прах и таблете, а и пеницилин. Такође се врши лечење серумом. Одлична нега за време лечења је неопходна.

Мале богиње, шаруље, оспице, добрац, мрасе (*morbilli*) су веома заразна болест. Та је болест такође одавно позната. Проузрокује је један вирус. Болест се лако преноси с човека на човека, посредно и непосредно. Болест напада све расе и све узрасте, али највише напада децу и то школског узраста. Хигијенске прилике утичу на ширење болести. Где су неповољне прилике, болест је јаче заступљена. Болест је чешћа у пролеће него у друга годишња доба.

Болест се у почетку јавља са доста високом температуром, променама на слузницама уста, ждрелу, са јаким променама на очима које су црвене и сузе. Јавља се кијавица, оток крајника и наступа због упалних промена горњих дисајних путева

промукао и рапав глас. У почетку на образним странама уста врло често се јављају беле пеге. После овог стања са повишењем температуре јављају се оспе у облику црвенкастих, неправилних мрља. Најпре се јављају иза ува, на лицу, слепоочницама, око уста, а затим по телу. Избијање оспи траје 24-28 сати и тако захвата цело тело. Оспе трају 4-5 дана и тада нестају.

Обично кад настану оспе, опште стање се погоршава: сви знаци на слузницама се појачавају, настају и јаче промене на бронхијама, те се јавља и кашаљ. Због знатних промена на очима, болесник не трпи ни обичну светлост.

Након 4-6 дана од избијања оспи, настаје перутање, а општи знаци попуштају и болесник се осећа лакше. Болест траје око 2 недеље, али је опоравак знатно дужи.

Мале богиње изазивају доста компликација, особито ако је организам ослабљен још пре почетка болести. Тако могу настати компликације у плућима, може се активисати туберкулоза или настаје запаљење поребрица, па и друге врсте компликација.

Ко једном преболи ову болест, обично се више поново не може њоме заразити.

Услед ове болести може наступити и смрт, поготово ако се болесник налази у лошим хигијенским приликама (2-3%).

Најбоља је заштита ако се не долази у близину болесног детета или човека, нарочито у почетку болести (у тзв. катаралном стадију).

У лечењу ове болести је важна дијета (лака и млечна храна, пиринач, гриз, компот) и нега, смиривање кашља и давање облога ако постоји висока температура. Антибиотици изврсно помажу.]

Грип, инфлуенца, епидемична грозница

(gripus epidemicus)

[Ово је прилепчива болест која се врло лако шири, а јавља се обично више или мање масовно (епидемијски). То је давно позната болест која се увек јавља код многих људи. Године 1913. избила је масовно у Шпанији (на преко 100.000 људи), па су је неки због тога и прозвали »шпанском грозницом« или »шпанским грипом«. Грип иначе потиче из Азије, па се и данас јавља епидемија грипа који се назива азијски грип.

Узрочник грипа је вирус, а има их различитих врста (А, В, У итд.).

Сваки човек је осетљив на грип и може да се у току живота разболи од њега више пута (не оставља имунитет!).

Клице грипа налазе се највише у устима, у носу и ждрелу. Преноси се са човека на човека, особито при говору, кад из човека лете ситне капљице на уста и нос саговорника. Тако долази до заразе. Такође се преноси болест и кијањем и кашљањем. Грип се може ширити врло брзо, тако да у једној сезони појаве грипа може оболети врло велики број људи. Како је данас саобраћај велики и брз, болест се лако преноси из једне земље у другу.

Не сме се заборавити велика епидемија грипа која је у Европи харала од 1918. до 1919. године, кад се од грипа разболело близу 20 милиона људи. У то време владао је грип и на Крфу међу српским војницима.]

Инфлуенца (грип) често поплави сву Европу и већином свет буде онемоћан њоме. Она је увелико налик на кијавицу. У њој клону ноге и моћ телесна, код многих бучи и глава, апетит се поквари, наступи кашљуцање или кашљање, а код неких и пролив и хладноћа у ногама и гроза по свему телу.

За предупреду и лечење ово је најсигурније од ње: Узми један грам прашка фенацетина и подели на четири дела, па прогутај у обланди по 1 прашак сваког другог сата и идућег дана бићеш здрав од инфлуенце. За децу треба узимати упола мање, веле доктори научари.

У народу је опробано опет ово средство као посве лековито: треба трљати болесника

свако вече по свему телу чарапом вуненом умоченом у сирће, зејтин и камфор, а иза врата треба облагати утучена рена, па је болесник ускоро здрав.

[Болест обично почиње нагло са великом малаксалошћу, некад и грозницом. Јавља се и температура која може досећи до 40 степени. Уз то се јављају и други знакови: кијавица, главобоља, несаница, бол у мишићима и костима, несвестица, повраћање, кашаљ и знојење. Обично су и очи отечене и цуре сузе. Некад се јавља и крварење из носа. Језик је влажан, у средини обложен, а по рубовима црвен. Болест траје 5-7 дана, температура пада, а болесник се осећа јако исцрпен.

Грип често изазива и компликације, особито у плућима, у бронхијама, на плућној марамици, на уву, на срцу. Понекад захвата и крвне судове па и мозак.

Најбоља заштита здравих људи је у изолацији болесника, избегавању скупова било које врсте.

Болеснику од грипа треба пружити одмор и лечење у кревету. Обезбедити изолацију, добру негу и лаку исхрану али богату витаминима. Против температуре и болова добро је давати аспирина, антипирин, па и кинин. Против кашља добро је давати средства за искашљавање: слезов чај или сируп и друга средства.

Ако је висока температура, добро је ставити облоге и пребрисавати болесника водом. Некад ће доћи у обзир да се дају и пеницилин и сулфалдадски препарати. Потребно је дати велике количине С - витамина (лимун).]

Глисте уопште

Опасно је напуштати у себе ма које глисте, а још опасније пантљичару. Кад се дуго трпи у цревима, она их прогризе, па тај догађај посве је опасан као што вели др. Распаил. Осим тога, од ње се легу и појављују многе болести унутрашње па и сама падавица и суманутост.

Због тога треба да узна сваки оне знаке по којима се познати може њено биће у цревима. **Знаци по којима се познаје да ли имаш тракавицу, пантљичару, дугачку глисту, јесу:** бледо лице, модар, као земља круг око очију, тром, сумораи, жалостан поглед, мршављење, мало кашљање, бело на језику, неуредна столица, апетит кадикад слаб а кадикад се једнако хоће јести, стуживање, мука, затим несвестица или при гладном желуцу или одмах после неких јела; уздицање нечег као клупчета скоро чак до самог врата, грла, течење из уста житких бала налик на расол, то јест, слинавест у устама, подригивање са неком киселином из стомака, непријатно штуцање, главобоља и вртоглавица, неко боцање у шупак, пролив (kolika), унутра неко котрљање слично таласању воде, па опажа се као да нешто гура и сиса у трбуху, у цревима, лупање срца а код жена она квари време месечно, или бива неуредно.

Ко опази те знаке тај нека увече једе једном харинге помешане са црвеним луком и зејтином, па ујутру нека извиди да ли има каквог знака од речене глисте. Ако се знак укаже, онда нека одмах тражи лека противу ње. Лекови су следећи:

Неким изиђе глиста ова само од свакодневног једења по три пута белог лука, ако се није јако угнездилa и ојачала.

Приморци и Хрвати изгоне тракавицу, пантљичару глисту посве успешно овим начином, који је налик на лек који доктор Распаил препоручује. Овај лек прави се овако: узми 60 до 80 грама суве коре гранатове (морског шипка) па метни у нови лонац земљани и налиј одозго два литра воде хладне, поклопи и остави да стоји тако до сутра преконоћ. Сутрадан пристави уз ватру да се вари све док уври више од пола воде или две трећине. Затим подели тај одвар на три дела, у три флашице. Уочи дана кад ћеш узимати лек тај, не смеш ништа друго јести осим нешто мало неке слатке чорбе и једно лагано јело, и то у подне, а не увече. Сутрадан, чим сване треба попиту једну порцију реченог лека, па се онда одмах шетати по чистом ваздуху напољу. Ако глиста не изађе за четврт сата, онда треба попиту другу порцију чинећи и опет такву шетњу дваестину минути. Ако тракавица још неће да изиђе, онда треба попиту и трећу порцију, после које

мора изићи напоље тај дугачки и мучки тиранин здравља човека. Код већине болесника она излети напоље од прве или друге порције. Али ако би она при излажењу штитала болесника и немирна била, онда стучи белог лука у чашици зејтина и попи све скупа, па ће пре излетети напоље. Друго се ништа тада не сме пити. Граната, шипак може се добити у апотеци и у бакалницама.

Не треба заборавити да пантљичара излази из тела најлакше кад се лек употреби на сат-два уочи мене месеца.

Глисте, гујавице

Од ових глиста је добро пити одвар црног или белог лука, то јест сварену воду од лука, дневно по неколико кашика. Тако исто је добро пити сок од жуте репе (шаргарепе, мркве), или сок од белог лука помешан са медом. Ови су лекови посве успешни, а нарочито код деце, и нису опасни по здравље.

Пантљичара

[**Пантљичара** (ојађелица) је паразит црева у човека. Изазивају је црви цревне пантљичаре, којих има много врста, али су за нас најважније: говеђа пантљичара (*taenia saginata*) и свињска пантљичара (*taenia solium*).

Говеђа пантљичара има главу величине чиоде, а број чланака може да буде на хиљаде. Зато она може бити дугачка и више од 6 метара. Кад се говече зарази овом пантљичаром њене ларве из црева путем крви долазе у месо. Ту се преобрази у бобицу. Ако се једе овакво »бобичаво« месо, па још ако није добро печено, бобица доспе у човека. У цревима новог домаћина бобица пукне и ларва се даље развија. - Тако се од ларве, у току од 3 месеца, развије пантљичара у цреву човека.

Свињска пантљичара је нешто мања (2-3 метра). Њом се зарази свиња, па се ларве-бобице расеју по месу. Ако се једе то »бобичаво« месо, у цреву се човека развије и ова врста пантљичаре.

Некад човек заражен пантљичаром нема никаквих сметњи, сем сврбежи око чмара. То човек открије некад кад у столици или постељини открије чланке пантљичаре. Код неких који су заражени пантљичаром јавља се бол у трбуху или постоје сметње варења, надимање или гађење на храну.

Најбољи је лек против пантљичаре атебрин.

Заштита од заразе пантљичаре састоји се у следећем: добро пећи или кувати свињско и говеђе месо; заштита хране од загађења и уређење ђубришта, и прављење правих или пољских нужника за укућане. Треба избегавати вршити нужду онде где пасу говеда (или у шталама) или где рију или пасу свиње.

Тракавица (*trihinoza*)

Тракавица (*trihinoza*) је паразит који напада мишиће. Налазимо је у животињама и човеку. Највише су заражене овом болешћу свиње. Кад се једе недовољно кувано или печено свињско месо, паразит се пренесе на човека. Ова болест може се пренети и преко свињских кобасица.

Кад доспе у човека, развије се у танком цреву. Ту се паразити плоде. Женка рађа живо потомство, које не излази из човека, већ кроз цревне ресице прелази у крвне судове. Крв их разноси по читавом телу, па се учауре у мишићима, особито у мишићима задњице, прсима, раменима и леђима па чак и срчаном мишићу.

Кад паразит доспе у црево човека, одмах може изазвати знакове болести, као повраћање и пролив. Али то убрзо нестаје. Најчешће нема знакова болести, а опет некад се јављају болови у мишићима, посебно оним који су нападнути. Некад се може јавити и температура.

Заштита се састоји у добром кувању и печењу свињског меса. Сушено месо није сигурно да нема ове паразите. Значајно је да смрзавање меса на минус 15 степени испод нуле кроз двадесет дана убија све паразите.

Лечење није једноставно. Даје се лек пиперазин за одстрањење паразита.

Глиста, црвена глиста

Глиста, црвена глиста, аскаридес је паразит (*ascaris lumbricoides*) који живи у цреву човека. Рачуна се да се ова глиста налази код одраслих људи од 10-15%, а код деце од 60-70%. Она је, према томе, скоро стални пратилац човека. Глиста је дугачка око 15-35 цм и живи у танком цреву човека и ту се храни. Изметом излазе јаја или глисте напоље и ту се развијају на земљи. Човек који гази по таквом терену може преко ципеле (кад их облачи или свлачн) или руку да ларве ове глисте пренесе преко уста у црево. Значајно је да ларве ове глисте путују по органима (јетра и плућа) и поново кроз крвоток долазе у црево.

Главни знак болести је бол и нелагодност у трбуху, некад повраћање. Ако има много глиста у цревима, оне се избацују изметом, а некад и у садржају повраћене хране може се наћи глиста.

Деца се пре заразе него одрасли, нарочито мала деца, јер се играју по земљи, пузе и сл. На тај начин се заразе кад на земљи и поду има ларви ових врста глиста. Ако има много глиста у цревима, понекад могу изазвати затвор танког црева. Тада се мора одмах хируршки интервенисати. Ово је ретка појава, али се ипак догађа.

За лечење се раније употребљавао много сантонин. Њиме се није могло много помоћи, а осим тога је прилично отрован. Данас се са великим успехом даје пиперазин и хексилрезорцинол.

Заштита од ове паразитарне заразе: правити хигијенске нужнике и одржавати чистоћу у нужницима: забранити вршење нужде око куће; забранити деци да се играју по земљи око штала и око нужничких јама и свуда где је земља загађена; затим треба добро и често прати руке; потпуно забранити гнојење, ђубрење повртњака људским изметом, јер се преко поврћа и ниског воћа зараза може лако да шири. Ако се употребљава пресно воће или поврће, треба га добро опрати.]

Прилепчиве болести

Пошто се често могу добити од неке болесне особе посве опасне болести, нужно је знати да су прилепчиве ове болести: богиње, свраб (шуга), кијавица, срдобоља, рикавац (кашаљ), шанкир, скрлет, гуштер (дифтерија), тифус, колера, врућица, сифилис итд. Због тога је нужно бити на опрезу према таквим болесницима. Преобуку и постељу њихову опасно је употребити као и љубити се и спавати са таквим болесницима. Кад год их додирнемо руком, ову треба опрати сапуном. Не седети никада на месту са ког су се они управо дигли, и не стојати између њих и вруће фуруне. И блиско разговарање ваља избегавати, да не би њихова пара или прскање пљуна (пљувачке) из уста допирало до наших уста. Ако се мора имати посла са онима који болују од колере, гуштера, врућице, добро је мазати руке белим луком и имати у устима комадић чена. Такве покојнике не треба нипошто »целивати«, па ма како се то косило са глупим обичајима друштвеним. За такве болеснике и мртваце треба да има свака општина засебни стан, да не руше здравље породично тамо где су принуђени сви укућани са њиме у једној соби становати и спавати. Ово треба да има, па макар не било ни цркви ни цамија, ни канцеларија ни чиновника, ни монархија ни митрополија.

Живчане болести

Суманутост, лудило

Болест ова долази обично од растројства мозга. Ово је последица велике туге и тешке, ужасне бриге, од многог шпиритуозног пића и сувише претераног умног напрезања, од многог онанисања и лумповања, од изгубљене наде, од силног страховања, од претераног уживања полне љубави итд.

Болест ову лакше је предупредити да се не појави него лечити.

Због тога је нужно да се тачно примењују »здравствена правила«, која су у почетку ове књиге изложена, а нарочито осми чланак тих правила. Ко буде толико увиђаван и марљив, тај и поред најјачих промена, и удара у животу, у то стање неће доћи. Тим би се и стотину других болести и бољетица отклонило, и умно и телесно здравље у добром стању одржало.

У то име нужно је, и врло нужно, да свака писмена и неписмена мајка таква здравствена правила запамти и деци својој омили. Зато је потребно да сваки наставник прими та правила, то јеванђеље здравља, као најпречу читанку и као најнужнију потребу школску за обучавање својих ученика. Који се наставник више бави именима из земљописа и историје и реченицама и правилима из граматике, него изучавањем здравствених правила и економских поука, он је пука незналица, јадни брбљивац ситнарија и срамни гробар својих ученика и суграђана.

Овом приликом морамо споменути да је неки доктор Сремац написао »кућевни лекар«, велики од 23 штампана табака, и да се у њему спомињу чак и шпањолске и африканске лековите бање, а здравственог одељка нигде и нема у првом издању тога лекара сремачког. Говорити народу како се лече болести и како се оне познају, а не казати како се оне болести отклонити могу па да се никако и не појаве, доиста је и глупо и непоштено од сваког а нарочито од научара, доктора. О лудилу је рекао само шест редака, о чему је требало написати шест листова. Него, и то мало што је рекао, рекао је наопако и посве незналачки. Код њега је лудило »глупост и безумље«. Он не зна да луд човек није безуман, него је пореметио правилно умовање и памћење, за кога народ лепо каже, шену с памети, помахнитао, померио памећу итд.

Он сам каже да »безумље« предузима велике планове и путеве, а не зна безумни доктор да безумни човек не може правити никакве планове и путеве, јер кад је безуман, то значи да нема никако ума, памети.

Он не зна да глупост није никакво лудило, суманутост, него глупост значи неразвијеност, недотупавност и уског поштења и схватања човека. Глуп је ко верује и поштује натприродне силе и друге друштвене навике и обичаје неразумне и некорисне, али није никако луд, нити му треба лудница, камо шаље »глупост« доктор Сремац. Паметни људи шаљу у лудницу само лудило и суманутост, а глупост шаљу у школу и у свесно друштво. »Безумље« пак није »високоумље« као што вели он, нити се шаље у луду кућу, него ко је остао без ума, он се прати у гробницу, јер чим нестане ума, нестане и живота. Догод човек живи, он има ума макар колико, јер без покрета умног не може се кренути ниједна чест тела, нити икаква жеља његова.

И такви вајни зналци и »научари« уче и лече људе!?! И народ их плаћа и поштује!!! Затуцани народ. Садашње власти допуштају да такви суманути доктори лече народ, а поштеном и одиста свесном и корисном практичару забрањују и прогоне га... Грозна заблуда.

[Васа Пелагић говори о суманутости. Под тим појмом он је уопште обухватио појам душевних болести односно душевног болесника, са свом његовом болесном симптоматологијом.

Кад се говори о суманутости онда је пре свега важно знати од куда и зашто овакво стање настаје. Сматра се да у постанку суманутости важну улогу игра наслеђе. Разуме се, оно није једино, а код неких облика болести чак се може рећи да не игра никакву улогу. Алкохол у знатној мери може утицати на развитак неких облика суманутости, јер је алкохол она материја која делује директно на централни живчани систем. Алкохол може играти улогу у развоју душевне болести (суманутости) ако су родитељи алкохоличари, па се то може одражавати на потомство. Међутим, алкохол директно делује на оног ко пије, и може да изазове разне душевне промене. Венеричне болести (сифилис) такође могу изазвати неке промене у смислу душевне болести (прогресивна парализа). Затим разна тровања у форми дрога (опијум, хашиш и сл.) као и други отрови (метали: манган, олово, жива, арсен итд.) могу изазвати душевне поремећаје.

Познато је да многе физичке болести (као трбушни тифус, пегави тифус, итд.) могу изазвати привремено душевне промене (дезоријентација, делириј итд.). Затим неке

опште болести, као на пример, артериосклероза, или болести недостатка витамина (пелагра) могу такође изазвати душевне промене у човека. И разне врсте повреда, посебно главе, велики замор, исцрпеност услед глади и сл. могу изазвати душевне промене. Постоје и други узроци душевних поремећаја и болести (падавица, болести жлезда са унутарњим лучењем итд.).

У чему се одражавају, односно како се испољавају знаци душевне поремећености (суманутости)? Човек промени пре свега своје понашање, он се не понаша више онако како је било његово раније уобичајено понашање: може да постане напрасит и нагао, или да се повлачи и плаче, или се претерано смеје, или постаје одвише предузимљив и оптимистичан, или се запушта, или постаје одвише говорљив и сл. Затим се примећује код човека, који постаје душевно поремећен, промењен начин говора (садржај говора, оскудица говора и сл.). Наступају и промене у расположењу: особа постаје жалосна, плаши се, или је потпуно ван себе или свог круга, тј. ништа је се не тиче што се око ње догађа, или постаје одвише раздражљива, чак до гнева, или мења расположење врло брзо, па је плашљива, а одмах затим весела, и тако стално мења расположење. Говором се изражавају мисли, па се по говору може видети садржај мисли које су измењене. Тако поремећена особа може стално исто да говори, јер је то окупира и сл. Или болесник долази до суманутих идеја. Шта су сумануте идеје? То су мисли које нису засноване на чињеницама, које нису разумне и које не одговарају васпитању и школовању тог човека који саопштава такве сумануте идеје. На пример, такве сумануте идеје могу бити да болесника неко прогони, или да је веома богат, а то у ствари није, да је сиромашан, а то у ствари није итд.

Некад настају сметње у памћењу, у свести, у оријентацији према месту, простору и времену. Болесник не зна ни где је, ни одакле је. Неки се опет не сећа много чега, па чак ни своје прошлости. Разуме се да знаци душевне болести зависе од врсте душевних болести или суманутости.

Данас за душевне болести постоје многе могућности лечења: од тзв. биолошке терапије (инсулин), електрошокова, хемијске терапије до тзв. психотерапије.

Пелагић предлаже стари народни лек:] Ко нема при руци лека седативе, нека облаже на сву главу истучену дињу два пута на дан. Многи тврде да се суманути избаве болести кад се чиме жестоко посече и рани тако да око те ране дуго времена радити и мучити се мора, да га она једнако вређа и забавља око себе. Са болесником се мора поступати посве човечно у свему и свуда.

Научари француски испитали су и то да лечи душевне болести песма и музика, о чему смо опширније говорили у трећем одељку у чланку »Музика и песма као лек.«

Душевни дефект или ментални дефект, малоумност

[Душевни дефект или ментални дефект, малоумност је оштећење у човека које се запажа на плану интелигенције, а обично постоји од рођења или од детињства. У случају овог дефекта ради се о смањеној могућности схватања или смањеној способности схватања живота у својој средини, као и смањеној могућности или потпуној неспособности стицања средстава за живот.

Душевни дефект или малоумност појављује се у три степена: најтежи степен је идиотија, средњи степен је имбецилитет и најлакши степен је дебилитет (слабоумност).

Идиотија и имбецилитет

Идиотија и имбецилитет су теже форме малоумности кад су за живот људи практично неупотребљиви: тек имбецилни људи, јер им интелигенција одговара детету од 3-7 година, могу се још и укључити у неке послове (да буду чисти, да чувају стоку, да сврше најобичније послове). У школи немају никаквог успеха.

Дебилитет или слабоумност

Дебилитет или слабоумност је душевно стање човека чија интелигенција одговара детету највише узраста од 7 до 12-13 година живота. Могу свршити основну школу, али са муком или иду у посебна одељења за овакву децу. Могу да раде једноставне или

уходане послове, али у послу нису сигурни, па им је потребна честа контрола. Често немају одређене циљеве и врло често мењају запослење, без обзира колико оно било једноставно. Често се на њих да много утицати, па су склони и криминалним делима. Како су недовољно разумни и не умеју да решавају проблеме, и то их наводи некад на криминал, па и на тешка кривична дела. Некад могу бити врло раздражљиви, па могу бити опасни по околину. У поступцима са њима треба бити обазрив.]

Главобоља уопште

У овоме грабљивом свету има без броја и краја разних главобоља - крупних и ситних. Али науком је испитано и доказано да болест главобоља долази од разних узрока: од слабости, од поквареног желуца, од назеба, од јаке навале крви у мозак и од великог умног напрезања, од тешке туге и врућине, од малокрвности и пунокрвности итд.

Ко умерено живи, тај ретко кад да ће добити главобољу.

Сви лекови права су закрпа ако се не отклоне узроци, јер они помажу тренутно од данас до сутра, а после ето ти опет болести. То треба да зна сваки и свагда.

[Главобоља је знак разних болести. Може бити проузрокована болешћу органа у глави или органа изван главе.

Главобоља је често последица растезања лобањских артерија, затим грчења мишића лица, темена и врата. Има такође главобоље која се јавља услед болести носа, синуса, очију, ушију и зуба; онда главобоља због сметње живаца лобањске јаме; главобоља услед запаљења лобањских артерија, главобоља услед последица повреда главе, инфекције на глави, или тумора коже и поткожног ткива главе, или повишеног крвног притиска.

Често главобоља настаје као последица нервирања, незадовољства, узнемирености и осећајне нестабилности, несигурности и напетости.

Главобоља може бити и знак тумора лобањске јаме или мозга.

Главобоља се лечи према узроку. Разумљиво је, ако је главобоља последица тумора мозга или делова у лобањској јами, да је потребно одстранити узрок - тумор. Ако је главобоља последица незадовољства или осећајне напетости, онда најпре треба отклонити узроке болести. Иначе обично се против главобоље дају разна средства против болова (аспирин, пирамидон, кофан, пливадон и друга средства).

Мигрена или челобоља

Мигрена или челобоља је засебан тип главобоље. Она обично долази периодично у облику напада, често једнострано и захвата једну половину главе, али може да се прошири и на целу главу. Напад главобоље у случају мигрене може трајати неколико минута до неколико дана. Уз главобољу се јавља често раздражљивост, нагон за повраћањем или и повраћање; не трпи се двевна или електрична светлост, често једно или оба ока сузе. Бол главе услед мигрене често добија вид куцања. Често мигрена долази после великих душевних напрезања, после љутње, замора или других великих физичких или умних напетости.

Лечење мигрене је различито. Некад помаже и обичан аспирин. Други пут помажу препарати ерготамина или десерил, па и тегретол-таблете. Како су особе које пате од мигрене обично осетљиве, нееластичне, склоне страху и сл., то поред лекова треба болеснику пружити психолошку терапију.]

Вртоглавица

Данас већином у свету царује вртоглавица у делима и уредбама, и та ће епидемија трајати докле год буде у свету дичне, приватне својине, властитости. Него овде је реч о другој вртоглавици, о болести у глави.

Кад се коме мути и врти у глави тако да хоће скоро у несвест да падне, то се зове вртоглавица. Неко се чисто занесе да падне од вртоглавице. Мања вртоглавица, која брзо

прође, долази кад се много игра, љуља, натрашке вози, препије и са висине у неку провалију гледа. То је једна врста вртоглавице. Али друга врста траје месецима и годинама код неких. Ову врсту обично прати зујање у ушима. Оваква вртоглавица долази већином од слабости и малокрвности или некаквих отровних лекарија, као што је жива и друге. Малокрван болесник познаје се по бледом лицу, бледим уснама и деснима, по тешком дисању чим се мало умори и по јачем лупању срца при раду.

Такав болесник треба да избегава сва шпиритуозна пића, полну љубав, тежак рад умни и телесни, сваку љутњу и много ходања. Храна здрава и јака неопходна му је, а тако исто што дуже бављење на чистом ваздуху. Житна вара, зачињена са скорупом или црвеним луком и машћу, најбоља и најјевтинија му је храна, са нешто јаја, доброг сира, варива и воћа. Ова је храна добра и зато што не тражи шпиритуозног пића и што држи природну столицу и добро храни.

За лек добра је седатива и одвар од јагода. Он се прави овако: у 1 литар воде, скувај, свари 200 грама јагода и пиј тај одвар три пута на дан по 1 чашу.

Ако је човек здрав, па добије вртоглавицу и несвестицу, онда нек се лечи онако како је речено у чланку »Кад коме навали крв у главу« (несвестица).

[Вртоглавица може бити и посебна болест која се зове Мениерова болест.

Али вртоглавица се често јавља као последица болести уха или болести малог мозга. Стога ко пати од вртоглавице увек треба да се обрати лекару.

Пелагић помиње и несвестицу. И несвестица је знак неке болести и најчешће се не јавља сама. Она може бити последица високог или ниског крвног притиска, инфекције, разних интоксикација, тровања дуваном, алкохолом и сл., повреде, промене на крвним судовима, тумора итд.

Несвестица

Несвестица је поремећај свести и има 3 степена:

сомноленција је лаки поремећај свести које личи дремљивости;

сопор је поремећај свести јачег степена, кад се болесник спољним надражајем још може дозвати к свести (штипањем, викањем итд.);

кома је стање потпуне бесвести, кад се болесник никаквим спољним надражајем не може дозвати к свести. Кома може бити честа последица нелечене шећерне болести или хроничног бубрежног болесника.]

Падавица, велика болест

Ова болест долази и мучи људе или наслеђем од родитеља и дојиља, или од глиста, или од јаког удара и изненадне поплашености, или од јаког пада и веселја, или од онанисања и ветрова накупљених у трбуху, или од јаког напрезања и разних оспа и мокрота, које навале у мозак, и од других узрока, као што су велика врућина и хладноћа итд.

Кад она кога напада, треба удесити: да тада има комаде гвожђа у рукама, да се поред његових ушију чим било јако лупа, да се држи под носом упут [одмах] разрезана главица црвена (црног) лука, или запаљена перушка кокошија. Некима предупреди напаст ако упут јако завеже онај део тела откуда болест почиње долазити.

Њу лечи и ово. Свари коприве - корена, лишћа и стабла, па пиј њеног одвара сваки дан по једну чашицу, а у њу треба настругати и измешати мало мање од пола кашичице праха од слонове кости. Уместо утуцаног праха може се он и ножем настругати.

Некима помаже кад пију дуже времена на дан по једну и по кашичицу зејтина у који треба помешати једну кашику жутог шећера.

Падавицу, горопадну болест лечи

Падавицу, горопадну болест лечи и овај чудноват начин. Чим болесника почне нападати та болест, одмах га треба ћушнути добро два-три пута иза ушију, али

нештедимице. Тако живо ћушкање са обе стране ушију пробуди га у тај мах. То треба понављати сваки пут кад болест долази, па ће тако и оставити болесника.

Други опет лече падавицу овако. Чим почне нападати било децу или људе, треба неко да стегне врло јако мали прст леве ноге и да викне оштро по имену болесника. И једно и друго успешно је извршено пред нашим очима у Хрватској.

Падавицу лечи одлично и ово. Кад спопадне ова напаст болесника, одмах му прорежи кожу за вратом око потиљка толико да истече крви једну кашику јестиону, па је остави у чаши поклопљеној за седам дана. Тад свари праве кафе и налиј на ту крв толико колико се обично пије, па измешај добро и дај да попије болесник. Некога пусти та напаст одједном, а некога од три, четири такве употребе. Ово је опробано на војницима и грађанима у ужичком округу од једног Влаха.

Доктор Лојевски тврди да је један лекар употребљавао све што зна научна медицина, без успеха; али чим је оставио сва јела и пића осим млечних јела, избавио се је од падавице заувек. Млеко се може јести са свареним јечмиком, сагом, пиринчом и житном варом. Тако исто и воће и зеље.

А у Крањској се хвале да се курталишу ове напасти кад неколико пута на дан пију крв корњачину и јаја њена неварена. Једно данас, а друго сутра наштину.

Многима излечи падавицу дуготрајно пиће сасапариле, онако како смо на другом месту означили.

Многи доктори научари тврде да често помаже овоме патнику, ако се ожени, умерено уживање полне љубави, али то важи за оне који су оболели при наступању из детињства у момаштво.

Дечија падавица (фрас)

Чим дете ухвати та несретна болест, одмах му треба напунити уста димом од дувана и затворити губице, па ће се упут ослободити напасти. Ово сам видео у Влашкој у Александрији.

Од ове дечије падавице одлично лечи и ово. Утуци сирове траве руте, рутице, па исцеди коју кашику сока те помешај једну кашичицу сока тога са три-четири кашике млека материног или крављег, и дај детету да испије било драговољно или нагоницом. Тако чинити неколико пута и бол ће проћи. За зиму треба утући рутицу, и стабло и лишће с цвећем, и помешати четвртину кашичице тог прашка реченим начином у млеку и давати болеснику сваке недеље два пута.

Ову болест треба неодложно лечити, јер и она је посве опасна. И овде би велику услугу учинила сасапарила, која се прави горе реченим начином.

[Премда је ова болест - падавица - одавна позната, дуго је било много заблуда и о њеном узроку и лечењу, па и у Пелагићево време. Зато није ни чудо што је у Пелагићево време посебно лечење било много извитоперено. А ево шта савремена медицина зна о узроцима и лечењу падавице.

Падавица - Велика болест

Падавица - Велика болест (epilepsia или morbus sacer), је живчана болест која је одавна дозната, још за време Хипократа, у старом веку.

За болест је значајно да периодично изазива поремећаје свести које прате грчеви на телу, ногама и рукама различите снаге и врсте. То је најчешће хронично обољење. Од падавице болују више мушке особе него женске, а обично настаје између 10 до 20 година живота, мада може и раније. Не зна се да ли је то наследна болест.

Углавном можемо разликовати три основна облика ове болести: велики напад, мали напад и тзв. падавични (епилептични) еквиваленти.

Велики напад обично настаје нагло, често са криком болесник падне и изгуби свест. После наступа несвестице долази до грчева - трзања који дају карактеристичан изглед: глава је натегнута унатраг, зуби су стиснути, руке и ноге су грчевито испружене, шаке

стиснуте, очи затворене. После тога долази до грчева који изазивају млатарање рукама и ногама. То траје обично 5-15 минута. Често се притом болесник помокри, и угризе за језик, па му је слина крвава. Кад болесник дође к себи, ничега се не сећа, а јавља се јака главобоља.

Мали напад може изазвати лаке грчеве мишића, али не увек. Овде је најважнији знак поремећај свести који обично не траје дуже од неколико секунди. Притом болесник не падне, него то неколико секунди остане укочен и не зна за себе. Кад се поврати, редовно се не сећа шта му се догодило.

Епилептични еквиваленти су пролазне појаве. Они се јављају периодично у нападима, и то у разним облицима, као што су дрхтање, јако, нагло знојење или слињење и сл.

Они који болују од велике болести или падавице често су психички измењени, па су обично у друштву неугодни. Они су често раздражљиви, лако се наљуте до беснила, често су злобни и егоистични, превртљиви, лукави и неискрени. Скоро редовно јако лоше подносе алкохолна пића.

За лечење ове болести данас се располаже великим бројем лекова. Лекови се дају према врсти болести. Узимање лекова не сме се прекинути без одобрења лекара, јер ако се нагло прекине узимање лекова може врло брзо да дође до напада, чак и тежег него раније.

Неки препоручују и хигијенско-дијетални режим, који се састоји у следећем: смањено дневно узимање течности (воде и др. пића) уз мало кухињске соли у храни, као и смањено узимање беланчевина и хлеба у исхрани. Препоручује се спорт, а забрањује шофирање и послови који могу да угрозе живот болесника и других особа. Пожељно је у потпуности избећи алкохол.]

Неспавање (бесаница)

Дуго неспавање може човека јако сатрти, а више пута телесну и умну болест донети, нарочито онима који се одају и баве дубоким студијама и мислима. Узимати опијум за спавање, који су несавесни доктори рецепташи тако вољно прописивали, веома је убитачно.

Човечни и рационални лекари су означили ово средство од неспавања: лежући у кревет и пред то, ваља оставити све дневне мисли, угодно лећи и замислити у себи као да се спава. Пошто се човек удобно том уображењу преда, сан ће наступити. Добро је уобразити да се човек вози по мору, да путује кроз нека равна, житом засејана поља или родне ливаде и паше. - Наравно тај мора оставити читање увече, тешка јела и не треба да пије кафу, теј, ракију, рум и бело вино. Од тога вина, а нарочито од кафе, ракије и рума, мора се посве одрећи, па тако и од руског чаја, док бесаница не прође. Поставља, разуме се, мора бити без икакве нечистоће. Ваздух у соби, у овој прилици, боље је кад је мало хладан.

Врло пријатан сан наступи кад се увече једе црног лука или, много боље, соса од њега начињеног. Чаша старог црвеног вина помаже сан.

Противу бесанице хвали се држање свега тела неколико минута у топлој води или бар ногу, ако нема згоде за све тело. Затим одмах лећи у постељу мислећи само о томе како ћеш лепо заспати.

Некоме помаже, ако се пред легање опере у хладној води, и онако мокар и го по соби хитно прохода, да га ваздух још више прохлади. Ту се не треба бојати никакве промаје. Тим се помогао чувени Франклин кад није могао спавати. То се зове ваздушно купање.

Од неспавања особито се славе и ови прости лекови. Изнеси прекодан сву постељу на чист ваздух према сунцу, и занимај се неким телесним радом неколико сати, па било то цепањем и тестерисањем дрва или копањем или ходањем и гимнастичењем у отвореној природи чистог ваздуха; при легању у постељу истрљај све тело вуненом чарапом или

крпом замоченом у растопљени лој. Кома од тога не дође добар сан, нека вечера маслинки са којом кашиком зејтина и црвеног лука или нека препече две три кришке хлеба, па нека их натрља са белим луком и поједе са неколико кашика зејтина. Врло је корисно за здравље ако се таква вечера више пута понови. Она не шкоди нимало желуцу, а здрава је у сваком случају, а нарочито за заборавне и раздражљиве, нервозне особе.

Једење киселог млека помаже и неспавачима и нервознима, а тако исто ако спавају окренути главом према северу или југу. Многи пријатно заспе кад проведу увече два-три часа у пријатном и веселом друштву, и кад легну у постељу тако да прси и глава дођу мало ниже од ногу.

Тестерисање дрва пред вече на чистом ваздуху такође је добро, јер обраћа од главе навалу крви у руке и ручне суставе. Све ове савете научни лекари препоручују. Противу бесанице добро је бројити од један до хиљаду, или дисати дубоко кроз нос тако јако да се чује јака нека шушњава, или удисати што се дубље може ваздух и што дуже одржавати га у себи, или истрљати што јаче крпом ноге и стопала.

Усто треба знати да вика, лупа и светлост не смеју бити у спаваоници оног који пати од бесанице.

И тесна одећа и обућа доноси бесаницу, па зато отклони то. Бесаницу често доносе: белило, руменило, туђа коса на глави и задах из женске косе, главе, па и због тога треба искоренити ту гадну, курвањску употребу. Ужасну бесаницу доносе и нервозност увећавају сва јела и пића која се готове и преконоћ држе у бакарним судовима и прашињавим местима. Велика огледала и саксије с цвећем, а тако исто разне лажне позлате и федерни душек доносе и бесаницу и јачу нервозност, раздражљивост нерава и живаца. Често долази још неспавање услед сувише сувог собног ваздуха. Зато је нужно прати собу сваке недеље бар једном, и сваки други дан отрти под мокром крпом. Ако је соба сувише сува, то треба чинити свако вече, или поливати под водом сваки дан при легању у постељу.

Дању не сме болесник спавати ни тренутка. Ко то чини он ће имати све бољи и бољи сан, па ће тим отклонити и друге нервозне болести, ако их има, и које би могле наступити уз дуго слабо спавање и неспавање.

Многима помаже од бесанице ако се оставе дневне бриге обичне и ако дан-два одустану од умног напрезања, те се уместо тога вину у неку доста удаљену шуму и другу здраву просторију, где треба провести цео дан у неком телесном занимању или у пријатном друштву у коме болесник не сме много говорити.

Противу неспавања, па било оно скопчано са главобољом или без ње, лечи ово: утуцај мајорана па исцеди мало сока и повуци, ушмркај на нос две-три капље, па ћеш ускоро спокојно заспати, а нарочито ако је бесаницу пратила главобоља.

Доктор Ф. Милер тврди да се одличан сан добије кад се пред спавање намажу и натру правом (пшеничном) житном ракијом лошчица и цео простор између прса и пупка, па онда и ножни прсти.

[Несаница (*insomnia* или *agurnia*) је знак неког обољења или неког пролазног душевног оптерећења или плашње.

Несаница може наступити услед обољења мозга, душевних обољења, неких тровања, многих болести које изазивају температуру или сметње које ремете сан (кашаљ, тешко дисање), услед сметњи физичке природе које ометају сан (хладно, претопло, разни инсекти), или услед привремених, душевних, раздражујућих стања (страх, брига, жалост, узбуђење итд.). Особито се јавља несаница код нервозних људи (неурозе). Несаница значи да човек тешко заспи или се пак рано буди, сан је површан или немиран и особа се врло лако пробуди. Уз несаницу постоје пропратне појаве, као немир, јављају се разне мисли и као нека врста притиска у грудима (мора). Болесник се тако измучи преконоћ да је ујутру изморен, нерасположен, дремљив.

Приликом лечења несанице треба одстранити узроке - ту је тежиште лечења. Иначе могу се давати разна средства за умирење и спавање.]

Раздражљивост, живчане болести

(нервозности и нервозне болести)

Пошто је цивилизација људска јако умножила разноврсне потребе човекове, које посве много напрежу и мишиће и мождану снагу људску, то се све више и више шири царство разних нервозних болести и нервозности, па зато је нужно и о овој слабости и болести коју више рећи.

Нервозне болести долазе махом од претераног уживања полне љубави, од сувишног напрезања телесног или можданог, од тужног и затвореног собног или хапсанског живота, од сувише слабости и малокрвности, од покварене крви и нервозних родитеља, од отераног свраба и сифилиса, од дужег трпљења глади, беде и оскудице, од неправилног сваривања у желуцу, од болести полних удова, од пантљичаре и глиста у цревима, од сувишног пића кафе и чаја; од кафанског и ноћног живота, од отровних лекова и јела, од шпиритуозних и других раздражљивих напитака, од дугог неспавања и љутине итд. Где је малокрвност, тамо је и нервозна болест, па била она јача или слабија, била у овоме или у ономе виду. Она расте од малог па се развија до суманитости круте или слабије.

Нервозна човека може свашта лако дирнути, увредити и озлоједити.

Нервозност може донети лупање срца, несвестицу, гдавобољу, потајну грозницу, челобољу, губљење апетита, цандрљивост, злоћу, чамотињу, бесну ћуд, падавицу, хистерију, удар (капљу), меланхолију, хипохондрију, каталепсију, неспавање, суманутост, халуцинацију, илузију, плашњу, мржњу на живот и на цео свет, и друге крупније и ситније болести у виду ломњаве, жигања, севања итд.

Такве особе морају посве оставити свако сувишно напрезање и љућење, кафу, ракију, рум, бело вино, ванилу, ноћно читање и писање, пиво, јаки чај и дуго бављење у поквареном, затвореном месту и ваздуху. Даље, за њих је спасоносна и лековита биљна и смочна храна: качамак с млеком или с машћу, или путером; гриз, пиринач и јечмик сварен у млеку са нешто шећера; житна вара са млеком и другим смочним зачинима, и једење воћа и ровитих јаја. Воће је најбоље сварено или печено, а пресно само које је јако сочно. Јаја морају бити тазе. Увек воће долази после њих, и уопште после јела. Само јабуке тазе и пресне могу се јести и пре ручка и вечере на по сата или мало више. Ако им се што пије, нек пију млеко или бозу, или воду помешану са нешто лимуна и шећера.

Полна љубав мора бити ретка; што већа нервозност, тим ређа она мора бити. Не спавати и не лежати поред особа које фарбају косу и беле лице, и које су биле болесне од венеричних болести. Свакодневно бављење на отвореном ваздуху неопходно је. Спавати у хладној соби, а лети у неком чардаку или при отвореним прозорима у соби.

Многима добро чини купање и пливање у хладној води. Кома је то немогуће чинити због оскудице новаца или воде, он треба да се облива и да трља све тело мокрим вуненим чарапама. Умерено пословање свих домаћих, кухињских послова и земљорадничких радова, куда спада и повртарство и пчеларство, и сточарство, посве је спасоносно за нервозне болести и особе.

Треба избегавати друштво које те доводи у љутину и јарост, а нарочито уочи спавања и у време једења. Добро чини и купање у хладном одвару од храстове младе коре, јер и он крепи нерве и кожу. Читање увече и при сумраку треба посве избегавати.

Треба запамтити да за ову болест, као и за многе друге, ништа не помажу апотекарско-рецепташке медицине. Тако вели и чувени научар доктор Мибаус, говорећи да су лекарски успеси код нервних болести мањи него код других болести, и да код њих »вараличко лечење и шарлатанство сваке врсте налазе ту више земљишта него иначе.« И тај исказ докторов даје нам права рећн: То што је овде изложено најјевтиније је и најспасоносније. За њих је нужно да се придржавају и оних савета што их указасмо у чланку Бесаница, неспавање, а нарочито треба обилато да једу зејтина, варене сланине, јаја ровитих, млечних јела, чистог путера и других сличних хранива. Обилато једење доброг киселог млека такође је добро.

Кафу од жира морају пити што дуже и што више, било саму или у млеку. Види чланак тог имена у Биљарском одељку.

Нервозна особа не сме се никаквим послом, или ходом, или игранком сувише уморити, нити се сме дуго бавити лежећи у постељи и седећи у затвореним собама. Ни у чему не сме бити претераности, него увек од умереног одмора приступити умереном раду и утруђењу, па чим се осети умор одмах приступити одмору. И сви научари тврде да је за ове болести неопходна умереност, уредност и промена живота. За њих су најбољи постеља и подглавље напуњени маховином сувом, која се налази по шумама, или вуном. Многима помаже да се у зимско време трљају по свему телу снегом увече кад пођу у постељу.

Вршећи ово што се саветује мало по мало удаљаваће се нервозност, и једног дана опазиће се потпуно здравље. А ако се болесник не држи савета поменутих у та два чланка, онда нека се нада све већој нервозности, која после доноси и нервозну грозницу, што често месецима и годинама траје и ужасно мучи патника. Не само то него напуштена нервозност може и разне друге, посве мучне и опасне болести донети, па и саму суманутост. Али поред свега тога, нервозне болести најбоље лечи умерен рад и одмор у друштву пријатном, далеко од варошке вике и мешавине, у неком винограду, воћњаку и шумици; а болесник се мора решити на свако уздржавање а нарочито уздржавање од честог уживања полне љубави.

Живчане болести - нервозитет

[Живчане болести - нервозитет, представљају посебно данас, у доба јаче урбанизације и индустрије, већи проблем него крајем деветнаестог века. Онда су најчешћи облици, и мањи по броју, били неурастенија и хистеричне реакције. Данас је сасвим другачије значење, број и врсте нервних сметњи.

Пре свега, живчане болести - нервозитет, како су у то време звани, а данас неурозе или психонеурозе, су болести које су израз функционалних сметњи у човека, било у виду разних појава на телу (болови, главобоље, мравињање по рукама-ногама или телу итд.) или на психичком плану у смислу бржег замарања, сметњи концентрације, раздражљивости, несанице итд. С друге стране, сматра се да неурозе настају код човека у ситуацијама кад се овај не сналази у својој околини, или кад не може да се прилагођава у свом кругу породице, у својој средини, на радном месту и сл. До неуроза долази и због разних сукоба и конфликта који настају код оваквог човека и његове околине, због сукоба који настају кад се човеку не могу испунити његове жеље, његове потребе, кад не може постићи циљеве итд. Разуме се да сваки човек неће одмах да тако реагује, да се сукобљава или да се повлачи и да пати. Има људи које то много не кида, који покушавају да поново направе оно што нису успели или да се прилагоде таквој и новим ситуацијама.

Значи сви људи не реагују једнако у својој околини, једни се добро прилагођавају, други спорије али ипак добро, а неки слабо или никако. Сваки човек има свој праг, свој степен адаптације, сналажења. Зато се неки разболе, а неки не. Неки, који не успевају, разболе се од неурозе, или неуротски реагују.

Овакве неуротске реакције могу бити веома различите. Знаци болести неурозе могу бити врло шаролики и разноврсни. Грубо подељено, могу се неуротске реакције сврстати у четири групе: стање раздражљивости (neurorasthenia), стање страха, хистеричне реакције и присилне реакције.

Раздражљивост

Раздражљивост (neurorasthenia) појављује се пре свега са општим, физичким и психичким замором. Поред овог главног знака јавља се још неспособност пажње, ослабљеност памћења, појачана раздражљивост, слабије спавање и болови проширени по целом телу који »шетају« (час боли једно, час друго).

Стање страха

Стање страха као неуротска реакција огледа се код човека углавном у следећем: лупање срца, гушење, слаб апетит, слабост удова и подрхтавање, мравињање кроз ноге

или руке итд. На психичком плану код свих знакова преовладава страх, тако се човек боји да ће добити неку тешку физичку болест, боји се гужве или великих простора (тргова и сл.), слабије ради на послу, јер је увек уморан и не може се концентрисати. Такву особу ухвати чамотиња, напета је, раздражљива и лако се узбуђује.

Хистеричне реакције

Хистеричне реакције испољавају се различито. Хистеричан човек обично нагло испољава одузетост ноге или руке, или не може да говори (нагло му се одузме говор), или снажно удара (млатара) једном руком, или тврди да не види итд., макар што се прегледом ништа не може пронаћи, јер не постоји озледа, повреда или било која друга органска сметња која би указивала на то да је одговарајући орган оштећен (мозак или кичмена мождина). С друге стране, болесник показује велику мирноћу, без обзира што дође код лекара тврдећи да му је одузета рука. Нормални човек се боји своје одређене болести, поготово ако је одузет неки орган. Понекад хистерична особа реагује као да је у другачијем стању свести од уобичајене.

Присилне неуротске реакције

Присилне неуротске реакције су стања у којима човека превише окупирају мале ствари и ситнице у свакодневном животу, превише о њима мисли, бави се њима, не може да се отараси обичних ствари. Присилне реакције могу бити и присилне радње којих се човек не може отрести, а сам не зна зашто то ради. На пример, ходајући броји степенице или броји телефонске стубове, обавезно чита све бројеве итд.

Савремено лечење неуроза је врло успешно. Има безброј лекова којима могу да се лече поједини знаци болести (као нпр. главобољу или несаницу). Али има лекова којима се могу лечити и узрочни моменти што изазивају разне облике неурозе. Поред лекова може се данас са пуно успеха лечити неуроза и тзв. психолошким методама, а то је путем психотерапије. Психотерапију спроводи само лекар-специјалиста, а она може бити тзв. индивидуална (лична) или групна. И методе психотерапије су данас веома разноврсне. Која ће се терапија употребити зависи од врсте неурозе.

Ко се разболи од неурозе треба да потражи савет лекара, посебно и савет лекара психијатра. Та болест није опасна по живот, али у животу и раду може много сметати; а данас је лечење такво да се може много помоћи и болест излечити.]

При завршетку чланка о нервозности, живчаности, упутно је да овде наведемо још један чланак од једног научара. који носи назив **»Нервозно доба«**. Он о томе овако говори:

»Ко са пажњом проучава напредак нашега века, тај ће приметити да она стара истина има свога потпуног оправдања, тј. да култура, поред многог добра, ствара у друштву и доста зла. Стога је данашњи (19.) век и добио од многих, поред свог старог имена **»гвоздени век«**, још и назив нервозно доба. Некад се готово није знало за нервозне болести, а данас, веле, болују од њих чак и деца. Кажу да је то производ духа времена - дух времена сад је такав. Већом просветом наступило је неминовно такмичење у науци и уметности, какво нико досад не памти. Духовна се снага исувише напреже, те због тога многи умни посленици пате и орону. Др Бергер, који је ваздан проучавао праве узроке нервозности, вели да су они у много прилика последица школе. Клицу ових опаких и несрећних болести ваља чешће потражити чак и у основној школи, где се дечици, почевши још од првог разреда, несмотреном и претовареном наставом живци немилосрдно раздражују. Ја знам, на пример, један случај код нас, кад је једна девојчица у основној школи морала да научи за дан неколико листова о некаквим бубама и инсектима. Е, па где је сад ту памет ономе који је могао детету тако штогод да нареди и зада? Ово је било убиство, јер је дете било честољубиво, а иначе одлично ђаче, те је целе ноћи пробдело над књигом, после чега се уосталом сасвим природно, разболело; боловало дуго и силно препатило. А што је све то било потребно? Без ових инсеката и буба могла је она лепо живети, исто онако као што и њена учитељица живи без тога. Но ово поменух само узгред, као пример, - а зар је таквих примера мало?...

Та живчана раздраженост, дакле, произилази већином отуда што се при обучавању

непрестано напреже једна врста живаца, - живци осећања. У томе погледу благодетно утиче ручни рад, који стишава превише раздражене живце осећања, а доводи у покрет и рад други део живаца - живце за кретање. Тиме се доводи нервни систем и његов рад у равнотежу, па је на тај начин опасност унеколико одстрањена. Равнотежа и једнообразност у нервном систему и његовој активности једно је од најглавнијих услова за правилно и природно развијање тела и духа детињег, што потврђује и она стара мудра изрека - у здравом телу и душа је здрава. Свако ремећење и нарушавање ове хармоније оставља за собом штетне последице и у духу и у телу. Свако одржавање њено утиче опет корисно. Отуда оно пријатно и готово слатко расположење после умереног телесног рада - кад наступи неки мали умор - нарочито ако му је претходио какав умни посао.

Држим да је сваком после овога појмљиво зашто лекари обично забрањују нервозним особама велики душевни рад и свако напрезање у том правцу, а препоручују телесни рад, кретање, шетњу, телесно напрезање и покрете те врсте, гимнастику итд.

Телесни је рад, и уопште телесно напрезање, потребан не само за тело него и за правилан развој живчаног система у човечијем телу. Такав правилан развој и такво нервно здравље тела даје здравље па и спокојство души нашој.

Само на такав начин одржава се једнакост између тела и душе човечије. А само подобним путем моћи ће се развити од деце здрави и отресити људи и жене. У противном поступању оваквом начину, људство ће рађати непрестано слабачка и раздражљива створења - особе свадљивице и прзнице.«

Алкохол и алкохолизам

Пијаница онесвешћени

Многи падају у несвест, а неки дође у мртвило због рђавог или због многог алкохолног пића. Доста пута то бива због булаластих пријатеља, који принуђавају човека да испије сваку чашу на сваку луду здравицу. То бива и код сиротиње и код богаташа. Треба се клонити оног вајног пријатеља који нагони на пиће и испијање чаша при здравцима; јер прави и паметан пријатељ неће никога у пићу принуђавати, а нарочито у данашњем шпекулативном свету код кога је тешко наћи чисто пиће. Радници се најпре опију зато што они пију најгоре пиће и што пију на гладан желудац. Има људи који попију по литар вина уз комаднћ хлеба, јер су чули од којекаквих лажова да вино и ракија крепе. Ту грозну лаж нико неће да побија. Свет мало слуша да више вреди за желудац једна шака житне варице но десет литара ракије. Па ни најприродније вино не стоји боље. Ракија је добра само као лек противу неких болести, и никад више. Радници великих фабрика пију прилично доста ма ког пића, па нити имају телесног угледа нити веселог погледа. Брдски народи нису до сада пили алкохолна пића, па су били и весели и угледни. Сељанка девојка и снаша не пију тих пића, па од кога више чујемо лепшу песму него од њих. Пиће натера неку изнуђену веселост и песму за тренутак, али оно донесе другог дана ужасну тугу, суморност и немоћ. Због тога требало би да и сиромашак и богаташ траже весела у доброј храни и чистој води и у пријатном друштву и чистом ваздуху. Тада неће бити поражен пићем и пијанством.

Ако се нађе баш прилика да се ко превари и опије тако да у несвест пада и до смртног ропца долази, онда је ово посве добар начин да се избави од опасности:

Разгњечи брзо велику главицу црног лука па упут (одмах) поднеси пијаници под нос и држи док се освести, а то ће ускоро бити. Затим га упуту кући у постељу.

Или: Узми мало нишадора па састави то са добром кафом и мало сока лимуновог. Кафа треба да је спремљена као обично, али да је јака. Кад та смеша буде готова, измешај и дај да је попије опијени. Сва смеша не мора бити већа од мале шољице, или половине шољице.

Чим то опијени попије, биће трезан.

После тог лека забрањује се пити млеко.

Даље: Др Жирије, негда лекар у Бечу, читао је свој извештај на последњој седници

докторског колегија о радикалном и опробаном леку против пијанства. Те покушаје своје извео је на двојници пијаница. Држао их четрнаест дана у болници и строго на њих мотрио. За све време лечења нису добили никаква јела, а да не би у њему алкохолног пића било. У воду, у вино, у млеко, у чорбу, у месо, у лекове сипали су им ракију; постеље намазали ракијом. Првог дана лечења јели су и пили смешећи се, другог се већ мрштили, трећег гадили, а четвртог преклињали да им јела без ракије даду. Али ништа не помаже. Четрнаест дана су тако провели, а од то доба ни да омиришу ракију.

Поред тога, ми подсећамо свакога и на ово што следује, а то је да се увек сећа сваки да пијанчење и пијанство - алкохолизам доноси ужасне последице. Људи науке истицали су и доказали да пијаство производи у организму човека патолошке и хистолошке измене.

[Алкохолизам је заиста болест и доноси ужасне последице, како се горе наводи.

Ко је алкохоличар? Алкохоличар је лице које узима много алкохолних пића и чија је зависност од алкохола толика да испољава било отворене душевне поремећаје, било такве знаке који кваре односе са друговима и пријатељима, изопачују његово социјално и економско понашање. Такво лице треба подврћи лечењу.

Обично се алкохоличар постаје тако што се почне пити мало алкохола, а касније због »болова«, »туге« или сличних догађаја човек се опија.

У опијеном стању човек губи контролу и тада је »способан« да све изврши, свако дело, па и криминал. У пијанству постоји делимична заборавност без губитка свести.

Алкохол делује на многе органе људске: мозак, јетру (црну цигерицу), на желудац и др. Алкохол може оштетити и мишићне живце, па човек тешко хода.

Код хроничног алкохоличара може да дође и до наглог алкохолног лудила (delirium tremens).

Алкохоличар је слаб радник, запушта породицу и децу. Алкохолизам се може лечити. Зато и постоје антиалкохолни диспанзери. У лечењу, поред других мера, важна је апстиненција.]

Полуција, самолучење, просипање семена, малакије

(polutio)

[То је код мушкараца нехотично избацивање семена, што спада у нормалну појаву, а може се догодити у будном стању и ноћу за време спавања. Полуцију могу имати ожењени и нежењени мушкарци, а јавља се код потпуно здравих људи и код неуротичара.

Кад ће доћи до полуције не може се унапред знати, јер она може доћи у времену сексуалне апстиненције, али и онда кад човек проводи нормални сексуални живот. Некад код особито потентних људи полуција може настати и током исте ноћи кад је већ пре неколико сати извршен сексуални акт. Управо зато није ни потребно за ову појаву страховати нити јој придавати особите важности. Она се не убраја у болести. Али се догађа код неких људи, који су иначе депресивни, тужни или апатични, хипохондрици или слично забринути, да мисле о тој појави, те тако долази до неуротизације и погрешних гледања и ставова.

До полуције може доћи у разним ситуацијама: за време апстиненције, приликом миловања са женом, у врло интимним разговорима са женом, некад и при плесу. Некад може доћи до полуције у сну, кад се снива неки еротско-сексуални догађај.

Интересантно је да некад може доћи до полуције или њој слично (само слузави секрет) у неким нарочитим узбудљивим ситуацијама као што је страх од нечега или у великој љутњи. И неки физиолошки притисци у пределу око полних органа могу изазвати полуцију или слузави секрет. Такав случај се догађа при јахању, у вожњи бицикла, при вожњи аутомобилом, при дугом седењу у возу итд.

И код жене може настати појава слична ономе што је полуција код мушкараца. То се

зове оргастичка сензација која има исти психолошко-физиолошки карактер као полуција.]

Полуција - самолучење, просипање семена, малакије, долази од слабости, блудних мисли, спавања на леђима и зејтињавих јела. Кад се одомаћи, онда је и она опасна.

Код кога се ово чешће догађа кад спава, он треба да тражи лека док није изнемогао од силног губитка семена.

Увече не сме јести ништа вруће нити мислити о љубави полној. Треба оставити раздражљива јела и читање љубавних романа. Спавати треба у хладној соби, у тврдој и не одвећ топлој постељи. Најбоља је постеља, покривач и простирач, два добра ћебета (биља).

За храну најбоље је варити житну варицу од најтеже и најтврђе пшенице. Ровита јаја и млеко не треба да изостану од употребе, бар који пут недељно. Увече, при поласку у постељу треба се опрати у хладној води и добро истрљати мокрим чаршавом. Полни уд и околину његову ваља такође неколико пута хладном водом обливати уочи легања. У постељи не треба остати дуже од 6-7 сати, али никако на леђима. Сваки дан треба се бавити што дуже у чистом, откритом ваздуху, тешке ручне послове радити и што дубље удисати и издисати ваздух. Гимнастичење ногама и средњим трупом врло је нужно. Пливање је такође спасоносно.

Ноћно мокрење

(enuresis nocturna)

[То је несносно ноћно мокрење у кревету. Јавља се обично код деце преко 2 године старости код оба пола. Обично траје до пубертета, када најчешће аутоматски престаје. Дете се ноћу помокри и често се истовремено пробуди, а некад тек ујутро примети да се помокрило. Кад ноћно мокрење траје дуже, па чак и у доба пубертета или касније, дете обично постаје повучено и депресивно. Некад разлози за ово мокрење могу бити органске природе, тј. слабост мехура, оболење кичме и сл. Но најчешће ово мокрење је на психогеној основи. Често је то доказ да је дете нечим незадовољно, па мокрење представља неку врсту несвесног протеста.

У односу на дете које мокри треба бити пажљив. Није потребно дете због тога тући или на други начин малтретирати. Лепим поступком ће се више постићи него грубим. Није препоручљиво дете ноћу будити ради мокрења.

Препоручује се и овакво лечење ноћног мокрења: да се даје храна са мање кухињске соли и без јаких зачина, са мало воде, а посебно да се за вечеру даје више сува храна. Није препоручљиво одвише у кревету утопљавати дете. Тежити да дете не спава на леђима. Могу се дати и неки лекови (пр. luminulette, merprobamat (итд.).]

Шлог, капља, удар, узетост руке, ноге, језик

Шлог, капља, удар, узетост (шлаг, парализа) руке, ноге, језика или половине целог тела.

Болест ова долази по наклоности природе код неких особа, али највише је добијају они који су страсни у уживању полне љубави, шпиритуозних пића по ноћима, па онда од јаке хране поред слабог рада и кретања, од врућих јела, од јаког гнева, страха, од спавања после ручка, пред непогодом (рђавим временом), плашење, туге, пунокрвности и силног умног напрезања. Знаци весници ове болести ови су: бол потиљка, честе главобоље, несвестица, трудно изговарање речи, отупљивање слуха, вида и памћења, подилажење мртва по телу, трзање и трнци по ногама, уочавање искри и тамне тачке пред очима, неспокојно спавање и страшни снови, споро мокрење и балегане, терет тела, пренеражавање, црвено лице, хладан зној у неким честима тела итд.

Чим се ти знаци осете треба отклањати узроке, па ће се и болест предупредити.

Кад кога већ нападне ова несрећна болест, онда пре свега треба да се све хаљине на њему раскопчају, да се отворе прозори на стану, да се болесник положи на леђа а лице да је уздигнуто пут главе, а глава наклањена мало на десну страну. Ваља да се маже сирћетом винским, ако нема при руци седативе. Пред носом треба држати што чешће то сирће. Затим облагати прса, лице и чело хладним мокрим крпама. На листове ножне обложити слачичник, а на табане приложити вруће вунене крпе. Затим ставити по четири пијавице на слепоочнице и око очију. У исто време треба клистирати болесника, или му дати да што више пије топле сурутке, или расола купусног, или што друго што би га ускоро добро прочистило један или два пута. Ухваћену чест тела треба често прекодан покретати на све стране, сваки дан више и више до 50 пута, па на томе дуже времена остати.

Доцније за храну само млечна храна и житна варица, а за пиће одвар од траве жалфије, зеленкаде. Многи су се излечили само тим начином, али ово последње дуже времена треба употребљавати.

Шлог, капљу, удар отклони

Шлог, капљу, удар одлично отклони ако се упут [одмах] при нападу употребе облози седативе по глави, врату, раменима и удареним удовима; али за ту болест треба узети дупло јачу седативу, то јест дупло више додати у њу камфорног и нишадорног шпирита. Опробано у Крушевцу.

Крварење мозга

[Шлог, капља, удар, крварење мозга (haemorrhagia cerebri), то је крварење у лобањи које настаје повредом или пуцањем крвних жила у мозгу или можданим овојницама. Има неколико врста оваквих крварења, зависно од тога где је пукла крвна жила (изнад или испод једне од можданих овојница, у самој маси мозга итд.).

Крварење настаје због болести самих крвних жила, најчешће се оне разболе услед артериосклерозе, сифилиса, заразних болести, алкохолизма итд.

Болест настаје нагло и зато се то зове удар или капља (ictus apoplecticus). Кад настане удар, долази до несвестице која може трајати неколико сати, после чега се болесник буди. Приликом крварења несвестица је обично дубља и дуго траје. После овог стања долази до других знакова који се огледају у одузетости руке или ноге, половине тела, мишића очних или других мишића. Шта ће бити одузето, зависи од места у мозгу где је настало крварење и колико је по обиму.

Важна је заштита. Заштита се састоји у мерама које спречавају узрок који оштећује крвне жиле. Како је артериосклероза често узрок пуцања крвних жила, то би мере заштите биле углавном ове: лакша исхрана (са избегавањем масног меса, нарочито свињског), избегавање алкохола и дувана, забраном пијења јаке црне кафе, избегавање оштрих зачина (бибер, паприка итд.), избегавање сунчања, физичког и душевног напрезања, забрана купања у хладној води или одвише топлој води итд.

Код шлога лечење почиње одмах чим се појаве први знаци. Болесника треба откопчати, положити га са уздигнутом главом, ставити на главу ледену кесу или хладан облог. Ако је у шлогу лице болесника црвено, ако је крвни притисак висок и ако знамо да је крварење, онда је добро болеснику пустити крв. Затим се у вену даје раствор шећера, физиолошке отопине, или магнезијум сулфата.

Кад се болесник пробуди и кад га треба хранити, потребно је давати сасвим лаку храну (чај, млеко, пиринчане слузи, компот итд.).

Одузетост се лечи обично дуго и то: систематским вежбама, купањем, физикалном терапијом итд.]

Мозак пун крви

Мозак препун крви може бити кад сувише много крви навали к мозгу, било то од јаке припеке сунца, од силовитих пића, од јаког умора телесног или умног, од поквареног желуца, затвора и других узрока. Ова се болест познаје по томе што постане

глава тешка с болом, пред очима се види којешта црно, уши тешко чују, лице се зажари, раздраженост преузима маха, а при јачој болести напада и грозница и бунцање.

И овде је облагање главе и мазање свега тела седативом посве спасоносно, као и лежање у мирној и доста мрачној соби, из које се не виде сунчани и фењерски зраци. Пити треба лимунаду или воду са сирћетом. Ако нема седативе, облагати треба главу сваки десет минута сирћетом. Или, док се добије седативе, облагати главу сваки десет минута крпама умоченим у посве хладну воду помешану са мало сирћета.

Пре и после те болести треба навикнути на хладноћу, одбацити јако утопљавање и све шалиће око врата и постављене капе.

Чујте и запамтите, читаоци, да чак и овде шкоде шалови око врата и трпање многих хаљина на себе или децу!

[Мозак пун крви (hyperemia cerebri) може бити трајна појава или се јавља у облику напада. Једна врста навале крви у мозак може бити кад крв одвише долази у мозак кроз крвне жиле (артерије). Обично долази код оних људи који су »пунокрвни«, код оних који имају повишени крвни притисак, услед неких крвних болести и код жена у прелазном периоду (климактериј). Такви људи обично имају и свој типичан изглед: црвени су у лицу, надувени, на слепоочницама и врату могу им се видети како пулсирају (куцају) крвне жиле, уши су им црвене, кожа је црвена и много топла, очи су често сјајне, мало влаже и закрвављене су. Такви људи се често жале на главобољу, на вртоглавицу и несвестицу, зујање у ушима, на лупање срца и општи немир. Код таквих људи лако може да дође до шлога (капље, удара).

Друга врста препуњености крви у мозгу јавља се када крв из мозга не отиче довољно. Такво стање настаје кад се негде створи запрека за нормални проток крви. То се обично догоди на врату због обољења неких вратних органа: болест крвних судова на врату, тумори на врату, болести штитне жлезде итд. Знаци су слични: црвенило у лицу, притисак у глави или осећање удараца у главу, уморност и дремљивост, некад долази и до несанице. Тада се често развије осећање страха.

Лечење ће бити према узроку оваквог стања препуњености крви у мозгу. Ако је застој крви у мозгу, онда треба отклонити узрок (тумор, болест штитне жлезде итд.). Иначе болеснику се може помоћи овако: главу уздигнути да лежи високо положена, ослободити врат, ставити на потиљак и главу хладне облоге или кесу са ледом, а на ноге је добро ставити горушицу или топле купке да се крв повуче према ногама. Некад је добро применити пијавице, и то иза ува.]

Невралгија (болови нерава, живаца)

Ова болест напада већином једну страну главе и образа, а код неких прелази и у рамена и плећа. Она не мучи једнако, него некима долази неколико пута на дан, а некима доноси муке по неколико пута на сат. Код неких севне само као муња од главе у образ, а код других задржава се по који секунд или минут и прође. Код неких бивају такви напади да се болеснику искриве уста и да се он скупи као клупче и јад јадује док га бол не прође. Многим се одузме моћ правилно зинути и жвакати, говорити и гутати.

Ова страшна болест долази од употребљених отровних лекова: живе, олова, бакра и других; а тако исто и од пресечених нерава, живаца и убода неком оштрицом. Код неких и од прозеба.

Против јаке невралгије доктори медицине немају сигурна лека.

Невралгија или неуралгија

[Невралгија или неуралгија је бол који наступа у нападима, а у међувремену престаје или ослаби. Бол је у подручју живаца, било оних који излазе из мозга или оних који излазе из кичмене мождине. Код неуралгије обично се бол појачава кад притиснемо на живац на месту где он пролази испод коже или на изласцима из коштаных отрова. Бол се често шири лепезасто и на шире подручје него што се пружа сам живац. Ако је неуралгија живца на нози или руци (а и на неким местима на глави), бол се појачава ако

живац натеземо, нпр. исправљањем ноге.

Приликом лечења неуралгије пре свега је потребно мировање, забрана алкохола, пушења, и лагана исхрана. Затим се дају витамини, особито група В-витамина. Важно је подвући да витамина, нарочито В-витамина, има у следећим намирницама; у пивском и хлебном квасцу, у орасима, грашку, парадајзу, мркви, поврћу, лимунима и поморанцама, у јајима, бубрезима и црној цигерици, у пшеничном брашну, говеђем и рибљем месу.

Затим се дају средства против неуралгичних болова: аспирин, пирамидон, пливадон, комбин, новалгетол, тегретол или комбинације оваквих лекова. Локално на месту болова могу се применити разна уља (камфор, сезам) и разне масти, као и топлина (термофор, топли облози).

Неуралгију често проузрокују: назеби и прехлада и уопште велико излагање хладноћи, превелико уживање алкохолног пића, неке заразне болести, затим хронична тровања дуваном код пушача, бензин, метали (олово, бакар, фосфор, арсеник итд.), недостатак витамина у исхрани итд.

Крив врат, кривошија

Ова непријатност не може се рачунати у болести. Ко је кривоврат, њега не боли ништа, ако је од рођења. Ако ли је од севотине какве, онда може бити и с боловима. Она може доћи и после грчева, а нарочито код деце. Ко је рад да се опрости кривовратости, нек протеже врат у вис сваки дан по 5, 8, 10 до 20 пута, из почетка мање, а после све више. То треба чинити дуже времена. Доктори препоручују исправљање врата са такозваном ортопедијом или електрисањем. Ако кривовратост прате болови неки, онда нека се облаже утученим глистама у зејтину на листу репуха...

Укрућена вратна жила

[Укрућена вратна жила је врста болести која се јавља као ограничена и нехотимична мишићна напетост (грч). Може наступити и у нападима, али жила може остати и трајно укрућена. Некад се могу овакви грчеви појавити код неких врста одузетости, некад могу настати повезано с неким другим тегобама, рефлекторно, нарочито код живчаних - нервозних људи (код хистеричних). Такође се некад могу јавити и професионално код неких занимања (код писара, дактилографа, плесача итд.). Грч се јавља и после неких повреда. Има разних врста оваквих грчева. Један од познатих је и грч вратних жила (мишића) због којег се глава окрене на једну страну (torticollis spastica).]

Месечари

Осведочено је да многи људи у време пуног месеца, који спавају на зрацима месеца, устану из постеље и ходају по крововима, а сами о томе ништа не знају ни сутра кад се пробуде. Такви људи зову се месечари. Ако их ко не сретне и не викне на њих, они обично сретно пролазе тамо и амо и опет дођу у своју постељу и спавају до јутра. Због тога не треба нипошто на њих викати нити их хватати, кад су у таквом стању.

Да избегну опасност, треба да се купају сваки дан у хладној води и да се мокрим хладним чаршавима трљају дуже времена, јер то утврђује и ојачава њихове слабе живце. Уз то треба да ставе поред кревета корито воде, да би тако угазили у воду кад у сну устану и ходају. Чим наступи у воду, месечар ће се пробудити.

И иначе осетљиви и раздражљиви људи треба да уклањају своју постељу од места где упиру месечеви зраци, јер неће моћи спавати по сву ноћ.

Писац ових редака уверио се и сам о томе не једном, него стотинама пута. Увек је провео ноћ без сна и у узрујаном стању телесном и умном кад је лежао у постељи у коју кроз прозор упиру месечеви зраци.

[**Месечари (somnambulisti)**, месечарство - сомнамбулизам је необична појава понашања човека за време спавања. Месечар устаје из кревета, хода и врши неке радње и сл. као у сну. За то време не придаје важности својој околини и понаша се као да је ту

потпуно сам. У току тога код месечара функционише само један део душевног живота. Уколико неко сасвим тихо почиње да му говори, може се успоставити контакт са месечаром, он и не знајући одговара. Али ако му се гласно, бучно обрати, обично настаје потпуно буђење. Сматра се да болесник, који у сну хода, заиста практично не спава.

Стање месечарства је релативно честа појава у детињству и нема већег значаја. Код деце је то пролазна појава. Долази некад код деце која у животу имају разне тешкоће и сукобе у породици, школи и сл.

Сматра се да се месечарско ходање може избећи ако дете за вечеру добије храну која садржи шећер (млеко са медом и шећером, хлеб итд.)]

Чамотиња, сета, суморност

Чамотиња, сета, суморност - хипохондрија долази од изгубљене наде, од блудног и раскалашног живота и других сличних узрока. Ако се не отклони она, онда води често лудилу самоубиству и убиству. Ову болест лечи једење житне варе, пословање на чистом ваздуху, али са пријатним и веселим друштвом, а тако исто песма и музика. Тако заборављајући болесник своју сету и тугу, опоравља се и долази у стање здравог човека.

Столица треба да је увек уредна, а храна више млечна и биљна. То треба вршити дуже времена, јер ова је болест поступно долазила, па зато је и треба дуже времена лечити ако се жели успех постићи.

[Чамотиња, сета или депресија је психичко стање које карактерише опште, и телесно и душевно успорење у човеку. Читав изглед човека се промени. Он је жалостан и уморан, чело му се набора и има израз забринутости, спор је у покретима и мислима и читава појава таквог човека обузетог сетом чини га старијим него што у ствари јесте. Веома опада интересовање за околину, за своју породицу. Тешко почиње разговор, а кад проговори, онда му је и глас тужан, сетан и тих - једва се чује. Постепено овакво стање може да се погоршава и да таквој особи навиру чудне идеје, као да је она крива за нешто, оптужује сама себе, јавља се чак и идеја смрти. Брига за одржање живота толико се смањује да такав болесник не жели ни да једе, па га треба и хранити.

Једна врста чамотиње или сете јавља се код људи у старијим годинама (у тзв. прелазном периоду). Основно код ове врсте депресије (тзв. инволуционе депресије) је чамотиња, плашња и страх, хипохондричне идеје и идеје за самоуништењем. Поред чамотиње јавља се и осећање сиромаштва (па у вези са тим и шкртост - старачка шкртост). Несаница је често врло тешка. Како је идеја и осећање сиромаштва јако развијено, а тиме и смањена људска вредност, опада интересовање за рад, долази до идеје о уништењу, о смрти, јер болесник сматра да нема за шта да живи.

Болесника са депресијом треба сместити у болницу, поготово што се мора чувати, не због опасности за друге, него због опасности да сам себи нешто не учини, да се не убије. Ако не узима храну, треба га некад чак и вештачки хранити. Физички рад и радна терапија имају велики значај. У обзир долази хемијска или електротерапија.

Хипохондрија

Хипохондрија (hypocondria) је само симптом (знак) душевне болести. Хипохондрија значи да је човек уверен да је болестан, односно да је телесно болестан, а да то у ствари није нити има доказа за то. Овај знак болести често видимо у случајевима депресије или чамотиње, посебно депресије која се јавља у старачко доба. Некад се хипохондрија јавља као знак хроничног стања страха. Хипохондрија може да буде знак нервозитета (неурозе) и стално прати човека кроз живот. Некад хипохондричне идеје могу да се преувеличају па да, на пример, човек приликом стварног обичног обољења желуца уобрази да болује од тешке болести - рака.]

Самоубиство

Жеља за самоубиством може се излечити.

Мада многи научари тврде да самоубиства бивају по извесним законима, ипак ми

велимо да се врло многа самоубиства могу отклонити. Ово до сада нико није смео рећи, али ми ово велимо и доказаћемо.

Сви бољи мислиоци знају да без узрока нема појаве. Самоубиство је појава. Отклонимо узроке, па ако не уништимо посве појаве, а оно ћемо их одиста знатно смањити. Узроци самоубиства су махом они које ћемо упут означити.

Зна се већ одавна да се безброј њих убијају или због оскудице, или заљубљености, или због неког престапа, или због каквог страха и ужаса, или због јаке нервозности која долази било услед ове или оне болести, или беспосличарског живота, или због изгубљене наде и вере у свој рад и живот итд. За доказ овога имамо безброј примера, али овде није место за то. Овде ћемо рећи само то да нико неће пасти у ту луду манију да убије сам себе, ко се буде владао по правилима здравственог одељка, који смо означили у почетку ове књиге, и ко се буде свакодневно трудио за развитак и бољитак свој и својих ближњих. Стари Срби нису у нужди и беде убијали себе, већ су се одметали гори у хајдуке и водили борбу противу угњетача народа и слободе. Усто, не треба заборавити да би се самоубиства као и безбројне болести, беде и несреће отклониле, кад би се право личне, приватне својине укинуло и друштво уредило по начелу задругарства, колективизма, боље рећи социјализма, у ком ће сваки довољно радити, уживати и одмарати се.

Досадан живот

Досадан живот већином долази од нерада, од пређашњег разврата и од бедног живота. Такве особе мрзе и себе и цео свет, откуда је и дошла она народна пословица: »До подне мрзи на себе, а после подне на цео свет.« Овакви често врше самоубиство или убиство над другим.

[Самоубиство, самоуништење, *suicidium*, је појава која се рано јавила у људском друштву. Самоубиство је хотимичан завршетак живота. Зашто људи хоће да сами себе убију - униште? Неки се убију због тога што су душевно поремећени, неки опет што су измењени у свом карактеру, у свом понашању, у свом осећајном животу па нагињу самоубиству. Често се убију или покушају да изврше самоубиство недовољно душевно развијене особе, затим хистеричне особе, па и људи са извесним склоностима код којих елементи друштвеног карактера упливишу на тај акт.

Мора се напоменути да постоји битна разлика између самоубиства и покушаја самоубиства (*tentamen suicidii*). Сматра се да је покушај самоубиства подсвесна жеља оног који то врши да скрене на себе пажњу своје околине, то је алармни сигнал за помоћ.

Важно је како спречити, односно помоћи човеку који покуша самоубиство. Пре свега, човека у својој околини, у породици или на радном месту треба познавати, да би се уочиле промене које се човеку догађају. Карактеристичне промене увек су значајне. Ако се неко ко је нормалан и стално добро расположен, наједном повуче, избегава друштво и разговор, јасно је да се нешто догађа. Разуме се, да свака таква особа не мора извршити самоубиство, али ту су знаци да таквом човеку треба помоћи.

Један од честих начина самоубиства је вешање. Обично вешање тренутно изазива смрт. Ипак се некад човек може спасти ако му се пружи хитна помоћ. Зато се спасавање обешеног састоји у следећем: одсећи конопац и одмах скинути омчу са врата, положити обешеног на леђа и започети вештачко дисање уста на уста и ручну масажу срца.]

Водена болест у глави, водена глава

(Hydrocephalus)

[То је сакупљање прекомерне течности у унутрашњости лобање. Разни су узроци овој болести. То може настати због затвора канала којим нормално струји течност (*liquor*) у мозгу и кичменој мождини. Или можда због стварања превише течности, која слабо одлази кроз венозни систем. А може се појавити и због чега другог. Ова болест може бити природна или стечена.

За природни хидроцефал је карактеристична велика глава детета, лице је малено. Обично су таква деца душевно заостала.

Стечени хидроцефал настаје после неких заразних болести, после повреда или разних тровања. Ова болест изазива повраћање, главобољу, па и нападе падавице. Често се јављају и сметње вида.]

Онанија

[Онанија или мастурбација је полно самозадовољење. И име му каже (из давних времена) да је то давно позната појава. Онанија је појава која се јавља код мушкараца и жена, мада код мушкараца много више. Обично се почиње са онанијом око 12. године живота, пре код мушких него код жена. Обично се онанија врши до двадесете године живота, касније скоро редовно престаје. Понекад има и мушкараца који продужују са онанијом чак до у старачко доба. Значајно је да редовно пре престаје онанија код мушких особа, жене некад онанишу и до 30-40 год. живота.

Онанија почиње онда кад почне да се буди сексуални жпвот. У таквом акту младић или девојка почиње да осећа задовољство, па кад се овакав акт понавља, понавља се и задовољство. Због тога то често прелази и у навiku. Но кад човек или жена ступе у брак, онанија нормално престаје да буде облик сексуалног задовољавања.

Кад је реч о онанији, треба рећи да биолошки онанија није штетна. Штетне су само предрасуде које о њој постоје. Ипак изгледа да је то једини начин задовољења у једном животном периоду, кад нема могућности задовољења на други начин. Свакако да то није задовољење у потпуности, јер не постоје многи надражаји сексуалне природе, а нарочито душевни надражаји.]

Бистрији или тупљи човек бива

Бистрији и лакши човек бива онда кад је тек наступио нов месец; кад је у часима после добре кише и олује; кад узастопце неколико дана поздрави излазак сунца у пољу или у њиви, у башти или у шуми; кад је дошао с купања и пливања; кад је опрао ноге и главу и истрљао све тело сирћетом или крпом умоченом у хладну воду и преобукао се у чисто и пријатно рубље; кад је јучерашњи дан провео који час у пријатном и веселом друштву у просторијама здравим и пријатним; кад је пре тога прошао по пријатним и здравим пределима изван онога места где обично живи; кад је дан-два пре тога јео довољно сочива свареног са доста црног и белог лука зачињеног зејтином; или кад је јео ајвара са луком, зејтином и лимуном, или пио јаја корњачина једући и месо корњаче; или са хлебом или месом присмакао соса слачице; или печенице пржене на масти или путеру са доста црног лука; или сварених и на масти уприганих с зелених махуна, или печен мозак; кад се добро испавоа после дугог неспавања или кад коју ноћ не спава после јаког спавања; кад је пре тога неколико пута јео пресна кисела купуса зачињеног са доста расола и зејтина; кад је попио чашу добре кафе или чаја са шећером и лимуном, или са млеком; кад је уживао дело полне љубави са особом омиљеном, младом и посве здравом; кад је јео двоје-троје ровитих и тазе јаја заливајући их чајем зачињеним с лимуном; кад је променио пријашњи рад, који му је већ додијао, друшм омиљенијим радом, и кад после озбиљног и тешког умног рада почне читати пријатне критике, песме, приповетке и томе подобно; кад једе јело у коме има повише рена или маслинки, или црвених патлицана; кад је дуже времена јео сировог доброг грожђа дневно по две-три киле; кад више пута једе сочних јабука сварених с месом и после јела по две-три тазе јабуке; кад одржава посве уредну, више густу столицу; кад је путовао дуже времена по пријатним пределима итд. итд.

Сви мислиоци, писци и радници великих послова треба да то запамте, и овда-онда редом све ово на корист свога рада употребе, који ће рад код правичних мислилаца и народу и људству од користи бити.

Тупљи и тромији човек бива онда, кад много спава и кад прекомерно пије шпиритуозна пића, а нарочито ракију и рум, који просто помрчавају паметовање; кад се много бави по кафанама, механама, собама, канцеларијама и димним и нечистим местима; кад кога мори туга, брига, нужда, страх, беда, очајање и безнадежност; кад ко врши дело полне љубави прекомерно и са особама развратним, старим, нездравим и

оним које заудару на мошус, и које мажу лице и косу којекаквим бојама; кад се дуго живи у затворима и при самој храни хлебној; кад се непрестано ради један истоветни посао без промене другог пословања; кад ко много мисли једну те једну мисао; кад ко сувише ради до претераног умора било ручни или умни посао без довољног одмора; кад ко много носи туђе старудије - одећу, обућу и постељу; кад ко прима, ма у ком виду, у себе отровне лекове, као морфијум и друге томе подобне; кад кога дуже времена напада падавица (велика болест) и окужи грозна страст онанизма; кад ко при спавању главу покрива; кад се дуго времена једе једна те једна храна; кад се не чини промена у животу и раду итд.

Ако се то зло буде ширило на више нараштаја, онда ће мало по мало људи постати посве глупави и троми, тако да ће и енергија и генијалност бити равна нули. Стога пријатељи народа и његовог напретка треба да се постарају да се отклоне сви поменути узроци који доносе и развијају поменуто отупљивање, које је равно опаком унаказивању.

Кожне болести

Чиреви

Наш свет свуда врло много пати и од ове болести. Ми на то можемо рећи само ово. Чиста особа од чистих родитеља, која живи у чистој кући, има чисту постељу и храну, ретко добија чиреве на здраву месу. Чиреви и гнојавице веће или мање, које се развију од убода и застоја у месу осата, дрвцета, трнчића и другог, могу напасти сваког. Кад се спава на слами у којој има осата, врло лако букне гнојавица, чирић и чир, само ако се ко убоде на осат, па овај остане унутра.

Чир се обично мало црвени и увек је топал, врућ.

Чим се опази чир, треба узети на чишћење, па и мало повраћање, као што је казано о томе у здравственом одељку, па тек онда приступити лечењу.

Противу чирева ово се слави код Македонаца. Узми две кашике меда и толико чиста пшенична брашна, па то измешај добро, и обави чир да стоји 24 сата. Један или два таква облога биће доста да се чир прокине и очисти. Од тога ће и рана његова зарастати.

Или: ако хоћеш да се чир брзо провали, треба истући шаку ланена семена и помешати са два пресна беланцета од кокошијег јајета, и две кашике зејтина, па том смесом обавити чир. Облог мењати увече и ујутру. Или још лакше сазрева чир, кад се утучено ланено семе и цвет свари у млеку у које је додато мало урезана сапуна простог. У оба случаја облог мора бити топал.

Али најбрже растера оток чира и болове ово: узми једно 300 грама сувог белог грожђа крупног, па извади из њега семенке и утуци га ситно. Од тога начини подебео мелем колики је чир и обложи га. Облог држи 10-12 сати. Обично се оток и болест отера од једног, а највише од три облога. Тако се лече Грци и Шпањолци.

Да се чир нагнојен провали за неколико сати, треба се послужити овим леком: усецкај ситно по киле тазе говеђег меса са три главице црног лука и обави болно место. За једну ноћ имаћеш већ сву ону гадост из чира извучену напоље, али после приличног бола, који изазове месо и лук кад хоће да провале кожу. После тога испери рану јаком комовицом, па онда наспи на сву рану подебело ситне кафе, обложн чистим воском и платном и остави тако док зарасте, а то ће бити брзо и сигурио.

[Чир (furunculus) је гнојно запаљење које настаје у пределу лежишта длаке на кожи и око тога. То је такође заразно обољење чији су узрочници бактерије, а обољење захвата дубље слојеве коже.

Чир почиње са запаљењем у облику тврдог чворића који боли и уздиже се изнад коже. Како се запаљење шири у дубину коже, оток постаје већи, а кожа поцрвени. За неколико дана кожа се размекша и кроз кожу пробије зеленкастожућкасти гној, настаје чир, на чијем се дну обично види жућкастозеленкасти чепић. После неколико дана чепић се одлепи од своје подлоге и избаци се. Кад је чепић избачен, чир се помало

стишава, спласне оток, болови престају и кожа постепено оздрави. Чир се може свугде појавити на кожи. Опасно је место за чир на горњој усни и пределу носа због крвних веза у глави. Зато и није дозвољено чир рукама истискивати да би изашао гној, јер се тиме отварају крвни судови, те се тим путем бактерије могу даље да распростиру. Некад се може појавити и температура.

Ако се код неког чиреви јављају чешће, то је, поред инфекције коже бактеријама, и знак смањене отпорности коже, а то се често јавља код шећерне болести. Ако се чиреви чешће јављају, увек је потребно лабораторијски контролисати шећер у крви.

У заштити од чира најважнија је лична чистоћа тела, рубља и одела.

Кад је чир веома велики много се шири у дубину и ширину. Кожа око великог чира је тврда и напета, гној цури на више отвора. Често се такав чир налази на врату или на леђима. Такву врсту чира зовемо карбункул (carbunculus). Ова врста чира често изазива температуру, некад и грозницу, а у околини отекну лимфни чворићи и човек се лоше осећа.

За лечење чира најпре се поспешује гнојење (да што пре сазри чир). То се постиже топлим облозима, особито топлим облозима Бурове воде. Кад раније чир сазри, обично се врх чира прореже да може исцурити гној. Код карбункула се то врши операцијом. Ако се чир појави на руци или нози, добро је да тај део тела мирује. Поред купања, разних пеницилинских масти често се и путем инјекција морају давати антибиотици.]

Чирићи по кожи и гнојавне ранице

Ако су мали и без бола, они ће проћи пошто се особа буде добро прочистила изнутра, и буде јела неколико дана житне варе с млеком и вареним шљивама. Аколи су чирићи већи и са болом, онда треба ту храну са другом смочном храном дуже времена употребљавати и бавити се што више на чистом, откривеном ваздуху, а нарочито ако ти чирићи и те гнојавице издају смрдљив задах. Посипати их треба после сваког прања ситним камфором и шећером. Ако су већи, ваља облагати тај посип карболском ватом; често вата ова користи и без икаквог посипања. Кома је досадно јести житну вару с млеком, тај нека вари и пије арапску сапарилу, ако је имућан; а ако је сиромашан и чуваран, нек пије одвар од пиревине или будимску воду помешану са сурутком. Будимска вода са сурутком пије се неколико пута преко дан, а одвар пиревине читавих 6 недеља, по три чаше на дан.

[**Чиреви по кожи и гнојаве ранице** (impetigo), су гнојна запаљења површних слојева коже у облику гнојних мехурића. Узрочници су бактерије. Бактерије обично продиру кроз ситне повреде коже, којих редовно на њој има. Обично не остављају бразготине, јер ова зараза не продире дубље у кожу. На кожи настају мехурићи који пукну и после се стварају на тим местима жућкасте красте, од осушеног гноја и крвног серума. Овакве красте драже на чешање, особито се чешу деца, и тако се зараза шири и на здраву кожу. Ова се кожна болест лако преноси, па се шири особито међу децом.

Ови гнојни мехурићи могу да се појаве на сваком делу коже, али најчешће се јављају на лицу, око уста и носа.

Од ове болести највише оболевају деца, а посебно ако су хигијенски услови лоши, ако у кући, породици или суседству има вашљивости, свраба, ако се деца или одрасли мало купају или никако, не перу довољно сапуном и топлим водом, ако се не режу нокти итд. Особито је ова болест опасна ако дође на одојче, јер је кожа у одојчета врло осетљива, па се ова болест лако и шири и може захватити велики део коже, што може представљати и животну опасност за одојче.

Како се заштитити од овога? Пре свега лична хигијена сваког човека треба да буде на висини. Ако већ болест настане, важна је чистоћа тела и спречавање чешања, затим чешће прање руку, мењање рубља и чишћење здраве коже доста разблаженим алкохолом.

Ова болест се лечи мастима које садрже цинк и живу, затим салицилном киселином

и резорцином. Доста се употребљавају сулфамидске и пеницилинске масти. Ако постоје красте, па се оне после употребе масти расквасе, најпогодније се скидају уљем.

Постоје и нека кожна обољења која проузрокују тзв. вируси. Овде спадају **сугреб** или **пожар** (herpes simplex).

Ова болест може да се јави свугде, али најчешће на уснама, на лицу и око полних органа. На месту где се појави, најпре се јавља сврбеж, напетост коже и топлина, а обично после 24 сата већ се јављају ситни мехурићи испуњени бистром течношћу. Због накнадне инфекције мехурићи се замуће. Кад мехурићи пукну, остану красте, које након неколико дана огпадну. Често се ова болест јавља као пропратна појава високе температуре, грознице, назеба и грипа, запаљења плућа и сл. Има људи који су јако склони овој болести, па се она повраћа. Она није опасна, али је досадна.

Лечење се састоји у премазивању ових мехурића разблаженим алкохолом или ракијом, а после, посипањем пудером. Кад настану красте, оне се могу намазати сулфамидском машћу или 3% вазелинским бором.

Једно друго вирусно обољење је herpes zoster. Ово обољење увек настаје на једној страни тела, у ограниченом простору и увек уздуж живаца. Најчешће долази на ребрима односно уздуж ребара или на врату, па некад и на лицу. Обољење настаје нагло, уз температуру, уз појаву мехурића и пропратне болове. Мехурићи су у почетку бистри, а касније се замуће. Кад се мехурићи отворе, појаве се красте које после нестају, али некад на месту красте могу настати ожиљци, бразготине или мале рупице, јер мехурићи ове врсте херпеса продиру дубље у кожу. Треба нагласити да су болови које изазива ова болест често врло јаки и тврдокорни.

Лечење се састоји у стишавању болова (пирамидон, аспирин, антинеуралгична средства итд.), затим у давању В-витамина у таблетама или инјекцијама, а локално лечење, у премазивању пудером или цинковом машћу. Некад је потребно и локално зрачење.

Кожне болести које изазивају гљивице

Има неких кожних болести које изазивају гљивице. Ове гљивице се настане у кожи човека и шире се на све стране по кожи. Поред коже могу оболети длаке и нокти. Ова тзв. гљивична кожна обољења имају најчешће деца. Некад неке врсте ових гљивичних кожних обољења саме исчезну кад дете прерасте у човека.

Трихофитија

Једна оваква гљивична болест је трихофитија (trichophytia), код које настају болесне промене на власишту длаке, на кожи и на ноктима. Најраширенија је међу децом, особито школском децом и у дечјим домовима. Кад се на власишту длаке појави ова болест, онда се јавља и перут, а та места су ограничена, обично округлог облика, длаке се ломе и опадају. Ако се болест дубље у кожу утисне, онда долази и до упаљених чворова, који се могу загнојити па постану красте, а длаке у потпуности испадају. Ова болест се јавља на глави.

Одрасле особе добијају некад ову болест, трихофитију, на бради, где настају гнојна запаљења, а после и красте. Трихофитија најчешће настаје приликом бријања (хигијена бријача, бритвице, апарата за бријање и четкице у берберицама или у кући!).

Микроспорија

Друга врста гљивичног обољења коже, која се углавном такође појављује на глави, јесте микроспорија. Слична је трихофитији. Ово је заразно обољење, па се јавља и у епидемијама. Ни микроспорија не оставља као последицу ћелавости. Појављује се на деци, али нестаје у зрелим годинама. И приликом ове болести се јавља ситна перут. Болест такође може да изазове гнојење око браде у дубљим слојевима коже, па долази до краста.

Фавус

Једна врста гљивичног обољења, која је у неким нашим крајевима доста проширена, јесте фавус. Она настаје у доба детињства, али ако је нађемо код одраслог човека, знак је да је та особа ту болест имала у детињству, али није добро излечена. Где је низак хигијенски ниво и ниска здравствена култура, ту често имамо и ову болест фавус. Ову болест често налазимо у неколико чланова исте породице, јер се преноси директно или индиректно.

Болест почиње појавом на власишту длаке ва глави жуте плочице која је у средини мало удубљена. Ако се ова плочица подигне и збаци, испод ње видимо црвенкасту кожу која је мало овлажена. Ове жуте плочице су у ствари скупине гљивица. Гљивице улазе и у длаку. Тамо где се налазе ове плочице длаке отпаду и на том месту (кад отпаду плочице) кожа остане трајно ћелава. Некад се уз ову болест такође јавља јако перутање.

Болест је хронична и траје годинама, па и у доба зрелости човека. Фавус се може јавити и на кожи изван косе или браде.

Ову болест преносе болесни директно или преко предмета (чешаљ, капа, постељно рубље, бријачи, машине за шишање итд.). Од ове болести много више оболевају мушка него женска деца.

При лечењу најпре треба косу ошишати или све длаке на други начин одстранити. Машину за шишање и друга средства треба дезинфиковати а одсечену косу спалити. Тек кад нема косе на глави, приступа се лечењу. Лечење се састоји у премазивању једном тинктуром у разблаженом облику и у премазивању салицил-вазелином или салицил-алкохолом. Има и других средстава за лечење.

Важна је заштита која се састоји у личној хигијени сваког детета и одраслог. Посебно је важна хигијена прибора за шишање и бријање.

Епидермофитија

Епидермофитија (epidermophytia) је такође гљивично обољење које настаје на ногама и рукама, а почиње у пролеће, док зими нестаје.

Чешће се ова болест појављује на ногама, и то на табану и међу прстима, особито између четвртог и петог прста. Најпре се стварају ситни мехурићи који јако сврбе. После се мехурићи огноје, прсну и осуше и настају нови мехурићи. На основу таквих мехурића кожа (површни слој) се ољушти и на тим местима постаје црвенкаста и влажна. Уједно таква места на ногама јако заударају.

Лечење ове болести дуго траје и често се повраћа. Добро помаже благи раствор калијевог хипермангана којим се ноге натопе, али их пре треба опрати млаком водом и сапуном. Још боље је средство за лечење емулзија цинка и резорцина, али и 10% маст салицилне киселине.

Да би се човек заштитио од ове болести, као и да би спречио да се болест не поврати, треба да одржава чисте ноге и да их пере свако вече. Потребно је често мењати чарапе. Најбоље је свако јутро обући чисте чарапе.

Ова се болест особито јавља код оних људи којима се зноје ноге. И знојење ногу и ова болест спречавају се на исти начин: прањем и чистоћом ногу.

Вашљивост

Вашљивост на глави

Вашљивост на глави настаје преношењем вашију с човека на човека. Долази тамо где се људи не држе чисто. Ваш пријања уз косу и ту се размножава. Једна оплођена ваш даје око 8.000 потомака! Често вашљивост на глави налазимо код школске, особито женске деце чија је коса дужа. Поред вашију, у коси налазимо и гњиде. Ко има ваши на глави сврби га кожа, па се због свраба чеше и тако настају ранице које се могу и загнојити.

Против вашљивости најбоље је дете ошишати. Најбољи лек је петролеј (гас) било

чисти петролеј или измешан на пола са уљем. Не треба главу намазаш петролејем, него се намочи марама у петролеј, завије коса и остави преко ноћи. Сутрадан се глава опере топлом водом и сапуном и очешља чешљем који је намочен у домаће сирће (5% сирћетна киселина). Могу се такође одстранити ваши из косе и посипањем прашка ДДТ (дидити) на исти начин као и петролејем. Сутрадан чешљати на исти начин.

Вашљивост полних органа

Вашљивост полних органа (pediculosis pubis) налази се на длакама полних органа код оба пола. Некад ваши могу доћи у обрве и трепавице. Ова »стидна ваш« чврсто се држи за длаку и тешко се откида. Ова ваш уједа, па због тога настаје свраб, а на месту убода остаје црвенкасто-модрикаста пегица. Свраб је особито јак лети, или у топлим просторијама, или у топлом кревету.

Ова се ваш преноси директним додиром приликом општења или преко постељног рубља.

Ове се ваши уништавају пре свега шишањем, односно бријањем стидних длака. Кожа се опере млаком водом и сапуном, осуши и намаже 10% масти белог живиног преципитата. Може се употребити и ДДТ (дидити) прашак.]

Шуга, свраб

Ова болест долази од нечистоће или ако се од некога прилепи због ношње, преобуке сврабљивог, шугавог човека, и због спавања са таквим особама.

За лечење ове болести лекари су много штошта препоручивали, а у новије доба изнађен је као поуздан лек од ње петролеум, који се употребљава за лампе и купује под именом »гаса« американског. Шугава особа треба да нађе право и сасвим чистог тог »гаса« - петролеума, па њиме свако вече намаже тело. - Тако је исто добро купати се у сумпоровитој илици или оној води или блату што се поред мајдана од каменог угља налази. И мирис од петролеума, колико је по себи непријатан, добар је за шугаве па и јектичаве. Вели се да су многи оздравили од шуге и јектике у фабрикама где се око петролеума ради, удишући његов мирис, »смрад«.

Још сигурније лечи шугу ово: узабрати корена од траве штавоља, па га настругати у треници и сварити у млеку и њиме шугавог мазати свако вече и јутро где год краста има.

Или: набери по оке лишћа од јоргована па га смешај у по литра вина и толико сирћета. У то додај пет грама белог и жутог сичана, па то све скупа скувај добро у једном лонцу и тиме мажи шугава места на дан по једанпут.

Или: узми 1 кило ма ког пасуља и 3 кила воде па га свари добро. Кад се свари, онда процеди житки одвар и опери њиме добро сво шугаво тело. Тако чинити треба неколико пута и остаћеш здрав, тврде опити.

Или: свари у води неколико листова дувана тако да се добро искува, па намажи тим одваром сврабљива места, али остатак лека и оно лишће треба одмах напоље изнети јер удара у главу.

Уопште се тврди да од тога свраб одмах прође, без икаквих последица, само ако се болесник усто и добро излита.

Али најпаветније је отерати шугу, свраб чишћењем крви и чистоћом тела и одеће. Житна вара с млеком, чишћење оним начином како смо означили у здравственом одељку, и дуготрајно пиће одвара од корена пиревине, или цвета хајдучке траве (папраца) помажу да свраб прође.

Свраб, шуга не да се излечити стално, док се не збаци сва преобука и нова не узме. Ко то није у стању да учини. треба да сву преобуку добро узвари у цеђу па онда млаком чистом водом испере.

Свраб између крака

Свраб између крака, који се код неких појави и граје годинама.

Има жена и људи који ужасно пате од таквог свраба, јер увече морају кожу да прокрваве од силног чешања. Доказано је да то бива од неких поткожних животињица, које се рађају из више узрока, а најчешће код оних који су сувише исцрпили снагу своју од уживања полне љубави. Од тога не могу помоћи они лекови који се препоручују за широке вашице, које ми називамо удњаче.

Као посве опробан лек од те несносне болести приказујемо ово. Узми део катрана и толико масти чисте из сала свињског, па тиме мажи болна сврабежљива места два пута на дан за десет-петнаест дана. Прати не треба па ма колика се кора ухватила на кожи. За тај посао треба имати дебеле гаће цело то време. Пошто нестане сврабежа и крастица, онда треба сварити две-три добре шаке коприве, па тим одваром млаким испрати сав тај талог који се ухватио од катрана. Не шкоди ако се тиме неколико дана испирало буде. У исто време треба пити по три чаше на дан одвара од корена белог слеза.

Али ако то не помогне, или ако се појави на другом месту сврабуљица та, онда ту бољетицу треба сматрати као почетак сифилиса и треба га упут [одмах] лечити, јер је опасно свако оклевање. Види »водњику«, пиревину или бели слез.

[Сврабеж је свакако секундарна појава, и он се може јавити као симптом (знак) болести свраба или шуге, затим као знак инфекције на том месту, нпр. impetigo (ситних чирџа), који изазива секундарно красте. О оваквом сврабежу се даље говори следеће.]

Свраб на полним удовима и око проходника

Ова боља долази или од блудног пријашњег живота, или од узетих отровних лекова или отераних споља болести, или од глиста или од срамних - курварских вашица. Против овога мора се лечити на разне начине. Ако има вашица, треба их уништити чистоћом и на своме месту означеним начином. Ако је од глиста, истерајмо их указаним на своме месту означеним лековима. Аколи је глиста прешла из шупка у полни уд, онда за ову треба се клистирати сваки дан сланом водом помешаном са сирћетом; али за полни уд додати мање сирћета.

Кад је свраб споља у длакама без вида вашица, онда треба облагати та места водом у којој је додано растопљене стипсе. Некима одлично помаже облагање кашице сварене од 30 до 40 макових главица које се кувају у једном литру воде. У исто време треба ушприцавати у полни уд одвар тих главица. Ако то не би помогло, онда треба пити 40 дана одвар хајдучке траве, сваки дан по две добре чаше изјутра и уочи легања у постељу; и у исто доба употребљавати свако јутро и вече хладно купатило за доње тело, тј. за гузове и полну страну до пупка и половину бедара.

Опробан лек

Опробан лек од ове посве непријатне болести ово је. Ради тога, узми део катрана и толико масти чисте из сала свињског, па тиме мажи болна сврабежљива места два пута на дан за десет петнаест дана. Прати не треба па ма колика се кора ухватила на кожи.

За тај посао треба имати дебеле гаће цело то време. Пошто нестане сврабежа и крастица, онда треба сварити две-три добре шаке коприве, па тим одваром млаким испрати сав тај талог који се ухватио од катрана. Не шкоди ако се тиме неколико дана испирало буде. У исто време треба пити по три чаше на дан одвара од корена белог слеза.

Многима одлично помаже противу тога и противу »пицаизла« мазање и обливање шпиритом.

[Свраб, шуга, чеша (scabies) је кожно обољење које проузрокује један паразит животињског порекла. То је паразит величине око ½ милиметра и живи под кожом човека. Женка овог паразита улази у површни слој коже, ту прави канале и размножава се. Свраб се чешањем шири даље са једног места коже на друго. Свраб се преноси додиром болесног човека. То се најлакше преноси приликом спавања са оболелом особом. Свраб се може пренети и ако човек сам спава али у истом кревету у коме је пре кратког времена спавала сврабљива особа. Добиће, такође, свраб свако ко облачи одело или рубље које је пре на себи носио сврабљивац.]

Свраб је врло често кожно обољење. Јавља се у лошим хигијенским условима (ако се човек ретко купа, кад се често не мења лично рубље или постељина итд.). Свраб се може појавити у истој породици или школи.

Главни знак свраба је сврабеж, који је особито јак ноћу, кад се човек у кревету утопли. Ако се човек »навикне« на сврабеж од свраба, мање је осетљив па се често и не лечи. Такве особе су опасне за околину због ширења ове досадне заразе. На месту где паразит уђе у кожу обично настане чворић односно мехурић, ту човека сврби, па чешањем долази и до ситних огреботина. Постоје одређена места где особито радо долази паразит. То су најчешће: између прстију на руци, на лактовима, око пазуха, око појаса, између бутина, а код жене на брадавицама сиса. Ако се свраб запустити, човек се стално чеше те настају, огреботине које се загноје. Тако долази и до гнојних приштића на кожи.

Болест се може лечити, али треба пазити на следећа правила;

- пре лечења окупати цело тело млаком водом и сапуном:

- лек треба утрљати у кожу целог тела (сем коже главе), а нарочито на оним местима где се паразити највише задржавају:

- за време и до краја лечења рубље се не мења:

- после лечења треба се окупати млаком водом и сапуном а затим обући чисто рубље и променити постељину на кревету:

- треба да се лечи цела породица, јер ће се иначе поново јавити свраб. Не треба заборавити да је то прелазна болест.

Најбоље средство за лечење свраба је сумпор. Употребљава се у облику 10% масти. Може се мешати сумпор у прашку и са свињском масти ако нема друге подлоге; размер је 1:10. Ова маст се може два пута употребити.

Лек може бити и сумпорна вода. Сумпорија вода за лечење свраба овако се припрема: у лонац од 30 литара стави се 1 кг живог креча и помало се долева воде (највише 5л) и меша док се креч потпуно не раствори, затим се дода 2 kg сумпора и долије још 15 литара воде. Ова се мешавина сад кува док се не смањи на 13-15 литара сумпорне воде. За време кувања стално се меша. То треба радити у дворишту јер јако смрди. После кувања оставити да се охлади и таложи. Талог се баца, а бистра црвеносмеђа течност се разлије у флаше. Ова течност је довољна за лечење око 80 особа. За малу децу може се иста течност употребити, али се мора напола разблажити чистом водом. Мазање овом водом врши се 2-3 пута на дан.

Поред овога врло је пријатно лечење свраба 25% емулзијом бензил-бензоата.]

Брадавице

[Брадавице (verrucae) су вирусна обољења и могу се преносити с једног на друге делове тела а и на друге особе. Често их налазимо код деце. Брадавице су уздигнућа површинског дела коже и могу бити разног облика. Обичне брадавице најчешће налазимо на рукама. Око њих нема никаквих промена - црвенила и сл. Уз једну већу брадавицу најчешће има и низ мањих.

На врату често налазимо групу брадавица дугуљастог или влакнатог облика. Код деце и младића често видимо брадавице пљоснатог облика. На полним органима или ближој околини могу се наћи оштре или шиљасте брадавице.

За лечење од брадавица употребљавају се разна средства, од масти салицилне киселине и прашка бикарбоине соде до спаљивања електричном струјом. Тзв. црне брадавице (које су црне боје) није препоручљиво дирати.]

Екцем

[Екцем (eczema) је једно од најчешћих обољења коже. Оно може бити акутно (нагло)

обољење или хронично, а често се поново јавља. Екцем настаје због разних надражаја коже, спољних или унутрашњих (из самог човечијег организма).

Људска кожа је изложена разним надражајима, али ипак од ове болести оболе само неки људи, што значи да постоје личне склоности према овој болести.

Екцем се обично развија постепено. Прво се јавља црвенило, па сврабеж и оток. Након тога јављају се ситни црвени чворићи који прерасту у мехуриће. Често се ови мехурићи сливају па настају већи мехурићи. Мехури постепено пуцају, кожа се влажи. Кад се ови влажни делови инфицирају, долази до гноја који се осуши и настане краста. Ове красте су јасножуте боје, али ако су настале и од гноја па и са примесом крви, онда красте могу бити прљавожуте до мрке боје. Кад красте отпаду, настаје ситно перутање које такође постепено престаје и остаје кожа нормалног изгледа.

На месту где се појави хроничан екцем кожа је сува, храпава и обично се стално перута.

Екцем може настати на сваком делу тела, али је најчешће на оним деловима коже која је највише изложена спољним надражајима, а то су руке и лице.

У лечењу екцема важно је видети о каквој се врсти екцема ради и у каквом је стадијуму болест, је ли нагла или хронична. Према томе одређује се и лечење. Често је правило у лечењу екцема да се ставља мокро на мокро, односно суво на суво тј., ако екцем влажи, онда је најбоље давати лекове у облику облога, а код сувих фаза и облика, лекове у облику масти или пудера.

Васа Пелагић назива екцем лишајем, па о њему каже следеће:]

Лишај

Лишај долази од покварене крви, нечистоће, рђавог варења желуца и спавања с болесницима те врсте. Лек му је: храњење житном варом и млеком, прање одваром од мекиња; често знојење и мазање беланцетом од јајета или машћу помешаном са утученим и просејаним угљеном од здрава дрвета, особито липова. Још боље лечи кад се беланцету дода прашка од корена крина и камфора. Народ лечи и излечи сваки лишај својом пљувачком са којом помеша пепела.

Испуцане руке и усне

Испуцане руке и усне најбоље лечи глицерин. Узми 50 грама глицерина и 50 грама ружине воде из апотеке; добро измешај, и свако вече, кад пођеш спавати, намажи испуцане руке, па ће проћи. То је за варошанке богате, а за сироти свет биће јевтиније да то мазање изврши лојем растопљеним.

Жуљеви на нози

Најбољи је лек носити читавог живота свог умерено комотну, пространу и меку обућу. Тесна обућа рађа жуљеве и многе друге мање болести.

Опробан лек од жуља тврде многи да је ово. Расеци суву шљиву па приви једну полутину на жуљ. Аржати треба на жуљу цео дан. Мењати ваља неколико дана и нестаће га.

Други лек такође је опробан. Утуци белог лука, па га метни у љуску лешника и приви га на жуљ. Мењати треба свако вече и свако јутро. За неколико дана нестаће жуља из темеља.

Или: осеци прво жуљ до првог меса, па онда узми мало негашена креча и толико меда па помешај као тесто, стави на крпу и свако вече мећи на болно место да преноћи. Чини тако две-три ноћи, оздравићеш потпуно.

Или: узми комадић хлеба белог и стави га у љуто сирће, па кад се добро накваси и крајка и средина, онда приви тај хлебац на жуљ и остави добро обложено сву ноћ на болном месту. Тако чинити преконоћ неколико дана, отпашће жуљеви а и бола ће нестати.

Коме је то »просто«, нек узме из апотеке »ћакон-фластера«, па нека одреже од њега онолико комадића колико има жуљева. Њиме треба обложити жуљ и оставити тај комадић да стоји на жуљу десетину дана. За то време и жуља посве нестане и остане мека кожа.

Ноге превећ знојаве

Ноге превећ знојаве лечи ово: Ваља истући хростове коре, или, још боље ће бити, шишарке, па поспи тим прашком своје чарапе или обојке сваки трећи дан, док се зној умањи и упола застане. Не треба зној из темеља уништити. Умерено знојење ногу корисно је, и не треба га дирати нипошто. Али зато треба ноге прати свако вече, а јутром облачити чисте чарапе.

Оједени прсти

За ову непријатност добро је утући чађи и посути њоме добро оједена места, па за два дана биће прсти потпуно здрави.

Копривњача, уртика

(urticaria)

[Ово обољење настаје на кожи у облику уздигнућа коже величине од зрна сочива до петодинарке. Копривњача јако сврби. Јавља се на телу (трбух, груди), на рукама или ногама, али и на лицу. Обично настаје нагло, некад траје кратко и сама пролази, али некад може бити и хронична болест. Некад се јавља и са другим знацима телесног поремећаја, са повраћањем или проливом.

Некад се копривњача (уртика) може појавити и у устима, у ждрелу или у гркљану или душнику, што доводи до сметњи при дисању, па некад може имати тешке последице.

Копривњачу могу да изазову спољни узроци (коприва, убод пчеле или осе итд.). Може се појавити и због надражаја у самом организму, најчешће од разне неподесне хране (јагоде, рибе, ракови, конзервисане хране, печурке, јаја итд.). Некад копривњача може настати због покварене хране. Некад се копривњача појави кад се човек преједе свињског меса. И неки лекови могу изазвати копривњачу (на пример, кинин, пирамидон, антипирин, аспириин, жива итд.).

У лечењу је важно дати средство за чишћење (лаксанс) и држати дијету (лака храна). Ако је копривњачу изазвало неко јело (као јагоде, риба, јаје и сл.), онда такво јело треба избегавати у редовној исхрани. Добро је употребити инјекције калцијума или калцијум у таблетама. Ако избије копривњача у грлу, треба хитно тражити лекарску помоћ.]

Масна кожа

[Нормално се у кожи налазе лојне жлезде. Али кад се функција лојних жлезда поремети, долази до велике масноће на кожи. Кожа постаје врло масна и сјајна. Ово обољење кожных лојних жлезда зове се масноћа коже (лојава кожа), себореја (saborrhoë). Постоје два облика себореје: сува и масна себореја.

Сува себореја јавља се у корену длаке на глави. Тада је кожа покривена сувом перути, што у ствари представља излучени лој из лојних жлезда и површни слој коже. Појава перути изазива прилично јак сврабеж. Често се догађа да поред појаве перути долази и до испадања косе, до ћелавости.

Масна себореја јавља се највише на носу и челу. Кожа је на тим местима масна и сјајна. И коса се замасти, јер је масноћа обично веома распрострањена код тих људи. Себореја се посебно често јавља у пубертету, између 12-18 година живота, код оба пола. Поред лица и чела масна себореја се често јавља и на леђима и на прсној кости.

У лечењу себореје важна је правилна исхрана са доста витамина. Од лекова долази у обзир прање сумпорним сапуном, катранским сапуном, затим мазање салицил-резорцин алкохолом. У случају суве себореје неки препоручују мазање и трљање рицинусовим уљем. Приликом сувог перутања није добро често прати косу. Пожељно је и сунчање или

зрачење кварцном лампом.]

Полне болести

Једно важно обољење о коме Пелагић говори јесте луес или сифилис. Он га није знао нити систематизовати нити је онда лечење било као данас.

Ми ћемо најпре дати основне полне болести систематизовано, а такођер по важности и учесталости, а затим избор из текстова В. Пелагића.

Луес, сифилис

(syphilis)

Узročник ове болести познат је од 1905. године. А 1906. године успело је научницима да постајање сифилиса у оболелом човеку утврде путем крвне реакције.

Узročник сифилиса је веома танка спирала - бледа спирохета - која је врло покретљива. Може се видети њена покретљивост под микроскопом. Овај узročник сифилиса налази се у оболелом - измењеном ткиву на кожи или слузницама, особито на почетку заразе овом болешћу. Ове узročнике можемо наћи и у крви на почетку заразе и касније.

Болест се преноси непосредним додиром болесне особе са здравом особом приликом полног сношаја или љубљења. Али се болест може пренети и преко неких предмета као што је прибор за јело, нарочито чаша. Тада се спирохете преносе у организам преко уста. Зараза се преноси преко слузнице или преко повређене коже. Повреда не мора да буде видљива, али је отворен улаз за спирохету. А пренос ове болести на новорођенче врши се преко постељице трудне жене - будуће мајке. Болест је хроничне природе.

Време које протиче од заразе до појаве првих знакова болести различито је, али се рачуна у просеку око три недеље од настанка заразе. Тада се на месту где је настала зараза на кожи појави мали чворић који се претвара у тврди чворић. У таквом чворићу налази се много узročника ове болести. Са овог места болест се шири тзв. лимфним путевима; зато и настану упале околних жлезда. Тако нпр. отекну жлезде у препонама ако је зараза настала на полном органу и ту се развио чворић. Овакво стање траје 4-6 недеља. После тога болест се шири по телу и путем крви и путем лимфе. Кад се тако, путем крви, распу узročници по целом телу, на кожи настану оспе по целом телу, особито на трбуху и по леђима.

Појава чворића зове се први стадијум болести. А појава оспи зове се други стадијум сифилистичне заразе. Други стадијум дуго траје и кад се појаве оспе може се ова болест открити у крви. Кад сифилис допре и у унутрашње људске органе, и када ствара сифилистичне чворове (који, такође, могу настати и на кожи) то зовемо трећи стадијум.

Чир у првом стадијуму је врло тврд, гладак и светао, величине пола до 1 cm². Редовно се гноји и има на себи бистру жућкасту течност - секрет. Карактеристично је да такав чир има тврде уздигнуте рубове. Његова тврдоћа је карактеристична, па се зато и зове тврди чир (ulcus durum). Заражени сифилисом скоро у 90-95% овај чир добију при сношају, па се зато најпре управо и јавља на полним органима.

За успешно савладавање заразе важно је што пре открити управо овакав чир и приступити лечењу. Ако се тада не лечи, овакав човек шири заразу око себе.

Важно је, такође, што пре приметити оспе на телу. Иако оне по правилу настају после неколико недеља, некад се могу јавити и раније, чак и после 2 недеље од појаве чира. Боја оспи је црвенкаста-смеђаста. Кад се на оспу притисне (стаклом) боја не нестаје. Такве оспе не сврбе, а кад ишчезну на кожи не остављају трагове.

Некад се јављају на телу, поред оваквих оспи и другачији облици. Изгледају као мала уздигнута места, или чвораста дугуљаста места на кожи која могу, као кожни изданци, чак висити, особито на месту где је настала инфекција - на полним органима.

Ако је зараза настала преко уста, онда се чирих развија на том месту, а поред оспе на телу налазимо у устима и сифилистичну ангину.

Некад, кад настаје инфекција, први знаци болести могу сами од себе да ишчезну тако да се на кожи ништа не примећује. Али то човека не сме заварати. Важно је знати да болест у телу ипак остаје, она је ту. Такво стање болести се зове прикривени (латентни) сифилис.

Ако се болест не лечи, може да остави тешке последице. Кад болест узме маха, развијају се велики чворови (гуме). Тада се распада ткиво, особито на неким местима. То се може видети код оних несрећника - старих сифилистичара који се нису лечили. Познато је распадање, разарање и деформација носа, као и велике пљоснате бразготине на појединим деловима тела итд.

Постоје неки органи које сифилис нарочито напада. То су: крвне жиле, особито жила куцавица (аорта) и срце, затим црна цигерица, мозак и кичмена мождина.

Постоји и урођени сифилис, конгенитални сифилис (*syphilis congenita*). То је сифилис који се за време ношења - трудноће преноси преко постељице са мајке на дете у утроби, Кад се ношено дете инфицира, мајка или побаци или се дете роди мртво, али може и да га роди. Такво живо рођено дете је заражено овом болести. Важно је знати да је нарочито опасно ако мајка носи и роди дете у I и II стадију ове болести. Тада је готово сигурно да ће се дете заразити. Постоји вероватноћа да се не мора родити болесно дете, ако је инфекција код мајке била много година раније и ако се мајка лечила.

Код детета са урођеним сифилисом постоје неки карактеристични знаци као: промене на очима, сметње слуха и промене на зубима, као и седласт спљоштен, мали нос.

Лечење сифилиса релативно дуго траје. Раније је трајање лечења било још дуже, јер су употребљавани арсенови препарати у форми салварзана и неосалварзана. Поред њега редовно су се давали препарати бизмута и живе. Раније су јод и његови препарати такође били средство лечења, особито у трећем стадијуму болести. Савремено лечење врши се помоћу пеницилина. Такво лечење релативно кратко траје, а једноставно се примењује.]

Капавац, гонореја

(*gonorrhoe*)

[То је врло честа полна болест. Њен узрочник гонокок рано је откривен, још 1879. године.

Капавац се најчешће преноси директно полним сношајем. Тада гној са слузница једног органа директно прелази на слузницу другог органа. Поред заразе на полном уду, капавац може да се пренесе и на очи и то обично рукама. Нечистом руком, којом се раније дирао уд, не смеју се дотицати очи. Некад може ова зараза да настане и на задњем делу дебелог црева. Ако мајка има ову болест и новорођенче може при порођају да зарази очи.

Време од заражавања до појаве болести је релативно кратко, обично 2-5-7 дана.

После тога јавља се гној на зараженом месту. Поред гноја јавља се сврбеж и печење за време мокрења. Гној је жућкасто-зеленкасте боје који запрља рубље, јер кад је обилан - и сам цури.

Нагла (акутна) гонореја може прећи и у хроничан облик, који је сталан извор инфекције.

Код жене се, такође, јавља ова зараза. Гонореја напада пре свега мокраћну цев, а затим и грлић материце. Јавља се гној, болови и печење при мокрењу. Али често оболела жена и не осећа да је заражена, што представља велику опасност.

Ако капавац настане код женске деце (а може доћи индиректно преко пешкира, пелена, чаршава, суићера за прање, у току спавања у кревету са родитељима који од те болести болују итд.), онда је таква болест много компликованија због другачије слузнице

полног органа у то време.

Данас се лечење капавца састоји у давању пеницилина. За време лечења добро је узимати доста чајева. Кад је завршено лечење, потребно је извршити контролу да ли се још може наћи гонокока. Стручно лечење и контролу пружа лекар.]

Меки чир, шанкр, улкус моле

(Ulcus molle)

[Ову болест проузрокују штапићасти бацили који су откривени 1899. године.

Зараза се добија директно и скоро искључиво преко сношаја. Да би дошло до заразе, мора на полном органу да постоје бар незнатне озледе, које се чешће јављају код мушкараца него код жена. После заразе на том месту настаје црвенило, затим чворић који се претвара у гнојни мехурић, а затим настаје чвор. Чир продире дубоко, а рубови чира изгледају изједени. Чир на додир боли и врло лако крвари. Некад може настати више чирева који се онда стопе. Треба бити опрезан и утврдити да ли се можда уз овај чир не налази и тзв. сифилитични чир. Пошто овај чир представља јаку инфекцију, то често зараза путем лимфе продре у препонске жлезде које отекну и огноје се. Често се и провале ове загнојене жлезде у препонама.

Лечење се састоји у посебном локалном лечењу чира препонских жлезда сулфамидским прашком. А опште лечење је сулфамидским таблетама (а и пеницилином), а локално сулфамидским прашком. На отечене жлезде у препонама стављају се топли облози. Кад су ове жлезде загнојене, хируршки се отварају и лече сулфамидским прашком. При лечењу веома су важне опште хигијенске мере.

Ево шта каже Пелагић о полним болестима.]

»Срамних« удова болести и лекови - венеричне,* »господске« болести и лекови од њих.

* Реч венерија - полна болест, - узета је од имена Венере, а тако се звала код старих народа богиња лепоте и љубави.

Ове страшне болести обично добијају оне особе које се одају прекомерном полном уживању. Пре ову болест добијају особе смеђе косе и беличаста, нежна лица, но црномањасте и црне особе. Од веће које болести венеричне хиљаде и хиљаде млађих снага, а особито мушких сахранило је своје умно и телесно здравље, па често и сами живот.

[Одмах се мора нагласити да се у Пелагићево време није добро познавало ово обољење, као и да оно има свог узрочника (*spirocheta palida*), које је откривено тек 1905. г. Опште познато је да узрочник не бира човека према плавој или црномањастој пути, боји очију и косе. Пелагић даље пише:]

Сви искусни доктори и остали људи тврде да су врло пробитачна ниже означена упутства, као предупредна средства од заразе канкова - трипера и шанкира, за све оне који за новце купују и продају полну љубав:

1. Не хреба нипошто пристати чину полне љубави кад си: уморан, љутит, пијан, узрујан и иначе раздражен. Такав може у овоме веку разврата да награбуси чак и у фамилији, а још пре у наручију оних јадница што љубав за новце продају.

2. Пре чина добро је намазати главић лојем или зејтином, јер зејтин не пропушта приступ погане материје унутра под кожу. У то име Мухамед је узаконио »сунећење«, јер оно заврати кожицу горњу, па доња кожица главића онако гола очврсне и ојача противу спољног напора, трљања.

И одиста сунећење Мухамедово упутно је све донде док у свету буде савременог разврата, због којег се највише развијају болести венеричне.

3. Купање полног уда у одвару од хростове коре такође је врло добро средство да се шанкир не добије; јер оно ојачава и очвршћава кожицу уда, а и иначе је добро такво купање и прање.

4. У часу »соитија« [сношаја] треба бити спокојан и врло умерен. Наглост такође као и страховање може шкодити.

5. Нипошто не ваља два пута узастопце уједаред сношај вршити, јер то је из више узрока врло опасно. Добијати неку славу у томе дубока је глупост, недостојна паметна човека и поштена радника.

6. Уд треба вадити чим је материја изишла.

Чим се соитије сврши одмах треба уд опрати прво водом па онда својом мокраћом, коју треба тад пустити; јер мокрењем уд се очисти изнутра а споља се опере заражљива маја. Истог дана доцније није згорег изнова опрати сапуном и опет завршити прањем мокраћом.

7. Доктор Распаил препоручује као сигурно предупредно средство ово: Ко сумња да је имао »соитије« са зараженом женском, нек опере реченим начином уд, и после сав, а нарочито главић, ситним камфором, и нек у исто доба растопи подоста шећера у води, па нека прво узме у уста комадић камфора колико велико пшенично зрно и одмах за њим ту воду шећерну попије. Тим се отклони опасност која би могла наступити.

Коме је то непријатно, нек опере уд неким љутим пићем. Напомињемо да би било врло лудо у томе видети неку морску стидљивост, тугаљивост, непријатност или срамоту. Све што чува здравље и живот није срамота и непријатно, нити је срамота спомињати, где треба, детородне, полне удове, без којих не би било ни људства, ни полне љубави, нити ови удови стоје ниже пред судом науке од осталих удова телесних. Ако је срамота говорити о носу и устима, то је и о њима.

Пред судом наука, физиологије и анатомије, ниједан део човековог тела није сраман нити частан, него су сви равни међу собом. Полни удови нису никаква срамота, него је грозна и убилачка срамота за све оне који неће да науче омладину још у раној младости њеној да буде свуда и свагда посве умерена и разумна при вршењу полне љубави, у оне дане кад пунољетна буде. У отвореној поуци лежи морал, а не у лажном извијању и лагању, као што мисле и говоре садањи глупави приметачи и надри-»моралисте«.

То што рекосмо о чувању здравља полних удова, важи и за мушко и за женско.

На то треба да пази сваки ко није рад отровати своје здравље и здравље своје деце и потомака; јер венеричне болести ужасно сатиру данас телесну и умну снагу млађег и старијег нараштаја. Сифилис сатире телесно и умно, не само оног који од њега пати, него се проноси даље и даље по друштву, не само полним спаривањем него и љубљењем, дојењем детета, посредством судова за јело и пиће, столица, постеље итд. И то стамањује људство, како телесно тако и умно. И то ће трајати док год се љубав и брак за новце продавали буду. Угњетачи и глобације, с једне стране, а венерија, сифилис и онанија, с друге стране, ужасно сатиру снагу људства. Ипак црква учи народ о небеским сањаријама; држава упућује и учи народ са дебелим државним разлогом да поштује ауторитет владе и власти и постојећег накарадног реда и поретка друштвеног; а школа се већином бакће са формулама, које никакве реалне вредности за живот и здравље немају. Јадни народ, остављен себи, под притиском незнања, дација, терета, презрења и страха, пропада. И поред тих ужасних зараза и болести, ипак има неких морских моралиста који говоре да овако отворено о овим предметима не треба говорити. То су кукавице и гробари патећег људства. Јер они не знају да се ништа не може поправљати док се о томе не буде јавно говорило. У овоме као и у свему другоме јавност и отвореност једини је спас. Учевни и чувени државник енглески, Џон Стурт Мил, о томе је вечну истину рекао велећи: »Немогуће је предупредити и лечити друштвене и телесне болести, ако о њима отворено не говоримо.« Наши доктори рецепташи као и други носиоци науке и знања стиде се и устручавају се о томе важном предмету јавно говорити и писати, а не стиде се грабити народно имање за своје офарбане апотекарске водице и шарлатанске рецеписе.

Да, шарлатанске велимо, зато што доктори из рационалне школе не пишу рецеписе за апотекарску и прескупу водицу и отровне лекарије, него уче народ да отклони узрок боловања. Кад би сви доктори били људи, они би највише могли користити друштву. Они да су људи, имају право и дужност на основу наука хигијене и физиологије захтевати од

цркве и државе, од школе и друштва, да се удесе и села и вароши, и станишта и храна, и ношња и настава, и рад и одмор, и награда и закон, и држава и црква, и полна љубав и неговање деце, и друштво и поједине личности, према захтевима физиолошко-хигијенским, а не према привилегијама и ђефу угњетача и глобаџија. То би им била једина дужност којом би могли одужити народу оно што им је дао посредно или непосредно помоћи док су науке изучавали. Који год тако не чини, он је издајица науке и гробар свог и човечанског рода, па ма се одерао вичући: народ и слобода, наука и отаџбина, прогрес и просвета.

Пред лечењем срамних болести упутно је сладострасним пијаницама полног уживања да се сећају и да кажу омладини својој да сви обзиљни научари и практичари целог разумног света свуда и свагда тврде да »човек може да штеди богатство и снагу своју, али ниједна уштеда не доноси толико користи и плода, колико уштеда, уздржавање и умереност при полном уживању. Јер сваком таквом уштедом умножавамо капитал наше енергије, наше умне снаге, наших осећања и умног полета. Ко то не верује, нек заборави једну седмицу или месец дана ту насладу, па ће увидити и осећати на себи да је постао други човек, да је подигнут на десет степена више. Ово важи и за женски и за мушки свет. Све што је ређе, то је милије, вели народна филозофија.

Трипер

Од спољних болести најлакши је **трипер**, који се још другачије зове **канков**.

Знаци ове болести ови су: кад се мокри опажа се бол, код неких јачи а код неких мањи, у мокраћном каналу. У исто доба почне капати из мокраћног канала материја жућкаста или беличаста. Капање то не опажа се другачије него на хаљинама, које од тог постају врло исфлекане и прљаве. Канков се обично појави 2-5 дана после чина полне љубави. Тада ни за живу главу не смеш много ходати, нити много говорити у затвореним и нездравим местима, нити вршити дело полне љубави. Притом, одмах се мора удесити кесица за привезивање мошница да не висе. Невршење овога може навући читаве ужасе, То нек зна и женско и мушко, као и то да се морају јести лагана јела.

Мада ова болест није опасна, нипошто је не треба дуго напустити без лечења, јер од ње се често и друге болести могу изродити.

Свако треба да зна ко падне у ту несрећну болест да је нужно опрати добро руке сваки пут после додиривања болног уда или оне материје болесне. Јер таква је материја опасна за здравље, а нарочито ако се дотакне очију. Од ње се може добити грозно запаљење. Пажња, вода и сапун то све отклоне.

Отечена мошница због трипера

Ко много хода и напреже се у време кад има трипер, он добије оток па било једног јајета или обадва. Овај оток одлично лечи овај лек: Узми крпу чисту и преви на четворо, па је добро умочи у шпирит и приви па отечене мошнице и обложи воштаном али другом мушемом. Неколико таквих облога променити у 24 сата и бићеш здрав. Некима још боље помаже да наквасе мекиња (трица) пшеничних у шпириту и њима облажу мошнице. Опробано више пута.

Почем је дошао тај оток од трипера, то треба у исто доба утући 100 грама чисте смрековине (вење) и добро сварити у суду чистом у литру воде. Тај одвар процеди и пиј на дан по три чаше, изјутра, у подне и увече. Тим начином излечићеш се за три-четири дана, али само ако не ходаш много.

Шанкир (господска болест)

Ову несретну болест може добити мушкић од женске, а може и она од њега. Заражена особа предаје га и нехотице здравој. Чувати се треба од ове болести као од ватре.

Ко се влада по упутствима напред означеним, тешко кад ову болест добије. Ово није празна препорука, него права истина.

Шанкир се појави после »сантија« други, трећи до шестог дана. Кад се појави, он изгледа као мала рупица, чирић на главићу или губама женског уда. У почетку се опажа само раница, а не боли нимало. Ако је раница мекана, онда је шанкир благ. Ако ли је она тврда, онда је посве опасан. Ако се он одмах у почетку не излечи, не предупреди развитак отрова, онда он може да отрује крв и постаје сифилис.

Због тога је неопходно нужно да се полни уд често пере и прегледа да ли има каквих раница или дрљотина. То треба да чине нарочито они који свуда тумарају ради уживања полне љубави. Ова смотреност је потребна и у породичном животу, јер се данас ова болест и тамо често појављује.

Чим се опази каква раница на полном уду, па била ома са болом или без бола, не сме се оклевати ни часа; јер ако се болест напусти и развије, онда ће узети такве ужасне размере да може заразити сву крв, и онда је већ наступила непрегледна несрећа како за здравље, тако и за кесу и пословање. Болест се може продужити не само по 6 недеља него и по 6 месеци, па и годинама. Има их који су остали наказни, а има и таквих који су главом платили. Овде се не сме нукати.

Кад шанкир узме маха, онда наступе ужасни болови, које слаба особа тешком муком сноси, проклињући не само онај час насладе при полној љубави него и сами час рођења свог. Код многих дође дотле да се мора уд одсећи. Многима се пак распадне полне части као презрела диња. И самом посматрачу буди се ужасни страх, а болник уздише и нариче: »Ах, што нисам мртав!«

Писац ових врста посматрао је те патнике у болницама и горко сажаљевао очајничке патње тих несретника. Жалосно је то гледати, али требало би да види те патнике и женско и мушко, и старо и младо, па било у природи или у слици и гипсу. То би требало да виде и да знаду и женски и мушки ученици. Сваки онај који то крије од омладине не само што је незналица него је и убица људски. Таква очевидна поука за омладину није развратна, »неморална«, као што мисле данашње незналице, него је таква поука најморалнија, јер она учи омладину да се чува од распусног живота, од покварених особа, од тог ужаса који унесрећава и болесника и кућу и породицу, па и околину са којом у додир долази. То је заиста срамна и ужасна болест, мада је често и честита особа добити може од раскалашних јунака у полној љубави. Грозно и срамно јунаштво!

Сифилис и његово лечење

Ова болест је последица многог курвања и напуштеног шанкира тврдог. Меки шанкир излечи се лако, а тврди шанкир лечио се досада посве тешко, па кад се не излечи паметно, упут [одмах] и потпуно, онда се он развије и отрује цело тело болесника; он се тада претвара у сифилис, који није ужасан зато што боли, већ зато што доноси собом многе друге болести, и што унакажава, заглупљава, дави и баца у поругу и погибију своју и својих ближњих и потомака. Сифилис се може прилепити и од болесника те врсте, па ма особа никад шанкира не добијала. То бива посредством љубљења, одеће, преобуке.

Знаци сифилиса ови су: мале црвене пеге - оспе или ранице по устима, по кожи око полног уда, па после по крацима, бедрима, рукама, носу и целом телу, уз које и грло већ промукне било мање или више. Пеге, оспе те прво су црвене, па после пуцају и изгледају као јамице беле. Чим се то опази, одмах треба лечити што брже то зло изван деце и целог друштва. Од таквих особа се клонити као од змије. Преобука њихова и њихове постеље не смеју се прати са рубљем здравих особа. Хаљине њихове не треба носити, нити на њиховој постељи и у њиховој соби спавати. Напуштени сифилис развија се до ужасних размера. Напуштени болесник изгледа као аветиња и наказа, ако се у њему угнезди тај ужасни отров. Он се покаже у виду краста по свему телу, тако исто и у виду отока, севања и других бодова. Он одузме глас болеснику тако да овај говори тешко и то као из бурета, посве рапаво и промукло. Јако напуштени сифилис претвори болесника у ужасне ране и красте; сав изгледа као кукурузна кокица. У Бечкој, Берлинској и Московској болници гледао је писац те јаднике са највећим ужасом, какав човек икада имати може. Пред собом видиш ужасно наказну лешину, али она још једнако живи. Али то је грозан живот. - Такав убија сам себе, само ако може рукама владати и ако има при себи оруђа

за убиство. О, јадно људство које гинеш због незнања и неумерености уживања полне љубави!

Што више продире садашња лажна цивилизација, тим више се ова ужасна болест шири.

Напуштени сифилис и излечен живом и другим отровним лековима, оставља такође страшне трагове у крви човековој, од којих се појављују доцније разне болести.

Кад се сифилис залечи, болесник може да ради разне постове, али чим почне неумерено живети, сувише пити и лумповати, одмах се покажу красте по телу, по уду, између прстију, по устима, гуке и промуклост. Они могу и децу рађати, али она ће бити или побачена пре времена, или посве слабуњава, крастава, гукава, гурава, шкрофулозна итд. Невина деца постану богаљи и наказе због наказних родитеља. Друштво треба да се чува од наказа, богаља и несретника. Таква деца имају право не само да проклињу него и гром и муњу да подигну противу таквих родитеља и друштва, које има такве накарadne уредбе у којима се такви ужаси развијати могу, и у којима се љубав и знање за новац продају.

Ко је имао сифилис и залечио га живом и другим отровним лековима, он а и његова деца могу надати у ове болести: окобољу, разне красте и гуке по телу и устима, шкрофуле (сараца), мицину, цурење из очију, слаб вид, сушицу, туберкулу, немоћ телесну и умну, разне гушобоље, крајнике, болести бубрега, водену болест, оток ногу, болести у материци, шуљеве са крви и без ње, малокрвност и бледоћу, апатију и кукавичлук, сифилистички реуматизам и улоге, шантавост, понеки и падавицу (епилепсију), зубобољу и главобољу, нервозну грозницу, лудило, запаљење мозга и уопште малаксалост тела, мозга и енергије, срчаности.

То су, ето, последице ужасног сифилиса, који није ништа друго до напуштени тврди шанкир, распуство и рђаво лечење осталих венеричних болести.

[У то време стварно се лечио сифилис живом (мазањем) коју је било тешко дозирати или се то није ни знало. Жива је опасан отров, посебно за бубреге. Данас је лечење антибиотцима тако успешно да о последицама лечења не може бити ни говора.]

Притисак тог страшног ужаса нагони нас да кажемо свима и свакоме да пљуне у срамни образ сваком лумпу и раскалашнику, па био он у сукњи или панталонама. Има додуше, и невиних и поштених патника који падну у шапе овој кужној болести, али таквих је доиста мало, само ако су се владали по упутствима оваквих књига: умереност при уживању полне љубави и неодложно предупређење уочене, појављене заразе.

Поменути разлог нагони нас да кажемо: **девојчице! пљуни у образ и баци се блатом у очи сваком безобразном развратнику**, јер он те мами у несрећу, у срамоту и ону ужасну муку и заразу, коју мало час описасмо. Ово не велимо само због речених ужасних болова и последица него ово кажемо и зато што данашњи богати развратници и други лажови варају и бедне сиротице и богаташице разним обећањима и даровима, а многе и силом покваре чак у 10, 12, 14 па и осмој години. Многе те невине жртве прекину се и одмах умру, многе падну у горе поменути или другу болест. А махом остану бледе, недорасле и јадне у целом животу своје. Ретко која од њих да одрасте као што треба, да има весело и ведро лице и израсле дојке, тај драгоцен украс сваке девојке и жене, Така женска не може бити потпуно мила ни своје драгом јер тад јој је и... [Изостављено у Пелагићевој књизи 1893.] То већ ствара мржњу између драге и драгана, између мужа и жене. И управо не зна се која је већа несрећа: та или она прва. Обе су посве кужне и убилачке. Говорећи о овим ужасним болестима и отровним докторским лекаријама које они против сифилиса употребљавају, морамо узвикнути: Ах, отклањајмо их хитно и разумно, па макар због тога порушили цео данашњи друштвени поредак. Свака девојчица треба у име свог узраста, у име ведрога погледа, у име здравља и своје части и будућности да тако чини са сваким безобразником који је мами на прељубу пре 18-те године. Само растећива особа може бирати драгог и око 16-те године, а друге не. Па кад ти дође време спаривања, онда бирај драгог здравог и поштеног, ког љубиш и волиш, а бежи од развратника и слаботиње, па ма како ти ласкао и богатством те обасипао. Пљуни у очи и оном развратнику, који те мами да изневериш свога зарученог

драгог. Само тако бићеш честита девојка и мајка, друга и грађанка. Само тако имаћеш честит и здрав пород и живот. Уз то запамти још, драга девојчице, и научи своју ћерку кад је имаднеш да има у свету доста гадова који су распрострали лаж код безобразника да ће бити излечени од трипера, шанкира и сифилиса, ако учине прељубу са невином девојчицом, са »јунгфером«. И ови нељуди то чине на ужасну погибију девојачког света. И због тога се клони од безобразника и чувај своју свету невиност, своју част, све донде док не буде време, право време да драгог избереш и за друга, за мужа узмеш. Само таква девојка и такав момак достојни су брачне љубави, достојни су рода и порода, достојни су имена и поштовања, погледа и удружења. Кад се то зна, онда вечну истину изрекао је народ наш у оној пословици, која вели: »Већи је грех одузети невиност девојци него ли разрушити цркву; јер цркву можеш подићи, али невиност девојци не можеш повратити.«

А ти, здрави младићу! Погледај добро и марљиво оног јадног: жутог, бледог, модрога, тужног, погуреног, кржљавог, изнемоглог и посве сатрвеног младића, који недавно изгледаше онако здрав, иђаше онако усправно, онако еластично, онако весело и поносно. Распитај и дубоко промисли како му тако брзо пропаде она дивота, којом се и он и његови поносише? Шта би узрок те постаде такав богаљ, као да је из гроба устао? Што учини од енергичног младића оваквог богаља; од оне дивне окретности, ову гробну суморност и чамотињу; од оних светлих варница из очију и говора, осећања и покретања, ово учмало створење, овај трули и мртви живот, који умало што не каже: »Ја нисам више природни, нормални човек, за мене је овај живот јад и несрећа, ја сам на досади себи и својима, ја сам изгубљен и телесно, и умно, и морално и материјално, и боље би било да ме и нема више.« То је онај младић који је пре времена загазио у царство полног уживања; који се је у томе јунак показивао и у венеричне болести заплео, и који није пазио зачетак болести и начин да је у време предупреди и излечи.

Омладино мушка и женска! узми овај измалани, насликани лек и носи га свагда у памети да би се тако чувала од тих ужаса и прљотина, остављајући то у свети аманет млађем нараштају своме.

Рекав толико ради напомене, сад ћемо указати који су то најсигурнији лекови од сифилиса (фрењга).

Сифилис (фрењгу) лечи

Сифилис (фрењгу) лечи одлично ово, утуци сапариле 25 грама па саспи у 1 литар комовице (гроздоваче) и остави да стоји. Кад су стабла сапариле права као шипке, онда је она добра. Сапарилу треба исећи ситно.

Кад опадне коса од сифилиса, онда треба прати главу свако вече »францбрандвајном«, или употребити начин који смо препоручили у чланцима о опадању косе и ћелавости.

[Лечење сифилиса дато је напред. Лекови које препоручује Пелагић не могу излечити сифилис. Народ га је некад тако лечио, кад се нису познавали други лекови, сем јода и живе.]

Правилно је Пелагићево запажање о исхрани, и данас се препоручује да се не пије алкохол, него да се троши вода и млеко, посебно за време лечења.]

Нособоља и главобоља од фрењге - сифилитична

Од ове болести може да се изеде сав нос, ако се она не лечи у своје време. Ову лечи пиће одвара од сапариле и кађењем запаљеног листа лијандера. То бива овако. Узми реченог листа па осуши и запали два-три, па се кади над тим димом, али треба да се удише јако дим кроз нос. Уз то, нужно је утући ситно тог листа па сваки трећи дан шмрвати два-три пута исто овако како се шмрче бурмут, али само у ону ноздрву у којој се красте и бол налазе. За обе речене болести овај лек је спасоносан, мада је тако прост и јевтин.

Крастице у носу лечи шмркање, њухање праха од листа лијандерова, и дубоко удисање кроз нос хладне воде, свако јутро по 25 и више пута.

[Данас су ове компликације, ако се добро постави дијагноза и спроводи лечење,

практично непознате.]

Болести уха, грла и носа

[Нос је веома важан и осетљив орган. Нос служи за дисање, затим као орган мириса, њуха, и служи као помоћни орган за говор. Нос представља важан пут за дисање. При пролазу ваздуха кроз нос ваздух се загрева, влажи и чисти од прашине. Као орган мириса нос је потребан човеку, мада далеко мање него животињама. Нос, као део говорног органа, служи као резонатор говора.]

Кијавица (запаљење у носу)

Ова болест може бити мала и кратковремена, а може бити посве тешка, опасна и трајна. Кијавица може доћи од прехладе, од назеба, а може и од удисања отровне прашине. Има кијавица које донесу и грозницу, и општу немоћ тела, и кашаљ, и јаку челобољу, жеђ неугасиву, бунило, промуклост, страшну сљунавост (слинавост) у носу и устима и одвратност према јелу. Често од ње долазе болови не само по челу него и у образима, зубима, деснима и ушима. Она се најлакше добија кад се нагло пређе ознојен у соби, у хладноћу јаку. Још јача кијавица добије се кад се ко сувише умори неким радом, па онако уморан и врућ легне да почива у хладном и влажном месту. Она се може добити кад уморан човек много пева, виче или звижди идући супрот северног хладног ветра. Наравно, ово неће добити онај који се бави сваки дан у отвореном ваздуху, него они што се баве већином по собама и кафанама. Она се може добити и од другог, јер је та болест прилепљива. Кад се напусти, она може бити и опасна за живот.

Кијавицу неће добити скоро нико и никад ко навикне да пере и да трља врат и прси хладном водом, и ко удешава да се никад не озноји у соби, из које мора излазити упут на хладноћу.

Напомињемо да многима помаже у лечењу кијавице обилато једење најљућег рена утрвеног, а бунило разгони кад се стави за врат ренац или слачичник. Другима отера кијавицу чаша вруће шљивове ракије зачињене медом или бибером. Такође помаже и она проста употреба врелог, усијаног у ватри гвожђа, то јест треба, пре легања у постељу, држати гвоздену лопату или ватраљ пред носом и ону врућу пару кроз нос удисати. Промени два-три врела ватраља тако, па после намажи нос, ноздрве и слепе очи лојем, па очекуј оздрављење.

Неки славе и ово. Савиј једну чисту крпу четвероструко. Угреј исту добро крај ватре и тако врућу обави на лице, али тако да не долази хладан ваздух испод ње до носа. Удисати треба на нос и издисати на уста. Кад те много дави, отвори уста па издишн, али нос и горње лице да је затворено реченом крпом. Чим се крпа охлади, треба је изнова угрејати. Тако учинити увече једно три сата, па ћеш осетити неку пријатност и лакоћу. Тад стави двоструку топлу крпу на лице, обухвати је рукама да не спадне, па спавај. Сутра ћеш бити здрав.

Многима упут (одмах) прође кијавица кад се добро накаде над димом запаљених крпа пртених. Пробано више пута.

Доктор енглески Добсон тврди у »Ланцету« да се сваки избави брзо од кијавице кад удише пару од вреле воде из једног у удесног суда који обухвати цело лице. У суд тај прво се метну два-три комадића камфора, па се онда наспе одозго врела вода, али упут треба да је пред носом и лицем болесника. Затим шмркати у нос прашак од траве жалфије (нане) и божијег дрвца.

Простуду, назеб, пробади, санције

Простуду, назеб, пробади, санције, лечи одлично и брзо ово. Узми утучена пиринча и бибера једну шаку и помешај са воском, па ту смесу метни на жеравицу и наднеси отворена уста на тај дим и удиши га. Али пре тога треба се скинути до голе коже, па седнувши поред жара, огрнути се и добро утукати ћебадима или другим топлим покривачима. Кад се добро ознојиш, отари зној, обуци се и лези у топлу постељу, па си

сутра здрав.

Запаљење носа

[Запаљење носа (rhinitis) може бити различитог порекла. Једно доста често запаљење носа је нагла кијавица (rhinitis acuta). То је вирусно (врста заразне клице) обољење носа. У почетку болесник осећа у носу гребане и сувоћу, теже дише, а јавља се и главобоља. Болесник добије мању температуру, погоршава му се дисање, а у носу се јавља вода (секреција) која је у почетку слузаво бистра; она ствара тешкоће при дисању. У току 1-2 дана толико се ствара такве течности да је нос скоро затворен; мора се дисати на уста. После тога се течност све више згушњава, постаје јако слузаво и помало жућкасте боје. Обично тада температура опадне, не ствара се даље течност у носу и лагано се стање поправља.

Кад настане овакво нагло запаљење носа, најбоље је одмах лећи у кревет, јер често ово може бити знак неког другог обољења. У кревету се болеснику дају топли напици са чајевима и са лимуном, а у нос се стављају капљице. Може се дати још аспирина и слични лекови.

Хронична кијавица

Ако се код једног човека често јавља нагла кијавица, то се може претворити у хронично обољење. Али овакво хронично обољење (хронична кијавица) може настати и због других узрока - ако се живи у крају где стално има много прашине, у индустријским центрима где има много дима из фабрика, код тешких хроничних пушача итд. Код тих људи је слузница носа одебљана, а тиме је одмах и сужен носни простор, што причињава сметње при дисању и изазива лаку секрецију из носа. Зато се треба чувати разних врста прашине и дима. А за лечење могу се укапати у нос капљице ефедрина.

Алергично запаљење слузнице носа

Постоји и тзв. алергично запаљење слузнице носа (rhinitis alergica), које настаје кад је слузница носа осетљива на неке материје које јако драже слузницу носа. Такве дражне материје могу бити брашно, разне врсте прашкова (поготово они прашкови који се употребљавају у домаћинству), перје, длаке, вуна итд., али и разни цветови (нарочито у пролеће). Кад ове материје дођу у нос, оне драже, услед чега настају промене у крвним судовима носа и тако се ствара у носу вода (секреција). Пре појаве воде из носа, као први знак надражаја обично се јавља кијање. Оно понекад дуго траје. Чим се појави вода у носу, одмах је отежано дисање.

Лечење је дуготрајно. Обично се прво по знацима утврђује шта изазива секрецију и кијање и сл. Кад се зна шта смета човеку, шта изазива ову упалу, најбоље је клонити се тога, и болест ће се излечити.]

Крв из носа зауставити

Кад крв из носа много тече, препоручује један енглески доктор, да се што на бљување узме. Кад се човек добро избљује, крв ће престати тећи из носа. - За бљување се може узети и млака вода.

Тако исто добро је кад крв иде, смотуљак чисте хартије или корицу од хлеба жвакати у устима.

Такође добро је дигнути ону руку у вис с које стране крв тече, и у тај исти мах и главу усправити увис и ухватитв косу на глави рукама. У исто време неко треба да затвори прстима ноздрве.

За неколико минути крв престане.

Или: набери траве кунице, коју у неким крајевима зову хајдучка трава, спориш и папрац, па је добро прстима утари на длану и привежи на следе очи, и крв ће упут (одмах) стати.

Некима помогне упут кад јако стегну прст дебелим концем.

Крвоток (крварење) из носа лечи

Крвоток (крварење) из носа лечи посве поуздано жути пасуљ. Упржи тог жутог пасуља толико да буде рујан (браон), па га истуци ситно, као кафу или бурмут. Болесник нек тога прашка шмрче по неколико пута на дан исто онако као што се бурмут шмрче, и опростиће се те напасти која снагу тела одузима.

Врућа јела и пића треба оставити неодложно, а тако исто и постељу и станиште прашњаво.

Напомињемо да крварење из носа не треба заустављати без велике и посве честе навале крви. За пунокрвне опасно је то зауставити, јер бива случајева, вели доктор Лојевски, да то може причинити запаљење мозга, удар, глувост и губитак вида.

[Крварење из носа није безопасно. Важно је знати да су тада отворени крвни судови у носу, па треба бити обазрив.

Код човека може релативно лако да дође до крварења из носа (epistaxis). Крварење из носа може настати због повреде или само од себе. Оваква врста крварења које настаје само од себе најчешће је само знак неког општег обољења (посебно болести крви, болести срца и крвних судова, болести бубрега, код разних тровања итд.). Понекад најлакше се може зауставити крварење из носа само притиском на носно крило јер је крварење најчешће на том месту. Или је довољно ставити и комадић вате намочен у 3% супероксида. Ако овако крв не стане, медицина препоручује спаљивање (каутеризацију) било специјалном киселином или струјом. Приликом већих крварења (која настају у средњем или задњем делу носа) обично се стављају тампони. У таквом случају тампон мора остати бар 24 часа. Кад се појави веће крварење потребна је хитна помоћ лекара.]

Вратне болести

Ових болести има много врсти, па зато их стављамо овим редом, јер народ наш као и све цивилизовано људство много пати од њих, а нарочито деца и они који имају покварену крв.

Грлобоља

Чим грлобоља наступи, потребно је сваког сата пити по једну шољу врућег теја, било од мекиња, било од утученог кукуруза, и у исто доба истрљати сав врат и потиљак растопљеним лојем, наквасити подебело једну вунену крпу лојем и њоме сав врат с предње стране до ушију обложити па тако преко ноћ оставити. - Обично за једну ноћ болест умине, а нарочито код оних, који нису лењи да све тело добро растопљеним лојем или чистим зејтином истрљају и намажу.

Грлобоља прође, ако се уста сланом комовицом дневно два-три пут мућкају.

Ако би гдегод болест упорна остала, треба одмах преко лојане крпе стављати топле јастучиће напуњене било мекињама или зовиним тејом.

Од оштрих јела и пића за време назеба, ваља се добро чувати.

Нужно је приметити да је у новије доба прослављено и усвојено од свих доктора ово средство противу промуклости и вратобоље: наквасити велику крпу врло хладном водом, па је потом исцедити и на врат и на груди обавити, али тај мокри облог треба сувим чаршавом обложити: тако лећи у постељу и сву ноћ то на себи држати. - Свако ко је употребио овај лек, хвали се како му је брзо донео здравље.

Многи се хвале да су другог дана били здрави од сваке грлобоље и гушобоље кад су облагали око врата неколико облога влажног, мокрог песка хладног. Облог треба да је дебео с прста и широк преко гуше и врата. Држати треба док се не угреје, на чим се то опази, одмах тај скинути па други нов, хладан ставити. У свима случајевима грло треба испирати тејом од белог слеза или метвице. И овде је спасоносан облог крпа умочена у врућ зејтин и јако кађење собе катраном помешаним са терпентином, о чему смо опширније говорили.

[Грлобоља (laryngitis) јавља се доста често код деце, Јер је њихово грло врло осетљиво. Од грлобоље настаје промуклост и отежано дисање. Деца је могу добити у току неких болести са температуром или заразним болестима, кад грло отекне, па је отежано дисање. Затим грлобоља може настати приликом туберкулозе лимфних жлезда на врату. Кад до тога дође, дете је немирно, плашљиво, тешко дише, а ако је дисање јаче поремећено, дете поплави.

Кад настане грлобоља са промуклошћу код човека у средњим годинама увек треба мислити на тумор у грлу. Што се тумор пре открије, лечење је ефикасније - стога је најбоље консултовати лекара.]

Вратних жила и потиљка бол

Против бола врата и вратних жила употребљавају у Хрватској и Крањској са успехом овај лек: узми ланеног семена једну шаку и толико белог слеза, додавши у ту смесу и једну шаку ластавичијег гнезда, па све то скупа утуцати и у винском сирћету помлачи и обави око врата болне жиле и остави да стоји целу ноћ. Тако чини неколико пута и бол ће проћи.

Некима помаже овај симпатичан лек: исплети од црне овчије вуне један шалић мали и носи га око врата, па ће болест сићи.

Или: урежи ситно морског орашчића и помешај са румом (правим) па тим истрљај жиле за вратом и потиљак и обави том мокром крпом.

Тако чини неколико дана и оздравићеш, али ако опажаш у снази слабост, треба се добро хранити и избегавати »соитије« (сношај). Јер та болест долази не само од назеба, простуде, него она често напада људе малокрвне, а нарочито ако се при том одају неумереном уживању полне љубави, још жешће кад то врше у часу умора и стојећке. Дакле и овде и на све стране тела и мозга сусретају нас болести и нападаји који долазе од неумереног и неразумног употребљавања и уживања полне љубави. Пазимо себе више но досад.

Укрућена вратна жила са јаком вртоглавицом

Ова болест долази некима од назеба а највише од многог пића. Вратне жиле често се укруте а вртоглавица наступи таква да човека води у ковитлац да о земљу тресне. Таква навала крви у главу опасна је. Због тога треба одмах лечити се овако:

Урежи ситно неколико главица лука црног и помешај са сирћетом од руже и са зејтином од глиста или од шкорпије, па то приви на укочену жилу око врата и на сву главу. Пошто се облог привије, треба налити сирћета између коже и облога тог да се добро накваси. У исто доба треба ставити болеснику под нос и на уста мокру крпицу, наквашену у том сирћету. Кад болесник оздрави, треба да се клони узрока од кога та болест долази, ако није рад својој пропасти.

Коме тај лек не би помогао, нек ставља облоге умочене у седативу на главу и на врат.

Промуклост

Ако је ова дошла од назеба, онда треба пити сваки дан по 1 чашу липова теја или одвара од кукуруза утученог, и обавити врат крпама умоченим у врућ лој или зејтин. Полазећи у постељу, ваља узети два жуманцета од кокошјег јајета па их добро излупати у ситном шећеру и покусати. Ако је промуклост од сифилиса, онда се не сме ни часа чекати, већ одмах употребити лекове, који су означени код речи сифилис. Доктори препоручују против такве промуклости облагање целог врата дебелим мокрим и хладним чаршавом, преко којег треба пребацити мушему или воштаницу, и болест прође за једну ноћ. Два-три облога промени и оздравићеш.

Леп глас имати

Ово је нужно имати ради певања, а иначе пријатније је свакоме чути говор чист него хрпав. Ради овога неким помаже да пију неварена, тек малчице утопљена јаја и мало зејтина.

Другима још боље помаже ово: свари главицу-две белог лука у води, где је додато мало меда или шећера, па пиј од тог одвара неколико пута по једну чашу, па ћеш жељу и ову напомену испунити, то јест ако није, с опроштењем, дошла промуклост од разгранатог до гуше сифилиса. Тада тражи и послушај савет чланка тог имена у овој књизи.

Муцање

Муцање лечи многима метање шљунака у уста да стоји, и да често певају онако како се певају рецитативи у опери и позоришту.

[Савремено лечење муцања полази од утврђивања узрока. Два су главна узрока муцања: органски, тј. озледе или природни дефекти неког органа за говор услед нервне одузетости, и други, такозвани функционални узрок муцања. Функционални узрок муцања најчешће настаје у детињству, због разних сукоба које дете доживљава у кући или својој околини, због страха различите природе и слично. Разумљиво је да ће се муцање органског карактера лечити другачије него муцање функционалне природе, које настаје на основу разних психолошких ситуација. И за једну и за другу врсту муцања данас постоје методе за правилно учење говора. Свакако да је за функционални, односно психолошки узрок муцања потребно дете лечити и на други начин, тј. психотерапеутски.]

Крајници

Крајници су посве честа и опасна дечија болест. Не само то него они кадикад и на одрасле људе нападају, муче их и даве. Собни живот родитеља и деце привлачи дифтерију, шарлах и жлезде.

Предупредна су средства за крајнике иста она која смо означили код дифтерије.

Лек против крајника састоји се у овоме. Узми праве комовице једну осредњу чашу и Додај у њу две-три кашике меда и пола кашичице ситно настругана нишадора. Тад измешај ту смесу чистом дрвеном кашиком или неким дрвцем. Од тог лека треба да узима болесник сваког сата по 1 кашику у уста па да гута мало по мало. Тако треба чинити све дотле док болести има. Добро би било да се прва кашика лека задржи и промућка по устима, па онда напоље испљује и друга узме и прогута.

И за ову болест потребно је кадити сву собу по неколико пута на дан катраном, онако као што је речено код дифтерије.

Овај лек тако је спасоносан да он за кратко време излечи не само најкруће крајнике него и саму дифтерију ако се он одмах у почетку болести употреби.

Због тога треба свака породица да има увек у приправности добре комовице, меда, нишадора и других лековитих намирница, да сваку појаву болести одмах у почетку убије.

[Крајници (tonsile) су лимфатични органи за које се мисли да имају заштитну улогу у организму. Кад они отеку за време запаљења, стварају сметњу при дисању. Крајници се могу и загнојити, па тада праве веће сметње при дисању у гутању. Редовно се јавља и температура. Отекну жлезде на врату које се споља могу напипати. Долази до малаксалости у губитка апетита.

Запаљење крајника, посебно гнојно запаљење крајника, може бити узрок обољења уха, зглобова и бубрега. Зато је важно да се одмах приђе лечењу оболелих крајника.]

Ушне болести

Увобоља

Болести ушију наступе често из више узрока. Понеки пут увобоља ужасније бесни и од најгоре зубобоље, тако да човека баца чак до лудила. Многима не помогну ни сви докторски лекови.

Увобоље јаке долазе од црви у ушима или других животињица, затим оне долазе и од назеба и од прекомерног »соитија« уживања полне љубави. Од претераног соитија увобоља је више-маље блага, без великих болова, али је нипошто нико не сме запуштати. Чим се она опази одмах треба посве редак бити у соитију.

Ако је увобоља од назеба, онда је одлично лечи пиће вруће воде, као што је о томе казано у чланку »Врућа вода као лек«. Држати у ушима дуго камфор с памуком или сам памук, шткодљиво је, не гледајући на то што то чак и »учевни лекари« препоручују. Увобоље никада неће бити ако се навикнемо на све промене времена и ако смо умерени у соитију.

Ако је увобоља због црви, животињица

Ако је увобоља због црви, животињица, онда треба одмах усуги у уво болном кашику терпентина. Болну страну треба држати одозго да терпентин продре унутра, да истера отуда црвиће. Тај лек ваља држати по по и више сата или док не умину болови. Ово спасава болесника од страшне муке и опасности. Где је тешко наћи тај лек, нека се проба са овим помоћу зејтина, који такође многима одлично помаже утоливши болове и умртвивши црве и друге животињице.

Увобољу опасну упут (одмах) лечи ово. Умочи памука у хлороформ, али да не буде много мокар, па тури у болно уво. Кад почне јако, несносно палити, извади памук, па после два-три минута опет метни у уво. Од једног метања бол ће уминати. Ово само за оне који немају поменутог зејтина.

Некима упут бол прође чим пусте иза болног ува три-четири пијавице. Опробано.

Увобољу лечи посве добро и ово. Састружи са младе јасеновине горњи део коре, то јест оно што је зрело, па то баци, па онда настружи једну добру шаку оне зелене поткорине и свари добро у три децилитра воде. Кад се добро увари та поткорица, онда је остави да се охлади, па тад од тога одвара налиј у болно уво неколико капи и држи четврт сата, па окрени уво да исцури. Поновити то два-трипут, донеће оздрављење.

Босански Срби Мухамеданци лече разне увобоље са великим успехом помоћу сока лубенице. Уцеди сок од лубенице и налију у болно уво. Сок држе тако лежећке по десетину и више минута. То чине неколико пута, па болесник потпуно оздрави. За зиму се може тај сок оставити у суду стакленом херметички затвореном.

Ува севање

Ова болест је код неких тако јака да болесник у несвест пада. Лек му је овај: помокри се у шаку пелина и остави то тако да стоји једно по сата. Затим узми у шаку пелин тај и исцеди га, па од тог цедитка наспи у болно уво три-четири капи, и болови ће уминати.

Буву из ушију истераћеш овако

Буву из ушију истераћеш овако: узми мало вуне па је усуги онако као што неки усугу бркове, па онај тањи усукани крај тури у уво и наспи на вуну коју кап зејтина или воде, те ће та течност приморати буву да изиђе отуда.

Цурење из ува

Цурење из ува лечи одлично ово: узми крпу ланену и намажи жутим воском, па је сави као што се савијају они савијуги (»фишеци«) папирни у бакалници, то јест да »фишек« на једној страни буде узак као рог а на другој да има широка уста. Тању страну тури у болно уво а широку запали да гори све до близу ува. Ово ће извући сву нечистоћу

из ува. Затим то извади и баци, па узми слане комовице или сланог шпирита, па улиј у болно уво 6 до 8 капи и бол ће минути.

Течење из ушију лечи одлично уштрцавање у уво болно млека у коме је сварено семе конопље, или како је казано под »Конопљино семе као лекарија«.

То исто лечи и друге болести ушију

То исто лечи и друге болести ушију, али само треба још таквом комовицом или шпиритом истрти добро вратне жиле, па онда око ушију и целу главу.

[Цурење из ува у ствари није ништа друго него хронично запаљење средњег ува. Како до тога долази? Нагло или акутно запаљење средњег ува траје обично 2-4 недеље. Ако се не излечи такво запаљење, бубна опна која је пукла (перфорирана) такође се не излечи. Кроз тај отвор на бубној опни цури гној из ува. Тако долази до хроничног запаљења средњег ува. У том случају из ува цури обично течност која не мирише. Ако је гнојно запаљење, излази течност која смрди.

Савремена медицина лечи ова хронична запаљења испирањем једанпут у 24 часа водониковим супероксидом. Може се у канал усипати сулфамидски прашак или пеницилински прашак. Уво треба чувати да у њега не уђе вода. Треба га штитити од јаког ветра и прашине. Пожељно је уво зачепити са мало вате. Добро је укапати у уво капљице клоромицетина (Suntonicelin).]

Болесне уши и приглуве особе

Добро је болесне уши напунити сланом комовицом и, подржав је десетину минута, пролити. Ако не престане бол одједном, треба поновити то свака два сата, док не престане. - То је добро и за оне који су глуви, али само тад се мора лек седмице у оба ува сипати и држати.

Много је блажи лек за ову болест онај што се препоручује у лековитим травама, на означеном крају трећег одељка ове књиге. Ради тога види чланак »Бели лук као многоструки лек«.

Глувост

Узми међу прстима траве руте и толико камомиља (титрице, камилтеја), па ту смесу поспи одозго са 30 грама маслинова зејтина. Тај суд постави да стоји неколико дана на сунцу на дрвету неком сувом, или на топлој пећи. Затим од тога зејтина капни јутром и вечером по неколико капи у болно глуво, или приглуво уво, и подржи десетину минута зејтињаво уво нагоре окренуто. Затим тако исто учини и са другим увом, ако је и оно глуво или приглуво.

Приглувост

Узми један део соли и један део пепела од врбове коре или тог дрвета, па то свари добро у мало чисте, али пре тога узавреле воде. Од те воде канути неколико топлих капи у уво приглуво и умакати у њу крпе па парити уши тим топлим облозима. Чинити тако по цео дан сваке недеље, оздравићеш за месец дана.

Доктор Лојевски препоручује овај народни руски лек противу нечувења, наглувости: узми зејтина 50 грама, па онда стави у њега међу прстима руте и толико цвета матичњака. То остави у чистом стакленом суду на топлу пећ или да стоји неколико дана на припеци сунца. После тога кани, улиј у болно и глуво уво по неколико капљи тога зејтина. Пре уливања зејтина треба лећи тако да зејтињаво уво буде одозго бар десетину минута, па затим окренути уво надоле да изиђе из њега течност. Тако и с друге стране, ако и оно боли и не чује. Затим одмах затвори уво са мало мека памука. Ово треба чинити неколико пута, па да се успех постигне.

[Практично глумим или приглумим човеком сматрамо оног који тако лоше чује да је немогуће са њим успоставити контакт.

Ако мало дете не чује, онда оно не може научити да говори. Тако настаје глувонемост. Према томе, код глувоневог човека или детета не ради се о немогућности говора због недостатка говорног апарата, него је то због недостатка слуха, односно због немогућности подражавања туђег говора и контроле сопствених речи.

Глувоћа је најчешће последица оштећења, односно тешких промена у слушном апарату који се налази у унутрашњем уву.

Постоји наследна и стечена глувоћа. Наследна глувоћа се преноси на потомство, нарочито у породицама које се међусобно жене. Стечена глувоћа може бити природна глувоћа која се јавља услед ендемичног кретенизма (који се јавља у неком крају) или која настаје у плоду за време ношења као последица богиња (рубеоле, итд.). Друга врста стечене глувоће настаје у раном детињству, најчешће као последица разних заразних болести (менингитис, шарлах, тифус, заушке, црни кашаљ, дифтерија итд.).

Кад дете оглуви у првој години живота, оно ће бити и немо. Ако дете оглуви између 5-7 године живота, још може добро да се служи говором иако не чује. Али ако се дете запустити, без обзира колико има година, оно ће постати глувонево. Зато га треба стално учити да говори и »слуша« гледајући саговорника. Ако човек оглуви у старијим годинама, он неће чути, али му остаје способност говора.

Глувонемост се може служити у контакту са другим људима помоћу разних метода: а) читањем са усана при говору сабеседника, б) гестикулацијом (рукама), в) мимиком помоћу симбола (прстима, мимиком, рукама, покретом) и г) ако је очувано нешто слуха, може му помоћи транзисторски апарат (слушни амплификатор).]

Зујање у ушима

Зујање у ушима лечи шетање по роси босих ногу, и облагање крпа мокрих преко плећа до изнад пупка и изнад крста. Њих држати тако по два сата. Тако чинити дуже времена.

[Зујање - шум у уву је најчешће знак запаљења унутрашњег ува и обољења које се зове отосклероза. Лечење се састоји у лечењу главне болести која проузрокује шум.]

Запаљење средњег ува

Запаљење средњег ува може бити нагло (акутно) и хронично. Нагло запаљење средњег ува може бити једноставно и гнојно. Свакако да је гнојно нагло запаљење средњег ува опасније.

Гнојно нагло запаљење средњег ува настаје нагло, јављају се врло јаки болови, особито ноћу, а из ува цури сукрвичаст гној који је најчешће без мириса. Температура је обично повећана, јавља се тромост и нелагодност. Може доћи и до пробушења (перфорације) бубне опне у уву.]

У ушима камен

Има несташне деце, те утуре каменчић или друго шта у уво, што се не да извући. Због таквих случајева многи су морали надалеко путовати и многе издатке чинити. А опасност та може се отклонити овим начином:

Пре свега налиј чиста зејтина у уво у коме је камен или друго шта застало, па онда узми јаку уштрцаљку пуну чисте, хладне воде, па уштрцавај силно у болно уво све дотле док камен сам не испадне, а то ће ускоро бити, ако је удар воде прилично јак.

Кад што друго уђе у уво

Кад што друго уђе у уво, тад треба одмах насути у то уво зејтина и лежећи удесно, држати га све дотле док животиња не изиђе. Ако је жива, она ће и сама измилети, а ако је мртва, она ће се дићи на површину зејтина, од куда је посве лако иглом или чим другим извадити је и бацити. Тад треба окренути то уво надоле и зејтин ће сам истећи из ува.

[Кад се говори о страном телу или инсекту (буба и сл.) у уво, онда то значи да се то страном тело или инсект (мува, бува, стеница и сл.) налази у спољном каналу ува. Заиста

страна тела можемо често наћи у уву, особито код деце. Тако можемо наћи стаклене куглице (кликере), разна зрна грашка или пасуља, коштице од трешања и сл. Разни инсекти као буве, стенице, муве, мрави, жохари, мољци могу ући у уво.

Сва страна тела у спољном ушном каналу могу се одстранити само испирањем. Испирање је најбоље вршити чистом топлом водом од 37° С. Ако је вода хладнија или топлија може доћи до вртоглавице, чак и несвестице.]

Гушење у сну

Коме се ово догађа не треба да једе много увече, нити да спава у постељи заваљене главе. Предњи крај постеље треба да стоји мало више од задњег, јер заваљена глава и прса ниже од средњег и доњег трупа задржавају ток крви и причињавају гушење. За такве није добро налећке спавати. И за овакве болеснике нужан је чист ваздух и уредна столица - сраћка.

Хркање

За оне који у сну јако хрчу препоручује се да лежећи замисле да неће хркати и да на леђима никад не спавају. Јастук нека је мало повисоко намештен. Многи овакво хркање сматрају за ситницу, не знајући да су многи од тога главом платили, а нарочито ако спавају налећке.

Прогутати што лоше

За оне који прогутају новац или други метал.

Коме се догоди ова несрећа у кући, треба да даје болеснику да једе што више путера или масла, и да пије слатка млека или зејтина колико више може. Ово препоручују и народни и научни лекари. Ова се несрећа највише догађа код оне деце којој родитељи и сродници дају новац на поклон или забаву. А ово не би требало чинити ни због тога ни због других разлога.

Игла или други оштри прогутан метал

Игла или други оштри прогутан метал може се истерати кад се упут (одмах) попије осредња чаша љутог сирћета. Ако буде нужно, треба то поновити више пута за дан. Сирће јако дејствује на тупљење метала, који кад се отупи, може се истерати бљувањем или литањем без икакве опасности.

Зоља (ос) прогутана

Често се дешава, а особито код деце, да се зоља са воћем, пићем, медом итд. прогута, и наступе немиле последице. У томе случају најбољи је лек со растворена са водом у чаши да се пије.

Очне болести

Окобоља

Многи научни испитивачи износе бројне примере како су неки људи ослепили што су гледали у сунце, које се огледало у води, и што су гледали у огледалу светлост сунца, свеће, лампе итд. Гледање у тај блесак повод је многим окобољама и слабљењу вида очнега. Тога се треба клонити, ако смо ради уживати ону светињу, којом се куне народ српски велећи »очињег ми вида«. Али још више клонити се треба свега што би нам донело сифилитичну заразу, јер окобоља долази већином од покварене крви, отровних лекова, сифилитичне заразе и разних отровних честица које споља могу доћи. Најгрозније мучи она која је дошла од родитеља или дојиље, заражених сифилистичним бачестима. Ови мученици не могу у светлост гледати, нити мирна сна имати.

Ни у часу бола, ни иначе, није добро трти или брисати очи прстима, него увек чистом крпом и водом. Народни руски лек за окобољу овај је: да болесник пије уместо

воде сурутку или расол и да се храни само млечном храном и житном варом.

Многи доктори особито препоручују да се испирају очи одваром руског чаја. Затим, да се њиме маже чело и удолице око ушију. То крепи и вид и здравље очију. Добро је ако се удеси чај у две чаше па стави испод очију тако да пара од одвара иде у очи. Кома је лакше, нек узме посве, чисте крпе па нека их намочи у чају и њима очи кваси.

Чести облози квашени у чистој, свежој, хладној води најпростији је лек.

[Окобоља запаљење очију, коју свако и на први поглед може видети код болесног човека, јесте обољење коњуктиве (conjunctivitis). Ово обољење могу да изазову хемијски или физички надражаји (прашина, превелика топлота, лош задимљен ваздух, и зараза бактеријама).

Медицина разликује једноставно - нагло и хронично запаљење коњуктиве.

Једноставно - нагло запаљење коњуктиве

Једноставно - нагло запаљење коњуктиве почиње изненада сврбежом очију, боцкањем и печењем. Јавља се црвенило у очима са лаким отоком капака. Наступа секреција која капке у току ноћи слепљује. После тога од секреције, чисте као вода, долази до слузаво гнојевог секрета. Човек избегава јаку светлост, јер му смета.

Овај коњуктивит може доћи после кијавице, особито код деце. За лечење потребно је да се најпре испита узрок обољења. Ако су у питању бактерије, лечење се управља на сузбијање такве заразе. С друге стране, лекови се дају да смање лучење секрета.

Хронични катарални коњуктивит

Хронични катарални коњуктивит изазива осећај страних ситних тела у очима, сврби и пече. Нема много секрета, а обично се на угловима сакупља беличаста наслага (пена) као остатак секреције.

Овај хронични катар очију обично је проузрокован хемијским или физичким надражајима. Јавља се и као последица обољења носа, сузне кесе, ивица капака, лошег вида или слабе корекције вида помоћу наочара.

У лечењу дају се капљице за очи. Или лекар предузима лапизирање.

Око има своју сузну жлезду која га кваси. Она одржава влагу неопходну оку које се покреће. Сузе уједно служе да спирају прашину из ока и све што упада споља.

Прекомерно сузење ока јавља се код старијих људи кад су им сузне тачкице (одакле излазе сузе) одвојене од ока и тако се сузе преливају преко ивице капка. До сузења може доћи и при зачепљењу или запаљењу сузних канала који воде према носу. Тада сузе јаче избијају према оку, те се сувишак суза прелива преко капака.]

Јечмичак

Јечмичак није никаква опасна болест, али је непријатна, јер се појављује око очију. Чим се почне појављивати, одмах га треба трљати јутрошњом плувачком, и растераће се јечмичак ускоро пре но што се огноји. Неки славе и трљање соком из веће.

[Јечмичак (hordeolum) је гнојно обољење жлезде на ивици очног капка. Обично на ограниченом месту ивице капка појави се узвишење које је запаљено, па је црвене боје, а уз то и јако боли. Некад се, због отеклог капка, око тешко може довољно отворити. После 3-4 дана на избочини се појави жућкасто место које се често провали, па из њега цури нешто мало гноја. Ујутро су очни капци слепљени. Често се јечмичак враћа.

Ако се јечмичак код старијих људи чешће понавља, ваља мислити да је у питању можда шећерна болест. Ако се јечмичак јавља код млађих особа, то може бити знак малокрвности, или недостатак витамина.

Да би се јечмичак брже развио, добро је ставити топле облоге 3% борне воде или Бурове воде. Капке треба мазати двапут дневно 2% белим живиним преципитатом. Добро је прогутати по мало квасца, поред сулфамида или пеницилина.]

Кратковидост

Да се отклони ова непријатност, треба прати очи сваки дан по два пута одваром теја од камилице. Одвар треба да је хладан и да се добро слегне, избистри, јер не сме бити никаквог труња за очи. Још боље јача вид кад се тај одвар налива у очи и подржи за два-три минута. Тако треба радити подуже времена.

[Кратковидост (myopia) је једна аномалија ока. Кад човек гледа један предмет, због неправилности ока слика предмета пада испред очне мрежњаче, те се не види јасно. Услед тога кратковиди изблиза добро виде, а издалека слабо, због чега често жмире па се по томе одмах може видети ко је кратковид. Кратковидост обично почиње да се развија код деце између 5-10 година живота, а особито у време пубертета. Обично крајем двадесете године кратковидост се не појачава.

Кратковидост се најбоље исправља и поправља помоћу наочара. Прегледом очни лекар прописује које наочари треба набавити и носити.]

Унутрашње болести

Запаљење плућа - врућица

Запаљење плућа - врућицу одлично лечи ово. Накваси двоструку крпу ланену у најљућој ракији, па поспи одозго алеве паприке подебело и приви на болно место те држи око 10 сати. Затим обложи још један нов облог, па си поздравно спасен од те опасне болести.

Укућани болесникови треба да се старају да се соба његова сваког часа проветрава и да око њега нема света. Ако има јаких узрока да се не могу прозори тако често отварати, онда нека се често кади соба сирћетом, које треба поливати на врелу гвоздену полуку или циглу на којој је стављена шака жалфије.

Кад језик поцрни и изгори од врућице, лек је да се свари у млеку мало жалфије и белог слеза, са нешто мало меда, шећера и шафрана, па нека тиме болесник испира уста и дуго у устима ту смесу преврће, неколико пута на дан. Увек треба да је топло.

[Запаљење плућа (pneumonia) је у ствари обољење које изазивају бактерије (пнеумососци) или вируси. Може да захвати цело плућно крило или његов део.

Знаци су: висока температура, знојење, слабљење и малаксалост, ослабљено дисање, кашаљ. Болест траје неколико дана, уколико не дође до компликација.

Лечи се одлично антибиотцима.]

Шкрофуле, гукe, сараца

И ова болест све више се шири, а нарочито по варошима. Она долази због покварене крви родитељске, па онда због рђаве и недовољне хране, од нездравих и влажних станова и учионица. Кад родитељи опазе модре жиле, надувен трбух, бледо лице, сувише мршава тело, црвенило очију и оток, треба да живо приону да отклоне развитак те болести код детета. То ће учинити држећи се здравствених правила. Помаже и пиће кафе од храстовог жира, сваког дана три пута, али умерено топле.

У овој болести прво се појави цурење из ушију, честе вратобоље, жлездице, сврбљиве крастице по глави, па онда отоци око врата, или испод пазуха, и напослетку мање или веће отворене ране по ногама и рукама. Али најчешће се ова болест испољава у виду гука мањих и већих око врата, и у виду разних окобоља.

Лечењу ове болести највише доприноси: што чешће и дубље удисање чистог ваздуха и обилато сведневно бављење и кретање у њему, било радећи или шетајући; даље: чистоћа тела, здрава и лагана храна, чист и сув стан и одело, пијење скорашњих, некуваних јаја, једење млека и варе, купање, пливање, свакодневно трљање тела сувом вуненом крпом или зејтином. Све ово изазива правилан опток крви, а то утамањује

зачетак и развијање шкрофула, а придноси чистоћи крви и здрављу.

Противу шкрофула, гука (жлездавости) особито се слави **Присницов** лек. Познато је да Присницова школа добија све већу и већу славу. Присницов начин лечења није ништа друго до употреба облога са хладном или са врућом водом. У његовој болници он лечи шкрофуле, жлезде око врата, овако: умочи дебеле крпе у врућу воду, па их брзо оцеди добро и онако топле одмах привије око врата. Преко њих пребаци воштану мушену или гутаперку или другу неку мушему, која задржава топлоту и влагу крпа. Тај облог треба држати сву ноћ око гука, а ако се и даље употребљава, нека се промени два-три пута. Што су шкрофуле старије, то их треба дуже облагати. Одједном ништа не бива. Ко хоће да се избави те несреће и опасне болести, треба да употребљава облоге такве док год је не уништи. Опробано.

Или: узми масти од чистог свињског сала, па размути са чистим пшеничним брашном да буде као тесто; треба узети пола брашна а пола масти. Овим превијај гукe три пута на дан. Ако су гукe још неразвијене, младе, од овога ће бити растеране; а ако су узеле маха, онда ће брзо сазрети, провалити се и зарастати. При сваком превијању рану и леп на рани треба опрати одваром, тејом, од црног (обичног) слеза. За две-три недеље дана гукe ће без икаквог бола бити излечене и неће се повратити.

Или: Узми непросејана кукурузна брашна па замеси и испеци као што се обично пече проја (хлеб). Из тог хлеба тад извади средину и метни у бело, трогодишње вино и настави на жеравици да проври, али тад треба измешати ту смесу као качамак, пошто додаш у њу једну шаку белог шећера. Пошто је сва та смеса добро измешана, облажи њоме болна места и држи по четири сата. Облоге треба мењати три пута на дан и увек треба да су топли. То треба чинити док год се болести не спасеш, а то ће брзо бити па биле гукe или отворене ране.

Ако су гукe, растераће их овај прости и јевтини лек, а ако су ране створене, онда ће на облогу излазити са гнојем неке материје као кончићи.

Поуздан лек од гука, шкрофула и ово је. Узми густог терпентина и додај у њега 1 жуманце кокошијег јајета и 1 кашику зејтина, па то измешај добро и привијај свако јутро на болно место све док се гукe не провале и не залече. А то ће поуздано бити. Тај лек одлично прокида и чисти ту болест.

[Савремена медицина зна да су шкрофуле (tuberculosis lymphoglandulae) болест туберкулозне природе. Она напада лимфне жлезде на врату, под пазухом, на коренима плућа, у трбуху, на препонама и сл. Болест је јасан знак да је туберкулозни бацил продро у те жлезде. У које ће жлезде доспети зависи од начина уласка туберкулозне инфекције у организам.

Такве инфекције су релативно честе у жлездама на врату. Кад се те жлезде инфицирају туберкулозном клицом, оне расту и могу нарасти до величине јајета. Ако се зараза даље не шири, обично се онда жлезде смање, стисну, утврде и претворе у ожиљак. Али може се догодити да се увећане жлезде растопе и, пошто су близу коже, да провале кожу и да њихов садржај исцури напоље. То је права, типична шкрофула.

Ова се болест лечи као и туберкулоза: примењују се антибиотици: (стрептомицин, ПАС, и сл. се гута или даје локално). Неопходна је добра исхрана богата витаминима, мировање и чист ваздух.

Некад је потребно да се шкрофуле лече рендгенским зрачењем, а још ређе хируршким ножем.]

Запаљење желудачне слuzнице - гастритис

(gastritis)

[Ова болест може да настане нагло и да постане хронична.

Нагли гастритис

Нагли гастритис се може појавити услед узимања одвише топле или одвише хладне

хране. Ако се храна у устима слабо жваће због лоше навике или због недостатка зуба, олакшава се појава гастритиса. Он може настати и у току наглих тровања (масна сода) па и као последица неких заразних болести.

Поред овог наглог гастритиса постоји и тзв. нагли катар желуца, који најчешће настаје као последица нерета у исхрани (пренатрпан желудац кад се човек преједе, узимање одвише масне хране итд.). Тада се јавља притисак у пределу желуца, губитак апетита, непријатан укус у устима, повраћање, обложен језик, а и задах из уста.

Нагли гастритис или катар најбоље се лече или потпуним уздржавањем од хране (сем чајева, препрженог хлеба или пиринчане супе) или избегавањем оне хране која је проузроковала запаљење.

Хронични гастритис

Хронични гастритис такође настаје кад се слабо жваће храна, ако се брзо једе, ако се узима много забиберена и кисела, или јако врућа храна. Јавља се и код великих пушача као и код оних који пију жестока пића (препеченица, вињак итд.).

Код хроничног запаљења желуца налазимо следеће знакове: обложен језик, недостатак апетита, притисак и бол у желуцу после сваког јела, затим жгаравица (особито ујутро код алкохоличара) и подригивање. Често долази и до повраћања. Због слабије исхране и сметњи у коришћењу хране у организму, човек ослаби, мршави, па као последица тога јављају се и главобоља, несвестица, слабост у раду па и слабо расположење.

Хронични гастритис, запаљење желуца лечи се уклањањем узрока ове болести. Треба поправити зубе и добро жвакати храну. Полако јести, чувати се јако забиберене и преслане хране, чувати се превруће или прехладне хране и пића. Смањити пушење и уживање алкохолних пића. Најважније је припазити на исхрану. Чувати се: свежег хлеба, масног меса, грубљег поврћа, чувати се меса дивљачи, киселог млека, препрженог меса, препрженог кромпира и масних колача. Јака црна кафа је забрањена. Добро је узети више obroка али мањих количина. Кад се појаве болови, добро је ставити облоге стајаће воде на трбух.

Повраћање је знак за многе болести желуца, црева и цигерице. Али повраћање може бити и знак неурозе. То је тзв. нервозно повраћање или желудачна неуроza.

Давно је медицини позната веза између функције желуца и душевних функција. По томе душевне промене могу утицати на понашање желуца. Најупадљивији знак за ову болест је упорно повраћање, и то одмах после јела. При томе, за разлику од друге врсте повраћања, обично се не губи у тежини. Болесник се много жали, али његов изглед је добар. Лечење се састоји у лечењу душевних тегоба. Добро је дати седативе.

Гастритис због алкохола настаје прекомерним уживањем алкохолних пића. Чим после узимања алкохола настаје мука и повраћање, то је знак обољења. Особито ако се човек претерано напије, некад по неколико дана не може да подноси храну, одмах настаје повраћање.]

Затвор сраћке

Кад ко не може по два-три дана да сече, онда је човек затворен. Има понеких нарави код људи и жена да је посве природна сраћка кад преко дан-два балега; дакле, затвор по два дана није опасан. Али кад пређе у трећи дан и четврти, треба одмах престати са јелом и употребљавати следеће да се сраћка поправи.

Против затвора добро је пити сок од роткве и усто трљати трбух, или се може пити слатка и скорашња сурутка, или варити шљива па тај одвар јести и пити. Ма који од ова три лека употребио редовно неколико дана, сваки ће се беде опростити, а нарочито ако попије 1 литар топла расола.

Иначе, ко умерено једе и редовно ради, и сваки залагај добро сажваће, ретко ће добити затвор. Црна кафа, чоколада, бојено црно вино, масна, ликава и усољена стара јела, разни колачи са шећером и медом, седење на кожним столицама, канабетима,

љутња и јака говор-свађа за време жвакања и једења итд. први су узроци затвору. Храћење варом, воћем и белим смоком поправља желудац и држи правилну сраћку, - наравно ако и ту пазимо на умереност и остале прописе.

А за господу наводимо познати лекарски лек клистирање и друго. За стидљиве велимо да има справа којом се сваки у нужди може сам клистирати, кад је спремио клистир треба да легне поребарке и да ноге савије к трбуху, јер тако је најудесније и најсигурније. Цев клистира треба намазати машћу или сапуном или зејтином, да лакше уђе у гузно црево. Клистир за одрасле може бити сапуњава вода, то јест, угрејати воде и урезати у њу нешто сапуна простог, којим се кошуље перу, додав у њу 1 кашику ситне соли и толико сирћета. Како се улива и изгони из штрцаљке клистир, треба упитати оног ко продаје штрцаљке.

Где и то не помогне, онда треба узети у три сата три кашике белог зејтина (олеум рицини). Има га у апотеци. Некима чини добро мала кашика горке соли кад се попије у чаши воде.

[Затвор (obstipatio) је кад човек има прекомерно тврду и суву столицу. Кад је реч о затвору, онда је важније тврдоћа и сувоћа столице него да ли се она јавља после 3 или 5-7 дана. Иначе човек нормално има једанпут дневно столицу. Затвор се може јавити без болова, или са боловима и неугодностима у трбуху.

Затвор се може регулисати ако се узимају у исхрани неке намирнице које делују на избацивање, као: овсена каша, суве шљиве, спанаћ, много воћа и поврћа, црни пшенични хлеб, мед, воћни сокови. Неки узимају против тврде столице дневно 30-50 грама пивског квасца.

Измалена још треба децу навикнути да сваког јутра обаве и малу и велику нужду, да »каке«. Тако се стиче навика и лакше одржава уредна столица.]

Отужност и нејелост

Није болест, али се мора лечити. Једи неколико дана устругане роткве, или пиј врућу угрејану воду, па ћеш се сигурно од обадве те беде курталисати.

За ово је врло корисно прогутати свако јутро по 20-30 зрна од слачице и залити их водом. Против ових боља као и против многих болова у трбуху, слачица је спасоносан лек, али треба је дваестину дана редовно јести. Семе треба да је фришко, свеже, овогодишње.

Мора с грчевима

Сама ова реч казује шта она означава. Она напада онога ко се увече преједе. Мора се зове у народу кад кога ноћу напада неко притискивање, дављење и грчеви. Против ове море одлично лечи свако чишћење желуца, купање и пливање, прање и трљање хладном водом, скакање и играње.

Житна вара с млеком и овде је од неоцењене користи, а тако исто треба избегавати да се лежи и спава на леђима.

Љутина ме мори

Љутина ме мори вели народ онда кад му се горко и гадно подригује. Ово се лечи једењем житне варе с млеком. За неколико дана као да је руком однесе. Тако је исто добар и качамак.

Трбобоља

Ова болест долази од назеба, од обичног јела, од покварена пића, од отровних честица, од претераног уживања полне љубави итд. Лекови су ови:

1. Пијење вруће воде лек је од трбобоље добар и темељан, па дошла та болест од назеба или од претовареног стомаха и покварених јела, или од отровних лекова.

2. За тили часак растераће трбобољу, кад се прогута парче камфора, велико колико пшенично зрно, и одмах за њим попије која шољица вруће воде, али само добро преварене.

3. Тако исто добро дејствује и слана комовица - гроздовача. Ње треба узети једну кашику са две кашике вруће воде у шољицу и попити. Ако је бол упоран, узимати тако сваки сат. - Како се прави и шта вреди овај важни домаћи лек, нек читачи виде Биљарски одељак.

4. И наука лекарска и практика народна препоручују од трбобоље и наступа вешто трљање трбуха топлим зејтином или лојем и облагање неопраном вуном, коју треба мало угрејати и млаком ракијом попрскати. - Ови су лекови добри и кад се појаве грчеви у стомаку или друго какво завијање у трбуху.

Уосталом, ретко да добије трбобољу онај ко тачно и уредно по означеним здравственим правилима живи; јер она највише долази од многих масних, покварених и отровних јела; од назеба и неуредног уживања полне љубави, или од глиста.

Бљување и литање

Бљување и литање лечи овај лек, па ма то дошло од наглог јаког прозеба или од покварених јела.

Чим те спопадне та беда, одмах долази и грозница и страшна телесна немоћ упоредо, а тако исто и одвратност к јелу и главобоља, а често и пробаци по прсима.

Кад те то нападне, одмах употреби онај лек који смо означили под именом метвица, нана, као одличан и многоструки лек; види одељак лековитих биљака и других намирница.

Против обичног бљувања и литања помаже прилично и сода (сифон) ако се пије по 1 осредња чаша свака четврт часа. Притом не треба заборавити да је омање, често литање не само корисно него и спасоносно, јер отклони много што-шта што би могло наступити. Због тога не треба га одмах отклањати.

[Бљување је знак поремећаја желуца и канала за варење уопште. Бљување се јавља пре свега приликом поремећаја исхране (лоша храна, претерано узимање хране итд.). Али бљување може бити знак сужења горњег дела желуца. Некад је бљување знак великог проширења желуца или других желудачних болести. Повраћање може да се јавља и код душевних поремећаја.

Бљување се лечи мировањем, неузимањем хране, сем течности (чајеви), и лечењем главне болести.

Бљување се јавља и код трудних жена, особито у почетку ношења. Оно настаје због поремећаја у жлездама са унутрашњим лучењем. Некад бљување код трудних жена може настати у време поодмаклог ношења, а до тога најчешће долази услед притиска плода на желудац.]

Бљување свега што се поједе и попије

Бљување свега што се поједе и попије бива онда кад је болесник сувише затворен. Тада се не може узети на чишћење одозго него се мора истрљати све тело, а нарочито трбух, прса, зглавци и вратне жиле винским сирћетом у које се дода зејтина и камфора. Затим одмах привити на трбух око пупка сварене и топле метвице, па онда клистирати болесника белим зејтином (рицинусом), који треба узети две-три кашике. За пиће треба узимати две-три чаше одвара метвице, коњског босиљка. Ово спасава болесника.

Балавост, слињење, цурење слине

[Балавост, слињење, цурење слине је прекомерно лучење пљувачних жлезда. То су жлезде испод доње вилице, подјезичне и испред ува. СLINE обично цуре приликом сваког наглог запаљења уста. Бале могу бити и знак неуротичног реаговања.

У лечењу треба одстранити узрок. Добро је давати беладону.]

Пролив, сраћка

[Знак је многих цревних болести. То је водена или врло мекана неформирана столица. Разлози пролива могу бити многобројни: заразне цревне болести (пр. срдобоља), осетљивост на неке врсте хране (пр. јаја, ракови итд.), недостатак неких витамина у храни, нека тровања храном, нека гнојна хронична обољења могу изазвати пролив (пр. хронично гнојење рана), јака душевна напрезања или изненађења (пр. страх), хронично запаљење дебелог црева, неке опаке болести црева и, коначно, хронична тровања тешким металима (код рудара или у индустрији).

Пролив обично прате болови у трбуху, грчеви и мука, честе столице и напињање. Обично пролив траје 2-3 дана, са 3-10 столица дневно. У столици често има и слузи. Некад се може јавити и мала температура.

У лечењу пролива најважнији је одмор и дијета. Најбоље је први дан ништа не јести, тек помало може се пити топла вода са мало соли, лак чај или јечмена каша. Други дан, кад прође мука и повраћање, може се поред чаја узети супа или чорба, пржен хлеб, ровито јаје, павлака и кувано млеко разређено са мало воде. Добро је ставити топле облоге на трбух. Лаку и благу храну треба узимати све док функција црева не буде нормална.]

Подригивање

Има и такве врсте подригивања да човека доведе до очајања, да омрзне живот. За такво као и за свако друго подригивање одлично помаже ово. Ишчупај из гуске перо па узми жеравице на лопати некој и потпали перо да гори, а ти наднеси нос над дим тај и удиши га кроз нос. Тако чини неколико пута и оставиће те напаст.

Задржавање прдежа - ветрова, опасно је

Код нас Срба, као и код многих других народа, стидно је прднути и пустити ветар пред другима, па ма како те мучило то. Ову заблуду треба изоставити посве, јер она може донети неколико разних болести или бољетица. Ко од ветрова пати, нека избегава сва јела која доносе ветрове, или нека им пусти на вољу, па макар се како пувало и »пуцало«. То их избавља из напасти која би могла наступити кад би ветрове задржали у трбуху. Има болести (тешко дисање, немир, загушивање и друго) које одумину чим болесни почне прдети или бљувати.

Грчеви желуца и других честа тела

Грчеви желуца и других честа тела одлично се лече овим начином. Утари повише тазе рена и покваси га у винском сирћету, па приложи на болно место и обложи завицима да лек не отпадне. Држати треба четврт сата и више. Чинити тако кад год нападну грчеви, и болест ускоро прође. Ако су се грчеви одомаћили у стомаку, добро је јести дуже времена житну варицу с млеком или узимати за 40 дана свако јутро наштину по пола кашичице зрна слачице, коју треба запивати водом, Ови су лекови помогли многима и тамо где доктори ништа не успеше.

Другима помаже трљање желуца топлим румом.

Код неких прођу грчеви кад држе гвожђе у рукама чим почну болови и све док не умину.

Грчеви кад узму и искриве ногу или руку

Ваља знати да тамо треба мазати и трљати болна места зејтином од слачице, а некима помаже и зејтин маслинке.

У Београду знамо жену којој не помогоше сад докторски лекови, ни путовања по бањама, а излечи јој грчеве у стомаку заливање водом по 5 до 8 зрна бибера, свако јутро наштину.

Омање завијање у стомаку излечи наскоро, а често и упут (одмах), пиће провреле воде, прогутав прво камфора колико зрно пшенично. Види о томе »Врућа вода као лек.«

Не треба заборавити да грчеви стомака највише долазе од прекомерне употребе полне љубави, па онда од отровних лекова и јела и јаке простуде.

Грчеви и болови у стомаку

Ово се лечи често посве успешно кад се остави пиће кафе и свако опасивање појасом и другим стегнутим везама. Бивало је прилика да понеки не може да ради по неколико дана од стезања и терета у стомаку, па оставивши речене навике, оздрави болесник.

Грчеве у стомаку

Грчеве у стомаку упут утоли ово. Умочи пешкир у шпирит и поспи га одозго бибером, па приви на болно место и бол ће ускоро минути. Ово важи само за изненадне грчеве, а не оне што редовно долазе.

Катар и друге болове стомака

Катар и друге болове стомака одлично и брзо лечи трава подубица. Узми једну шаку ове траве па је свари добро у пола литра воде, и кад се охлади, попиј је у три пута за два сата онда кад болови наступе. Само од тога болесник ће оздравити, па макар да су сви доктори дигли руке од њега.

Кад је корисно узимати на чишћење желуца

Као што је потребно свакоме да узима у нужди на чишћење, тако је исто нужно знати кад нам оно користи, а кад ли не. Чишћење такво потребно је: кад ко осећа неки терет у желуцу или цревима, и кад је надувен, а нарочито после јела; кад има затворену и слабу сраћку, а нарочито кад то траје дуго; при слабости непознатој; при неспокојном стању и неспавању; при осећању неке туге и чамотиње; при бурлању у желуцу и цревима; при непријатној сраћки; при јакој врућини и запаљењу крупних органа тела; при врућници и јаким ударима.

Штетно је узимати на чишћење онда

Штетно је узимати на чишћење онда кад си узео што ради бљувања и на знојење; кад неку болест имаш која долази од изнурености; при женском времену месечном; при изасипаљу оспа неких по кожи у часу улога (подагре); кад су нерви сувише слаби; кад осећаш терет у желуцу испод лажнице, а не у трбуху. Многима биће корисније да пију преварену воду, као што је казано у чланку »О води«, него ли такво чишћење; притом лакше је ово и јевтиније вршити него оно прво. То је нужно знати и своје млађе научити, јер тим се многе болести, опасности, дангубе и штете отклонити и избећи могу.

Испадање црева

(prolapsus recti)

[Ова појава настаје приликом напињања. Јавља се у облику дебеле светло-црвене кобасице. Разлози за то могу бити затвор, шуљеви (хемороиди) или друге болести дебелог црева.] Црева испадање најчешће се догађа код веће деце. То бива већином од јаког напињања при тешкој сраћки.

Пре свега треба се постарати да столица буде лака, а то ће бити ако се дете буде хранило житном варицом, добро раскуваном. Ситно сажвакати. Уместо воде, нека дете пије млеко свеже сварено са нешто мало воде присуте, или јаког одвара, теја од камомиле. Друге му хране не треба, а од ове може јести и пити колико хоће. Житна варица и млеко добра су храна, и лек, и као уштеда. Ко уме иоле зрело мислити, ово ће лако разумети.

Притом, добро чини да се у исто време свари одвар од храстове коре и да се на дан по неколико пута хладан тај одвар уштрца штрцаљком у задњицу, тамо одкуда испада црево. Уштрцај одвара тог треба задржати у себи. Деци која не могу и не знају да то учине треба привући ноге уз трбух, и тако да седе покоји час. Ако црево испадне кад се хода, што бива и код великих, треба га привезати неким платном, од кога крајеви морају

бити везани за појас спред и озад.

Кад се мирно лежи на леђима, црево и само уђе на своје место. Ако баш не уђе само, онда треба намазати прсте зејтином или машћу, те га полагаано утиснути, при чему треба да болесник на страну легне. Ако црево ни тако неће да уђе, треба ставити болеснику задњицу у хладну воду 10-15 минути, па га онда утиснути.

Кад се догоди да поред свега тога и опет једнако и често испада црево, треба ставити сунђер оцеђен од воде на гузни отвор и повезати згодним повезом као што малочас спомињасмо. Поменућа храна у току времена то ће поправити сваком ко не буде лењ да је употребљава.

Липтање крви из уста или бацање крви из грла

Онај коме се то догоди не сме много говорити у топлој соби, нити се љутити, напрезати, јести и пити вруће и премасно. Он треба да једе само хладна јела. Ако крв не стане од тога, онда узми кашику соли и растопи је у чаши хладне воде, па попиј на душак (уједанпут). Један доктор руски вели да је овај народни лек бољи од свих медицинских лекова. Ако је напаст снашла кога у путу где нема воде, може узети и прогутати једну малу кашичицу соли, а за велико липтање крви нужно је и две кашичице узети.

[Липтање крви из уста (хемоптизија) може бити различитог узрока. Крвави испљувак може настати услед крварења горњих дисајних путева, затим из горњих делова једњака. Крвави испљувак може да настане и услед обољења срца и крвних судова, као и приликом неких крвних болести. Најтеже и најчешће се јавља код плућних болести, особито туберкулозе плућа, кад долази до пуцања неког малог плућног крвног суда.

Кад се јавља мало крварење, човек осећа притисак у грудима, и обично се кашљањем избаци крв. То се може поновити. Болесник је нервозан и плашљив чим види крв. Крв је отворено црвене боје, пенушава, течна или згрушана. Ако је крвављење велико, може настати загушење и смрт или зло због обилног крварења.

Кад се јави крвављење - особито плућно - болесника одмах треба ставити у кревет да мирује. Дају му се средства против кашља, јер кашаљ надражује, па још јаче долази до крварења (кодеин таблете). Некад се даје и морфијум.]

Жутица

Ова болест већином долази од јаког душевног растројства, страха, гнева, озлојеђености итд. Знаци су жута боја лица, очију и целог тела, жута и густа мокраћа, која оставља на преобуци жуту боју, као да си је обојио.

Противу жутице која је дошла од љутине и тешке бриге лечи ово: набери пет грама лишћа лескова (али из шуме), па стави у чисто, природно бело вино да преноћи у затвореном суду. Изјутра рано наштину треба попиту то вино (настојак). 12 до 16 таквих напитака за толико дана обично излечи болесника.

Или: утуци корен коприве и свари у белом вину, па тај одвар пиј увече и ујутру наштину по 1 чашу.

Превасходно лечи ту болест и овај лек. Узми 1 литар гроздоваче, комовице ракије и стави у њу 30 грама нишадора. Кад се та смеша растопи, онда треба пити од ње по 4 мале чашице на дан.

Или: треба узети 1 кило утучена овса, па га у три литра воде дуго варити дотле док се половина воде скува. На остатак додати један део шалитре и 12 дела жута шећера; пошто то изнова проври, ваља оставити да стоји 24 сата. После се та вода пије док болест не прође.

Јевреји се лече овако. Узму жута шећера и толико крмеза*, па то стуцају и помешано с водом пију.

* Црвенило - течност ваши од којих се прави кармин.

За путнике лакше је справити тај лек овако. Утући ситно 60 грама шалитре и 140

грама жута шећера, па тај прашак помешати, у суд ставити, па од тога сваки дан два пута по пола кашике у уста узимати и држати док се не растопи, па тада прогутати.

У јужном крају Србије тај лек узимају овако. Узму једну кашичицу шалитре и три пута толико шећера и залију чашицом воде. Тако треба чинити три пута на дан док болест не прође, а то ће бити за неколико дана, па ма како болест опасна и напуштена била. Обадве материје треба да се свака посебице истуку ситно.

Особито се слави и овај лек. Узми 10 грама чивита и утуци га ситно па подели на 10 делова и сави сваки за себе у папир. Свако јутро треба сасути 1 прашак у воду па измешати и попити наштину. Од тог лека оздравља се за неколико дана.

Ако кожа много сврби и зној заудару, добро је да се болесник окупа.

Жутицу увек треба лечити неодложно

Жутицу увек треба лечити неодложно, јер кад се она напусти, онда прелази у водену болест, која се посве тешко лечи. При овој болести мора се коначно оставити љутња и свако уживање полне љубави и свако друго напрезање.

[Истражујући узрок и лечење жутице, медицина је утврдила да је жутица (icterus) заправо један симптом обољења цигерице (црне цигерице), и да се јавља приликом низа обољења ове велике жлезде или жучних канала.

Жутица је у ствари мењање боје коже која због обољења добија жуту или жућкасту боју. Жутица се најпре и најбоље открива на беоњачама које добију жуту боју. Жутица може настати или због механичког спречавања тока жучи или због промена у ћелијама цигерице, као и услед неких заразних болести које нападају јетру (заразна жутица итд.).

Свака жутица је непријатна и потребно је лекарско испитивање болесника.

За наше крајеве важно је једно обољење цигерице (јетре) које се зове **акутна заразна жутица**, катарална жутица или вирусни хепатит. То је болест која се јавља тамо где су хигијенски услови лоши. Јавља се појединачно, али може и у облику епидемије (рат, логори итд.).

То је заразио обољење које преноси клица - вирус. Преноси се преко уста, што значи уношењем заражене хране или воде (млечни производи), али може и директно преко заражене крви. Знаци су: температура, малаксалост, болови у зглобовима, оток жлезда (пазух, на врату, у препони), велики губитак апетита, умор, главобоља, мука и повраћање, свраб, жута и тамна мокраћа. Болест дуго траје, и до 6 недеља, а такође дуго траје и опоравак.

Најбоља заштита је лична и општа хигијена. За време болести посебну пажњу обратити на уклањање измета.

У лечењу је важна исхрана. У мањим оброцима јести разне каше, млеко, крављи сир, немасно месо добро кувано, колаче. Алкохол се не сме употребљавати. По оздрављењу је потребно често се контролисати код лекара и лабораторијски.]

Дечији проливи

[Проливи настају због поремећаја у исхрани. Имамо лакше и теже облике поремећаја исхране одојчади.

Лакши поремећај у исхрани код одојчади проузрокује воденасте и смрдљиве столице. Дете губи апетит, чешће повраћа, губи у тежини, смањује се количина мокраће, кожа постаје млохава, а језик сув.

Тежи поремећај у исхрани код одојчета може настати ако се лакши поремећај погоршава или одмах настаје тешка форма. Јављају се знаци, као повраћање и проливи, који су чести и веома водени. Дете нагло губи велике количине течности и брзо пропада. Тако пропало дете има упале очи, нос постаје шиљаст, кожа је млохава. Дете је углавном мирно, јер губи снагу.

У лечењу је важно вратити детету воду. Зато детету треба давати доста чаја или

разних стерилних течности под кожу у облику инјекција или у вену. Ако се зна да је узрок поремећаја црева бактерија, онда се дају антибиотици (пеницилин и други).

Веома је важан начин исхране у лечењу дечијих пролива. Одојчету је најбоље дати мајчино млеко или обрано мајчино млеко. Ако се дете хранило без мајчиног млека, онда се најпре даје безмлечна храна, а тек касније, кад је престало повраћање, може се дати млечна храна. Важна је нега детета. Треба га купати у топлој води, посебно да се не оједе због честих столица.

Безмлечна храна је следећа:

- руски чај са сахарином и пиринчана слуз,
- чорба од мркве (шаргарепе) и то раскувана и пасирана са мало соли,
- брашно од млевеног рогача које се укува у 2 dcl вреле воде и кува 5 минута,
- брашно од сушених оскоруша које се укува у 100 грама пиринчане слузи и кува 10 минута,
- осушене стругане јабуке (2 кашике у 200 грама воде, стоји 10 минута док не набубри),
- прежгана супа (без масти).]

Ко је пријатељ својој деци, узданици родитељској и подмладку отаџбине, нека ову поуку, ова упутства - добро запамти, и у случају нужде, тачно и марљиво врши. То није ни тешко ни скупо, и која мајка марљиво и тачно буде вршила ова правила, она ће своју децу сигурно спасити од све три помињане болести.

Устаоцу и бог помаже, вели народна фидозофија.

Угојеност

Мало има дебелих особа које искрено и одважно расуђују и раде за бољитак народа и људства. Али ипак навешћемо штогод и противу те мале болести, јер нађе се понека и таква особа да унеколико поштено мисли и ради за опште дело друштва. Таквим људима не приличи та свињска дебљина.

Због тога треба они да једу само лагану, више посну храну, да се купају у хладној води сваки дан, да тестеришу и цепају дрва, да што више пију сурутке, да јашу често на коњима. Сва масна јела и шпиритуозна пића, куда спада и вино, и пиво, и ракија, да изоставе, а да поздраве зору радећи што у башти или њиви.

Само готовани или полуготовани могу се много угојити, а нико неће видети пољског и фабричног радника дебелог и угојеног. Размишљајмо озбиљно и боримо се енергично за свој и својих ближњих бољитак па ћемо дебљину избећи.

[Угојеност, гојазност (adipositas) савремена медицина не убраја у болести, сем ако није претерана или ако није резултат поремећаја, на пример, жлезда са унутрашњим лучењем.

Угојеност може да се јави у сваком узрасту. Али је најчешћа у средњим годинама. Више се јавља код жена него код мушкараца. Угојеност се може објаснити уношењем више хране у организам него што је то потребно, без обзира о каквој се врсти хране ради. Човек при раду, и за регулисање своје телесне температуре троши одређену количину енергије коју уноси храном. Многи уносе више хране него што утросе. Тај остатак се слаже у организму и то у облику масти. Гојазност може да настане и кад уносимо исту количину хране у организам, али мање радимо. То се догађа зими, кад су мали или скоро никакви пољски радови. Или у неким другим ситуацијама, на пример, кад човек више лежи него што је уобичајено.

Угојеност брже изазива замор и тешко дисање. Прекомерна тежина тела оптерећује организам. Због тога код гојазних особа лакше долази до равних табана и до промена у коленима. Исто тако сало оптерећује срце и крвне судове, и слаби вентилацију плућа.

Да се човек заштити од гојазности потребно је да створи навике у јелу. Измалена

треба јести колико је потребно према утрошку енергије. Према раду одређивати храну. Ако се више једе, треба више и радити и на разне начине трошити енергију. Добро је бавити се гимнастиком, спортом и пешачењем. Препоручљива храна са мање масти и мршаво месо, млеко, доста поврћа и воћа. Потребна су човеку 3-4 оброка хране која су равномерно по количини распоређени преко дана.]

Енглеска болест, то јест, кад кости омекшају

(rachitis)

Ова болест долази највише код деце, зато што нема у костима довољно кречне соли. Због тога нека деца не могу дуго да проходају, а поред тога имају тело мршаво, трбух велики, кожу смежурану, надувену, честе болести у желуцу, и позно добијају зубе.

Такву децу треба хранити добром и здравом храном. И за њих је врло добра храна житна вара у млеку, добро раскувана. Варошка деца, којој се даје »бела кафа«, треба да пију кафу од жира или јечма с млеком три пута на дан, То је одлична лекарија и за другу такву и иначе болешљиву децу. Покварени собни ваздух убиство је за децу.

[Енглеска болест (rachitis) јавља се код одојчади и мале деце. Она настаје због недовољног таложења кречних соли (креча, калцијума) у дечијој хрскавици и младим костима. А до ове појаве долази због недостатка D-витамина. Витамин-D олакшава пролаз калцијума и фосфора из црева у крв а одатле у кости. То је потребно за раст и очвршћење костију. Кад недостаје D-витамин, онда се калцијум и фосфор из црева губе столицом напоље.

Други фактор који је потребан за добар раст костију јесте сунце.

Најјаче промене настају на крајевима дугих костију (цеванице). Због омекшавања костију, нарочито на крајевима, долази до лаганог савијања костију. Тако долази до деформација познатих као икс-ноге и в-ноге.

Интересантно је да се рахитис може најпре открити на глави и то на задњем делу главе - на потиљку и на бочним деловима - чеоне кости, где шавови између костију остану сасвим мекани.

То се јавља између седмог и деветог месеца детета. Такво стање може и да се поправи на глави, а да ипак процес рахитиса траје и даље. Као остатак тога често остаје четвртаста, коцкаста глава.

Друго место где се могу открити на детету рахитичне промене јесу ребра особито на 6 или 7-ом ребру. Јављају се уздуж ребра округла задебљања. То су рахитичне »бројанице«. Ако рахитис и даље траје, ребра се увлаче, па се добије увучени грудни кош »пилеће груди«.

Рахитичне промене су видљиве и на рукама и ногама. На рукама налазимо задебљања на прстима, а на ногама налазимо задебљања на зглобовима и почетак искривљавања ногу. Код јачих видова рахитиса можемо наћи и промене на кичми, особито на бочном делу кичме.

Најбогатија храна са D витамином је млеко и рибље уље. Дете треба редовно хранити млеком. Довољно је обезбедити четврт литра млека као редовну дневну количину детету да не дође до рахитиса. То је мера око 400 интернационалних јединица D витамина. Некад је потребно појачати исхрану додавањем рибљег уља у капљицама (1-5 капљица дневно). Ако постоји рахитис, онда се морају дати веће количине рибљег уља у капљицама. Рибље уље у капљицама је концентрат D витамина, а једна мала кашика правог рибљег уља садржи D витамина као једна четвртина литра млека.]

Подагра (севање), прострељивање ножног прста

Тим именом зове се једна реуматична врста севања и прострељивања, која напада обично велики прст ноге. Она доноси страшне болове, да човека ужасом пуни. Научари веле да она долази од обилате месне хране и претераног пића јаког вина код оних што

много седе у затвореном простору.

Подагру можеш излечити посве брзо кад једном употребиш овај живи лек: Удеси справу и начини је тако да три-четири пчеле помоћу ње метнеш око болног прста. Треба их наљутити да прст изуједају. Идућег дана болесник биће здрав. Народ зове ту болест **улози**.

Имајмо на уму да пчелина жаока тако исто брзо лечи и свако друго реуматично севање, па било оно у рукама или у ногама.

Један руски доктор тврди да подагру лечи и ово: свари шпаргле, па одвар треба пити по три чаше на дан, а уварак, троп облагати на болно место.

[Подагра, гихт (arthritis urica) је болест која настаје због таложења соли мокраћних киселина у ткива и зглобове, те долази до промена у зглобовима. Скоро редовно је поремећен и рад бубрега. То је хронично обољење и дуго траје. То је болест претежно мушкараца.

Болест почиње обично на једном зглобу. А касније се проширује и на друге зглобове. Долази до наслага у зглобу, па се зглобови деформишу. Највише напада стопало (нарочито ножни палац) и шаке, скочне зглобове, а мање колена и лактове. Зглобови су оштећени, тамноцрвени и сјајни, јављају се болови, особито на притисак.

За лечење подагре даје се лек колхицин, кортизонски препарати, бутазолидин. У лечењу је важна исхрана која се састоји од житарица, сира, млека, воћа и поврћа, рибе и живинског меса.]

Севање у телу - реуматизам и костобоља

Било севање ово у рукама или у ногама, било у глави или на другом ком месту, оно долази или од прехладе, прозеба, или од употребе отровних лекова и јела. Лекови у којима има живе, морфијума и других таквих отрова, најопаснији су, али ипак има их још доста којима многи доктори-рецепташи и други шпекуланци »спасавају« болеснике своје.

Има гомилама патника који носе жестоке болове севања, реуматизма због раније прехладе, прозеба, али није ни оних мало који пате од те болести и не знајући да је то сифилитички реуматизам и последица отровних лекова.

Севање у глави као и јака главобоља може доћи од малокрвности и од јаког умног напрезања уз које се још и жестока пића пију. За овакве треба добра храна, чист ваздух, одмор, избегавање алкохолног пића и полне љубави.

Ма какви узроци били севању, реуматизму, ниже изложени лекови успешно су помогли разним болесницима. Због тога ево их излажемо редом, па нека се користе њима патници од ове болести.

Скорашњи реуматизам, севање

Скорашњи реуматизам, севање лечи гамнастика шведска нарочито оним деловима тела у којима се севање опажа. У исто доба болни уд треба трљати сваки дан два пута топлим чистим лојем и носити на оболелом делу тела оштру вунену фланелу.

Противу реуматизма, севања и ово се особито слави. Треба сварити мекиња, трица, па у тој води одвару парити болну чест (део) тела свако вече једно четврт сата. Затим узети црна лука и природно га прстима исцепати, те оним цепаницама обложити болно место и завити. У по ноћи треба устати и налити мало воде тако да прође између тела и лука. То чинити и понављати сваку ноћ док не прође. Опробано више пута.

Такође се слави и ово. Узми квасца којим се хлеб меси, кисели, али не онај из дућана, него од хлебара, који од самог хлеба развија квасац, па га подобро изгњечи и подебело намажи на чисту сукнену крпу. Затим поспи одозго по томе мелему ситно утуцане паприке, те онда полиј чистим зејтином маслиновим поврх те паприке и обави на болно место. Облог тај треба држати на себи по 12 сати. То треба понављати неколико дана и поздраво ћеш се опростити те страшне болести. Опробано.

Тако исто слави се противу севања и пробадања, болова који се опажају код неких у ногама и стопалу, кад се пусте пчеле да болно место изуједају. Отров пчелине жаоке у истини је спасоносан за те болести, као и за многе друге врсте реуматизма.

Севање, реуматизам, ма где и ма од чега ово било, најодличније и најбрже лечи зејтин помешан са утученом стипсом. Узми пола кила зејтина од маслина и саспи у њега по шаке ситно утучене стипсе, па то помлачи на жеравици. Тиме трљај болна места свако вече. После тога трљања узми у шаку саме стипсе и протрљај добро њоме та места болна и лези у постељу. За кратко време оздравићеш, а нарочито ако је севање, реуматизам последица несавесног лечења отровним лековима против неких болести. Нарочито је опасна жива и слични лекови, од којих доцније долазе разне болести па и жестоки реуматизам у ногама, рукама или глави.

У горњој Хрватској видели смо неколико особа које су се избавиле севања, реуматизма овим простим начином: узму земље иловаче или лончарске, па је умесе добро и начине као велики колач дебео три-четири прста, па обавију њиме болесна места и држе преконоћ. Учинив тако неколико пута, избеаве се те несносне болести.

Или: узми теста од пшеничног брашна па помешај у врућем сирћету и превијај болна места сваки дан док спасен не будеш.

Други нанин: и од најопаснијега реуматизма посве успешно лечи бистри терпентин помешан са катраном. Тиме треба трљати болна места и подебео облог облагати свако вече у току две, три и више недеља, ако је болест јака и стара; а ако је скорашња и мала, онда се болесник излечи још пре.

Крстобоља и леђобоља

Обе ове болести долазе или од јаког прозеба и обитавања у влажном стану, или од прекида услед тешког дизања, или од сифилитичних болести и од претераног курвања.

Ако је болест од прозеба, треба трљати увече та болна места пупољцима брезовим па онда обложити сувим лишћем брезовим и оставити тако сву ноћ на телу обавијено. Пупољци помажу зато што у њима има неке масти.

Ако ли је крстобоља од сифилитичних узрока, онда треба пити дуже времена сасапарилу, или бели слез, или корен чичков, као што је то казано на своме месту у биљном одељку.

Некима помаже трљање зејтином у који се помеша ситног камфора.

Други се опет хвале да су поможени кад облажу болна места добро угрејаним великим кесама песка, које треба мењати свака два сата. Што је песак врући, тим је боље.

За ову болест још више се слави у народу и овај лек. Узми једну шаку брашна од славичног семена и толико исто брашна пшеничног, али од чистог жита. У та два брашна додај толико винског сирћета колико треба да се замеси као мекано тесто. Пошто та смеша буде готова, треба намазати подебело на чисту крпу и прилепити по свему болном месту, и држати докле год се може трпети оно клање и севање. Кад већ не можеш даље трпети, онда скини, али одмах намажи чистим зејтином или несланим маслом оне мехурове који су поскакали по кожи где је славичњак био. Мазати треба сваки дан по једанпут док год не зарасте. Уз то треба јести храну добру, радити разне послове у природи чистог ваздуха, и посве ретко уживати полну љубав: месечар постати док се беде не избавиш. Тестерисање дрва, цепање и пливање посве су нужни таквим болесницима.

Ногобоља

Кад изненадно заболи нога без икава отока и без другог спољног знака, онда је прозеб. Ова болест лечи се оним леком и начином као што је казано у чланку о рукобољи.

Колена бол и оток

Ова болест долази полагано да мало по мало одузме снагу ходања било у једној или у другој ноzi. Болест ова долази од прозеба већим делом. Њу, као ни другу болест, не треба напуштати, него одмах лечити чим се појави, а то се опажа при ходању, нарочито при прегипању и наслањању на ону ногу у којој је колена болно.

Да се отклони и та болест у зачетку и она која би тек дошла ако се напусти, не треба ништа друго до само увече и ујутру принети колена добро крај ватре или фуруне гвоздене. Али то треба чинити са свих страна и тако јако колико се више трпети може. Затим завити колена оштром вуненом крпом или обложити вуном или ватом памука. Добро је у исто доба и табан болног колена уз ватру припецати. Тако треба чинити 5 до 10 дана и болестан уд тела оздравиће потпуно.

Трљање шпиритом и зејтином и облагањем вуном или ватром такође је добро.

Угрејати добро повеће кесе песка и облагати болно колена или друго неко место које од такве невидовне болести пати, такође је врло добро.

Такође је врло добро држати болни уд на пари изнад вреле воде, по 10 до 15 минута, па затим обложити вуном, и окупати се који пут у парном купатилу.

Многима чини врло добро кад истрљају болно место, али сасвим јако, слачичвим шпиритом (у апотеци, шпиритус синопис).

Док траје бол добро је пити уместо воде по неколико чаша врућег теја од липовог цвета сваки дан.

Многи се хвале да су на овај начин излечили болове у колену, у лакту или на другом месту ноге и руке. Прво добро истрљају болно место оштром крпом умоченом у хладну воду, па онда умоче чаршав у најстуденију воду, па га мало оцеди и одмах обавију на болно место, обложив преко њега суве крпе. Тако остане на болном уду до другог дана, преко целе ноћи. Од два-три таква трљања и завоја болести нестане као да си је руком однео.

Жила укрућена, ухваћена испод колена или на другом месту

Дешава се код многих да им се ухвате жиле испод колена, или негде на другом месту. Ова болест може донети и друге болештине, па зато је треба одмах лечити као и сваку другу болест.

Изненадне болести

Изненадне болести долазе понајчешће од нагле прехладе, назеба. Кад се та болест одмах не предупреди, онда је врло опасна, јер ће донети не само дуготрајни кашаљ са другим бољетицама него и саму врућицу, тифус, са недогледним рђавим последицама.

Јака прехлада добија се хотимице и нехотимице. Варошани који ломе вратове на баловима по тесним и топлим просторијама, уморе се од многог играња и од оног поквареног ваздуха, па тако знојавни и уморни одлазе кући, често по највећој зими и ветру. Тек првог дана, или мало доцније, видиш ову или ону »госпођу и госпођицу« како кука болна у кревету или кашљуца по соби и кухињи као изнемогла баба. Неки опет падну у болест што су ишли у цркву да се богу моле, па од хладних зидина и патоса прозебу и изнемогну. Други опет излетео ознојен на двор (двориште) у ветар и хладноћу да сврши овај или онај нужни и неодложни посао, па тек видимо га како одмах опажа неки удар у себи, или мало доцније пада у постељу поражен или у главу или у врат, или у цигерицу, или у очи, или у ногу, руку итд.

Простота вели да је награјисао или друго што. Таквих болесника пуна су наша села па и вароши. Да је више знања и пажљивости, могле би се све болести које од прехладе долазе или избећи или предупредити. Писац ових редака ову истину испитао је толико пута на себи. Због тога треба вазда бежати из прегрејане собе пре но што си се ознојио, становати и привикнути се да спаваш у хладној соби, и неизлазити ознојен и јако уморан на јаку хладноћу.

Ако ли се пак не могу избећи такви нагли прелази, па је тело нечим поражено, не треба чекати ни часа него одмах припећи табане уз ватру или уз врућу фуруну, па сат-два трпети највећу припеку и у исто доба пити врућ теј па ма од чега он био. Тело треба да је добро утопљено. Свако по сата треба попиту по једну чашу теја, било зашећереног или медом заслађеног. Чим се озноји кошуља болесникова одмах је треба свући и другу суву и чисту обући. Кад се тако буде чинило прву ноћ или први дан после прозеба, болест је предупредена и болесник спасен, који би без те употребе или умро или неку повећу или омању болест дуже времена издржавао.

Животно правило треба да је: чим дању озебеш, одмах увече тражи предупредна средства, да отклониш зачетак болести, па се не бој последица. То се може учинити и са добро преврелом водом заслађеном медом или шећером. А још брже и успешније попивши увече две-три чаше врућа вина црног у коме је сварено доста жута шећера и нешто цимета (корице). Варошанима наручно је да му додају нешто мало лорбера и коре лимунове. Управо је невероватно како овај лек препороди и спасава човека.

Прозебни болови

Често човека нападну болови овде или онде, а и сам не зна откуда су дошли и као се зову.

Кад се болест појављује онда кад се изиђе из тоpline на зиму и кад уђе из зиме у топлину, то је онда дошло од прозеба. Болест та познаје се још и по томе што болна места поплаветне и отекну или се само црвене.

Болно место треба трљати шпиритом од камфора и обавити подебело неопраном вуном.

Такође слави се и овај лек: утуци креде и помешај са петролеумом, па пошто то намажеш на крпу, приви на болно место и остави да стоји 24 сата.

Овде је пиће преварене воде с медом од неоцењене користи, јер она крене цео застој у живот, а тиме је прекраћена опасност и отворен пут потпуном оздрављењу.

Хладноћа по телу, необична

Ко осећа такву хладноћу било по свему телу или појединим деловима, он нека једе дваестину дана добро разварена кукуруза сваки дан по неколико пута по коју кашику. Сваки пут после јела тог треба попиту по једну чашу одвара - чорбе у којој су се сварили ти кукурузи. Зрно треба да је чисто од сваког задаха и кварежа. Свако зрно и сваки залагај треба ситно сажвакати. То је најздравији лек не само против необичне хладноће, језе и грозе него то лечи и друге болести и бољетице које би могле наступити.

Прозеб изненадни и опасни

Прозеб изненадни и опасни лечи ово. Има много случајева где неко уморан легне на студену земљу или на студени под воденични, па кад се пробуди, он већ не може да миче оном страном на којој је лежао, или су га напали страшни болови у ребрима, трбуху или другом чему. Понеки не може отуда ни до куће отићи, већ га морају носити. Овде је живот на концу, али ипак доктори би многи препоручили хладне облоге или неко трљање. Такав патник нек послуша и изврши само ово: свари воде и меда добро и пиј од тог одвара по 1 чашу сваког сата, па у исто доба узми повише врелог пепела са жеравицом те га угаси водом и одмах онако топал приви подебело на болно место. После два таква облога утуци неколико главица чешњака (белог лука) и обави га на болно место уместо пепела, и остави тако док год можеш трпети. Ако болови пређу на друго место, треба поновити речене облоге и на том месту, па ћеш ускоро потпуно оздравити од очевидне смрти.

Путницима који морају у зимско доба путовати

Ко путује у зимско доба на коњу или на колима, тај треба да иде пешице чим осети

да му јако зебу руке, или ноге, или остало тело. Ако се не чини тако, онда могу наступити пробади, севања, разне простудне болести, или друге неке напасти. Пешице треба ићи док год се човек не угреје. Уз то, треба мицати живље оним делом тела, где се опажа хладноћа, јер и то кретање загреје озебли уд. Ако нису уши и вратна околина замотане, треба их трљати ма чим било чим озебу. За пешака није опасно пешачење, само ако не прегони у ходу и ако ужива иоле јачу храну. И за једне и за друге нужно је да увече што вруће једу или пију ако ништа друго а оно бар чашу вруће заслађене воде, ако нема при руци ракије, вина, млека, или ма какве чорбе. Уд који је дању највише озебао треба истрљати добро голом вуненом крпом, или умоченом у ракију или растоплен лој. Ако нема тога при руци, онда се ваља добро истрљати и држати голе табане припечене према ватри или фуруни читаво пола сата. Шведска гимнастика за озебли уд такође је спасоносна као предупредно и лековито средство. За путника најбоља је храна пура (качамак) помешана са што више масти, или сланине, или скорупа, или зејтина, или утученог белог лука. Она даје топлоту и здраву и јаку храну, само кад је добро сварена и зачињена. Добра кашика масти и прегршт кукурузна брашна, сварено скупа, више вреди за увећање трајне снаге и топлоте него пет литара пива и ракије, јер пиће то загреје само за часак, па мало после дође још већа зима и малаксалост.

За сваког путника, а нарочито кад је зима, влажно и магловито време, треба да важи као закон и светиња ово правило. Изјутра не полази на пут док се јелом не заложиш. И за сиромаша и за богатог упутно је да се при поласку на хладан и далеки пут намажу растопљеним лојем или салом, јер то предупредује назеб и подржава топлоту. Кад је јака влага и маглуштина, онда је неопходно за сваког путника да се тих упутстава држи и да преко дан попије две-три мале чашице ракије у меду или у вину сварене.

У таквим приликама такво је пиће добро и као предохрана и као лек, а нарочито при ноћном путовању. Ко се ове наше напомене целе буде држао, тај је сачувао себе од многих већих и мањих болести и опасности које би без тога наступити могле. То није ни тешко ни скупо. Ова ситница отклања и чува од посве крупних напасти и несрећа, о чему треба да озбиљно збори учитељ у школи и свештеник у цркви и на збору, јер народ наш због незнања много пати и губи у сваком погледу.

Реуматизам костију и зглобова

[Кад се говори о реуматизму, онда се пре свега мисли не само на кости и зглобове него и на мишиће и мишићне тетиве.

Пре свега да сагледамо реуматизам зглобова и костију.

Свако запаљење зглобова стручно се зове arthritis. Запаљење зглобова се може јавити у разним облицима. Може настати нагло или пак бити хронично (дуготрајно). За запаљење зглобова је значајно да оно може бити од почетка дуготрајно или хронично, као што хронично запаљење зглобова може да наједном постане акутно (нагло).

Запаљење зглобова може настати услед разних узрока: због неке заразне болести, због гнојења после повреде у зглобу или због неке друге болести која је гнојаве природе, затим због туберкулозе или венеричне (сифилитичне) заразе. И на крају истичемо један од најважнијих узрока запаљењу зглобова - реуматичну грозницу.

Свакако је најзначајније обољење зглобова које настаје као последица реуматичне грознице.

Реуматична грозница

Реуматична грозница је обољење које је увек праћено температуром, а узрок је једна врста бактерија. Карактеристично је за ову грозницу да поред зглобова у великој мери напада срце. Ова се грозница јавља најчешће у доба детињства или до двадесетих година живота. Често се јавља у колективу истог узраста, на пример, у касарнама, па је отуда и знак да у колективима има таквих бактерија које утичу на појаву реуматичне грознице. Сматра се да се ова болест јавља у сиромашнијим крајевима, због тога што су хигијенски услови живота, посебно становања, неподесни.

Главни знаци ове болести су: температура која не мора бити велика, затим бол који се особито јавља у зглобовима, некад се јављају и болови у пределу срца. Некад се у почетку јавља и крварење из носа. Најзначајнији су болови у зглобовима, при чему се јавља неугодност при покрету и ходању, а зглобови су отечени и топли. Развојем болести ходање је отежано и веома болно, а зглобови су све јаче отечени. Обично оток и бол се јављају у великим зглобовима (колена), а после захватају и мање зглобове, нарочито руке. Типично је да се отоци и болови зглобова »шетају«, тј. док једни пролазе, други се разболе.

Поред сметњи и болова у зглобовима, болест напада и срце, па се јављају разне сметње срца. Некад се јављају и промене на кожи.

Ово обољење је теже природе због својих последица, посебно на срцу. Зато треба брижно водити рачуна о лечењу ове болести.

Лечење се састоји пре свега у строгом мировању у кревету. Лечење дуго траје. Даје се антибиотик (пеницилин), затим пирамидон, амидопирин, аспириин, а даје се и кортизон. Лечење се спроводи озбиљно и дуго.

Хронично реуматично запаљење

Једно хронично обољење костију и зглобова је хронично реуматично запаљење услед којег настају промене у зглобовима и атрофија костију. Обично напада више зглобова, Оток расте па постепено у зглобовима долази до укочености, а касније до деформације. Ова је болест релативно доста честа, особито код жена, а напада млађе људе (после 35. године живота).

Болест се дуго и споро лечи и слабији су изгледи за излечење. У лечењу је важан одмор и лежање, затим се дају лекови као салицили, аспирини, кортизон, па и тзв. златне соли.

Има и много других облика запаљења и реуме зглобова, али врло често је реуматично обољење рамена. Оно се може развити кад се у везивном ткиву раменог зглоба јавља закречавање (тада рамени зглоб очврсне), затим и при правом запаљењу раменог зглоба, као и код оне врсте залађења раменог зглоба која је повезана са боловима и отоком шаке исте руке.

Бол у рамену са закречавањем

Бол у рамену са закречавањем може да се јави нагло или хронично. Пошто се ради о таложењу калцијума - креча на тетивама мишића где они почињу, то се ово може открити и рендгеном. Главни знак је бол у рамену и то често врло јак да се рука не може подићи. Често настаје приликом повреда рамена, али се јавља и код старијих особа. Најбоље лечење је топлина (јака лампа, топли парафин, грејалица), али некад је добро и рендгенско зрачење рамена у малим дозама.

Мишићни реуматизам

Мишићни реуматизам је честа болест која се јавља са боловима у мишићима, а да се ништа на мишићима не види простим оком. Сматра се да велику улогу у постанку ове болести игра хладноћа. Болест настаје нагло и обично брзо прође, али се често понавља, поготову ако се човек чешће излаже хладноћи. Бол који се јавља у мишићима некад је врло јак, али попушта, а јавља се нарочито при покретима. Болови су јачи кад је човек уморан, кад се притисне на мишиће и кад је хладно. Болови редовно попуштају кад је организам или мишић утопљен. Често су овим погођени мишићи рамена, мишићи на врату, затим мишићи у слабинама и други.

Лечење мишићног реуматизма у акутном и хроничном стању састоји се у загревању мишића или мишићне групе која боли (термофор, топли ваздух, знојење), затим у чувању од хладноће и зиме као и од промаје. Често је добра масажа и трљање канфором, ракијом и слично. Добро је узимати од лекова аспириин, салицилне препарате, пирамидон, новалгин итд.]

Шалићи, марама и шалови око врата доносе разне болести и трошкове

У време држања једне народне скупштине запазили смо безброј сељака и сеоских трговчића који су пребацили преко плећа или обавили око врата разне мање или велике шалиће и шалове. Међу таквима бејаше и свештеника. За свесна пријатеља стварности и народног здравља то је посве тужна појава. То је прво зато што они доносе разне болести па и саму смрт, а друго, што то доноси и развија големе и излишне трошкове и терете. И овај глупи обичај пријања као шуга за све оне који су плиткоумни. Ови јадници и не знају да тим шаловима троше своју кућу и бацају своје драгоцене здравље у млитавило и опасност. Ко их навикне носити тај најпре добије разне вратобоље и гушобоље.

Ко жели да му кућа буде напреднија и здравија, тај нека узакони закон за своју породицу да нико не сме носити никакве шалиће и шалове око врата и на плећима, него уместо те велике лудорије нек се свако чељаде привикне на све промене времена, и нек свако јутро и свако вече истрља прси и цео врат и плећа прво мокром па онда сувом чарапом или крпом. Ко нема времена, ни згоде да то учини с водом, нек бар то изврши сувом чарапом или другим чим. То је јевтинија и здравоснија лекарија од свих марама и шалића.

Нека не забораве наши жалосници да се разни ти шарени шалићи и шалови праве само за нас Србе, Румуне и Бугаре, јер тамо у горњим местима, где се производе шалови у фабрикама и породицама, нико не носи тих шалића, па тај немачки народ је далеко и здравији и ведрији од нас који носимо те шарене и нешарене накараде око врата, на глави и преко плећа.

Памуклије и сукнене хаљине носити лети посве је штетно и неразумно

Код нас има и таквих крајева где и мушкићи и женскадија носи усред лета и по највећој врућини обичне или срмом извезене памуклије, и гуњеве, и чакшире. Ови веселници не знају да због тога падају у разне немоћи и болести и да летње сунце ускоро извуче из тих хаљина сваку боју, после чега хаљине изгледају као праве накараде, а нарочито кад се памуклија, гуњ и чакшире отрцају. Тад човек и жена изгледају као неке ругобе које су све за пиће и картање заложили или проћердали.

Честита мајка и домаћица, сеја и жена неће дати ниједном укућанину своме да изађе такав ни на рад, а камоли недељом и празником међу остали свет. Такве вредне и часне душе дају недељну преобуку чисту, и ако је стара, лепо искрпљену. Само онај који је изгубио сваки породични и човечански понос и углед, не води рачуна о томе: о чистоћи и уљудности. Како је стидно изићи и бити нечист, тако исто је смешно и жалосно за свакога човека и уљудног, кад види кога усред жарке врућине у абациским чакширима, и гуњевима, и у памуклији простој и везеној. А кад је то још поцепано, налињало и отрцано, е онда је то вршак накарадности, какву, на жалост, видимо у Београду, и око њега. Због тога треба да настоје учитељи, свештеници и средске власти да народ привикне носити бар у летње време приличнију и подеснију ношњу. Треба научити свет да је јевтиније купити и најбоље гаће и кошуљу неголи чакшире најгоре. Угледајмо се бар на Мачване и Подринце у Србији, Посавце у Босни и Славонце преко Саве реке. Ако нисмо зрели да привикнемо на неку ношњу бољу, лакшу и јевтинију, попут америчких и француских радника, онда бар привикнемо сав народ на ношњу поменутих покрајина. Чакшире сукнене и чохане оставимо за зиму, а памуклију треба избегавати не само у летње време него и у зимско. Она је нездрава ношња, а кад се исцепа, посве је накарадна. У свему треба да се препорођавамо, па и у томе.

Водена (дебела) болест

Дошла та болест од употребљених отровних лекарија или од неуредног држања при порођају и после њега, или од другог чега, она се може излечити следећим лековима, само ако се уредно буде на томе радило.

Узми корена аптикова и корена и семена боровице (смрековине) по једну-две прегршти па то добро свари у води, па се пари одваром тим овим начином: направи

седиште налик на »дубак«, сталак, у коме деца сеоска стоје, дубе, па седи на њега онда пошто си метнуо речени одвар врућ под дубак тако да топлота и пара долази у тело одоздо, ударајући прво у задњицу. Затим одмах обложи болесника заједно са дупком дебелим ћебетима, или поњавама, или јорганима да се само лице види. Тако ће пара и топлота тог одвара угрејати све тело и произвести јак зној, Ако би болеснику први и други пут и тешко било издржати неке болове, који многима од тога испочетка дођу, нипошто парење не треба оставити, него трпети свеједнако док се оздрави од ове опасне болести. То ће бити за осам дана, или после употребе 16 парења. То се чини јутром и вечером. За то време уместо воде треба пити одвар од зрна боровице сварене у вину. За жене је боље да пију одвар, теј од корена дивље коприве и боровичног зрневља. Овај је лек посве сигуран.

Или: ваља напунити велику врећу брезовим лишћем и њом обавити дебело отечене удове болеснику и оставити га тако сву ноћ. Ово треба поновити неколико пута, и болесник ће савршено оздравити. Овај јевтини лек спасава и тамо ове болеснике где доктори дигну руке. Опробано много пута.

Неки опет особито славе пити на дан по 2 чаше млека у коме је сварено неколико главица белог лука.

[Под појмом водена болест или дебела болест Пелагић подразумева оток на обе ноге. То је у ствари само знак било хроничног обољења бубрега или хроничног оштећења срца. У оба случаја потребно је обратити се лекару, који ће поред лекова препоручити и одговарајућу исхрану.

Водена болест

Водена болест (diabetes insipidus) представља аномалију у измени воде у организму. Главни знаци су излучивање великих количина воде (мокраће) и велика жеђ. Болест се јавља чешће код мушкараца и обично настаје између 15-30 година живота. Болест настаје некад као компликација у току наглих заразних болести (код шарлаха, дифтерије), запаљења зглобова, па и грипа, а некад и приликом обољења као што су запаљење мозданице и неких болести жлезда са унутрашњим лучењем.

Болест се јавља услед недостатка једног хормона у организму (вазопресина).

Лечење се састоји у додавању баш овог хормона.]

Шећерна болест

Шећерну болест или прекомерно мокрење и сушење тела лечи ово: Утуци цигле добро печене ситно једно кило у по, па је помешај са сирћетом, стави на крпу и приви на сва крста, да стоји тако 10-15 сати. Тако чини два-три пута и спасен си од те беде.

Тако исто помаже пити одвар, теј од суве петељке трешњине, свака два сата по једну чашу.

[У Пелагићево време није се знало шта проузрокује шећерну болест (diabetes mellitus). То је поремећај метаболизма (кретања) шећера (угљених хидрата) у организму. Тако долази до повишења шећера у крви. А с друге стране, долази до излучивања шећера у мокраћу.

У ствари до поремећаја шећера у организму долази због поремећаја функције жлезде гуштераче (pancreas), која нормално ствара инсулин (хормон), који регулише количину шећера у организму.

Шећерна болест се јавља највише између 40-50 година старости. Више напада гојазне људе. Знакови шећерне болести су: болесник много мокри и много жедни, некад је повећан апетит, али чешће се мршави. Болесник се осећа дремљив, јавља се сврабеж на кожи.

За лечење шећерне болести даје се инсулин у инјекцијама или таблетама. Потребна је нарочита дијетална исхрана. Некад је потребно само држати дијету.]

Отров од гљива

Не само код нас Срба него у код других народа слабо се обраћа пажња на отровне гљиве а тако и на друге отровне убилачке ствари. Хиљаде људи због тога очигледно пропадају, па и опет видиш учитеље како јуре са децом да изуче разне приче »светог писма, символ вере, имена властника (владара) и њихове деце, граматику и друге ненужности и глупости, а тешко ћеш ког наћи који упознаје децу своју са отровним гљивама, биљкама, судовима, бојама итд. Додуше, они су мање криви од вајних управљача који прописују не само некорисне него и сумануте програме за обучавање ђака у школи. Кад се пак поједу гљиве отровне, онда се може пасти не само у болест него и у гроб. Знаци тог отрова ови су: малаксалост и несвестица, трбобоља и грчеви, бљување и пролив и друго.

Најбољи је лек од тог отрова да се одмах што боље повраћа - избљује и излита.

[Гљиве су хранљиве и корисне за јело, јер садрже витамине, соли и беланчевине. Мана гљива јесте у томе што је добар део њих отрован, а један мањи део подобан за храну. Зато се гљиве и деле у отровне и неотровне.

Неотровне гљиве које се могу јести су следеће: рудњача, благва, вргањ, млечица и лисичарка.

Отровне гљиве су: зелена пупавка, мухоморка, пантерка, бела пупавка, лудара, бљувара, рани хрчак и др.

Најотровнија гљива је зелена пупавка (*amanita phaloides*) и скоро 90% свих тровања гљивама отпада на тровање овом гљивом. Ова гљива изазива смрт скоро у 50% случајева тровања.

Ово су знаци тровања гљивама. Обично не настају знаци тровања одмах, него после 8-10 часова, и то са јаким боловима у стомаку, повраћањем, проливом, јаким знојењем, жеђу и човек пожути. Неке гљиве могу изазвати знаке тровања већ 2-3 часа после јела.

Тровање гљивама је врло опасно, зато је болесника потребно хитно упутити у болницу.]

Мокраћни камен (у бешици) и кад мокраћа стане

Ако је камен у бешици, онда се мокри са јаким болом и то врло мало и врло често, па и криво. Кад се легне на леђа бол умине. Против тога ови лекови помажу:

Многи препоручују одвар (теј) од лесковог лишћа или шипкових зрна.

Добро је јести горкога бадема по три зрна, или пити дневно неколико пута сока од роткве, уза што се може додати и мало меда.

Или: чим мокраћа стане, треба утући семена од диња, сварити и тај одвар пити.

Други лек тако исто одлично излечи. Узми корена и лишћа траве троскота па свари у води, па пиј од тог одвара по три чаше на дан. За дан-два бићеш здрав.

У Бугарској и Турској особито се слави овај арапски лек. Узми једну шаку ланеног семена и попари га као чај у врелој води, које може бити око по литра. Тај одвар треба пити свака два сата по 1 чашу. За други дан треба спремити други одварак. Ускоро ће мокраћа поћи својим редом.

[Камен у мокраћној бешици најчешће долази спуштајући се из бубрега, ређе настаје у самој бешици. Занимљиво је да камен у бешици настаје или у детињству или код старијих људи. Чешће се јавља код мушкараца. Камен у бешици дражи слузницу бешике и погодује да се развије запаљење бешике.

Знаци камена у бешици су често болови у подручју бешике, сметње мокрења, а нарочито прекид у току мокрења. Често се јавља и крварење, особито при крају мокрења. Ако је камење у бешици ситно, некад се може измокрити, само при томе јако боли.

Најбољи начин лечења камена у бешици је хируршка операција.

Престанак лучења мокраће настаје кад бубрег не може да излучује воду и састојке мокраће. Престанак лучења може бити комплетан (anuria) али делимичаи (oliguria). Нормално човек излучује воду преко бубрега, плућа, коже и црева. Све оно што се не излучи кроз плућа, кожу и црева, излучује се кроз бубрег. Нормално човек излучује око 1 литар мокраће дневно. Ако човек излучи на дан мање од пола литре мокраће, онда већ говоримо да је лучење мокраће ненормално.

Разни узроци могу изазвати престанак лучења мокраће или јако смањено лучење мокраће. Најчешћи узроци су следећи: рањавање или тешка озледа, веће опекотине тела, неке теже заразе, тровања неким лековима и тешким металима (нпр. жива), некад приликом трансфузије крви (посебно ако се добије крвна група која не одговара), услед неких обољења бубрега, некад због камена у бубрегу или мокраћном воду, приликом неких крвних болести итд.

Такав болесник се жали на болове у слабинама и печење у пределу бешике, затим настају тежи знаци, као малаксалост, штуцање, мука, бледило и грчеви. Каснији знаци могу бити још тежи, као сметње срца и крвних судова, поремећаји свести и комплетна малаксалост.

Престанак лучења мокраће је врло тежак знак болести. Ако је лучење мокраће само смањено, може човек да издржи у неколико недеља. У лечењу болести најважније је знати шта је главни узрок и то лечити, чиме се поправља и бубрег и јавља лучење мокраће. Некад је у лечењу потребно употребити и тзв. вештачки бубрег који се примењује једино у болници.]

Грч у бешици мокраћној

Кад се појави ова болест, престане правилно мокрење, оно иде са тешким напоном и то тек кап по кап. За ово треба пити топал одвар од јечма свакога сата по 1 чашу и облагати топле кашице на доњи трбух. Кашице треба да су од ланеног брашна или јечменог непросејаног. У исто доба треба цео доњи трбух топлим облозима завити и клистирати се тејом од титрице или од метвице. Добро чини да се поред тог и све тело трља два-три пута на дан оштром чарапом.

Од новог пива, од уздржавања мокраће и од честе полне љубави треба се уздржавати.

Мокрење често и криво

Догађа се да неко криво и врло често мора мокрити, при чему се осећа велики бол у удном каналу. Тада, при овој болести, мокраћа долази помало, али при свршетку излази по неколико капи крви или сукрвице. Оно није канков, трипер, него ово долази од запаљења или од мокраћног камена у бешици.

За ову болест узимај овај лек. Стави три главице белог лука у три децилитра чистог, старог белог вина, па пристави уз ватру да се свари. У литар вина стави пет главица лука. Одвар тај треба пити по 1 чашу сваки дан увече кад поћеш спавати. То треба чинити десетину дана, па макар два-три пута тај вински одвар спремао. Наравно, одвар треба процедити и држати у чистом, затвореном стаклу. Одвар нека буде млак, топал, кад се хоће пити.

Уз то, уместо воде треба пити одвар од јечма, о коме се говори опширно у биљарском одељку. И овај одвар нека се пије топал, ако је могуће. Не шкоди да се поред тога једе повише роткве.

Напомињемо да многи блудници почну мокрити саму крв, али то (неким) дође одмах кад се узастопце неколико пута изврши дело полне љубави. За тога треба тишина, одмор и добра, здрава храна. Овакви јунаци више су за презрење него за лечење, јер поштен човек, у веку оволиких неправди и глупости, не троши своју снагу на то, него је троши у борби противу тираније и лажарије, а за бољитак народа и људства.

[Криво мокрење је опет само знак многих других обољења и обољења самог бубрега. Потребно је знати због чега је доспела крв у мокраћу, па тек онда лечити

основну или главну болест.]

Често мокрење

Ова болест долази од венеричних болести, од тешког порођаја (код жена), од кичменичне сушице или од лаког удара у крста и кичму. Против тог некима помаже преко дан често поливање полних удова само хладном водом.

[Често мокрење је само симптом (знак) неке болести, а не сама болест. Оно може бити знак обољења бубрега, али и знак поремећаја промета (метаболизма) воде у организму (нпр. водена болест). Треба пронаћи основну болест и онда лечити. То могу да учине само лекари, а особито специјалисти.]

Срца лупање

Како човек осети изванредно куцање срца, нужно је да остави свако умно и телесно напрезање и да се што више бави у слободној природи, да што дубље удише чист ваздух.

Уз то, препоручује се пијење хладне воде и лимунаде. Ако нема лимунаде, може се пити ма каква боза или расо од купуса, или и вода помешана са којом кашичицом сирћета, или кисело млеко.

Онима који пате од лупања срца забрањују се сва пића која драже живце, наиме: кафа, теј, вино и друга шпиритуозна пића, па онда паприка, бибер и друго. За њих је нужна добра, али лако сварљива храна.

Противу лупања срца помаже многима да међу хладне, студене крпе на место где срце јако лупа, и да их држе тамо по 20 минута. Сваки дан треба стављати по неколико пута такве хладне крпе.

Многима добро чини кад држе обадве ноге у доста топлој води, по дваестину и више минута. И једно и друго потпуно је находно и јевтино, и осведочено опитом неколиких руских доктора.

[Лупање срца (palpitationes) срца је само један од знакова поремећаја срчано-судовног система, било да се ради о органском (физичком) оштећењу срца, или функционалном, које се јавља код неуротичара. Лупање срца се и нормално појављује при већем или тешком раду, или приликом узбуђења (или стања страха). Све оно што повећава запремину срца у коморама изазваће лупање срца. То се догађа и ако је број удараца повећан (кад срце брже ради) или услед проширења срца. По правилу свака промена уобичајеног ритма рада срца утицаће да се примети лупање срца.

Убод осе или пчеле

Уједи осе или пчеле су обично болни. На месту убода настаје црвенило и оток. Обично на месту убода остаје жалац који се мора извадити. Тада све лако прође само од себе. Ако наједном има више убода, онда је стање нешто озбиљније - настаје велики оток, може и копривњача (уртика) по целом телу, некад знојење и повраћање. Непријатно је ако убод настане на уснама.

Тумор

Прораст, рак, тумор представља отеклину без обзира где се налази и без ознаке какав је тај тумор, да ли је доброћудан или злоћудан. Израз рак у ужем смислу представља углавном злоћудне туморе.

Доброћудни тумори расту и потискују своју околину, околно ткиво, али не угрожавају болесника.

Злоћудни тумори се шире у своју околину, често зракасто, шаљу изданке и продиру у лимфне жиле, у крвне жиле и преко њих се шире даље. Они су опасни по здравље и живот оболелог. Зато треба ићи на систематске прегледе.

Шуљеви (мајасил, хеморој)

Шуљеви, мајасил, хеморај или хемороиди су једна врста проширења крвних жила задњег - завршног, гузног црева. Њих проузрокује затвор (опстипација) или настају због природне слабости крвних жила.

Имамо спољне и унутарње шуљеве. Спољни шуљеви се увек јављају са великим боловима после столице. Често на крајњем делу завршног црева (око чмара) настаје сврбеж. Унутарњи шуљеви увек крваре, и дају светлоцрвену крв.

До проширења вена гузног црева долази често услед венозног застоја крви у том пределу, затвора столице, сметњи циркулације крви у трбуху, обољења цигерице (јетре), код људи који много седе, код алкохоличара, код дебелих људи, а настаје релативно често у трудних жена. Приликом тврде столице (затвора) често хемороиди крваре, а скоро редовно долази до болова у том пределу, сврбежа и напињања. Често уз хемороиде долази и до испадања (пролапса) црева.

У лечењу шуљева важно је водити бригу о исхрани (да се не једу намирнице које затварају), да човек не буде затворен, односно да има редовну свакодневну нужду, и да држи уредно и хигијенски стражњи - крајњи део гузног црева.

За лечење хемороида је најбоље: чувати се затвора, прање после сваког пражњења црева (столице) особито у млакој води; кретање, исхрана која не надражује (чувати се паприциране, љуте хране), чувати се алкохола. Добро је прање камилицом.

Ево како В. Пелагић пише о шуљевима и лечењу:]

Ретки су случајеви да радник пати од ове болести, јер она долази скоро махом код оних особа које много седе и једу, које се много курвају и пићу одају, и које су отерале неку снољну болест унутра. Жена трудна и онај који се не креће у чистом ваздуху, могу их добити и без употребе поменутог пића и порока.

Шуљеви се познају по томе што искоче чворићи по шупку и мехурићи око њега. Чим је сраћка тешка, одмах су и они несноснији. Што више пијеш љута пића, што више седиш у затвореном ваздуху, што већма прегониш у полној љубави и што више страхујеш од нечега, то се они све више силе и јаче досађују. Кад се отворе, јурне из њих крв или слуз и онда спласну и одумину за неко време.

Лекови који уништавају шуљеве слављени су ево ови:

Житна вара једена са добро вареним слатким млеком лечи посве поуздано од те болести и од других унутрашњих болова. Пшеницу треба набавити црвену, а не ону белу, Пошто се она у две-три воде добро развари, тако да зрна постану мекана и раскокана, распукнута, онда је вари док вода посве уври. Тад узми по потреби својој те варе и саспи у по литра млека и једи укупно оба двоје, али свако зрно мора се добро сажвакати.

Одмах другог дана имаш већ дивну, уредну сраћку и правилан ток мокраће. После неколико дана неће ти шуљеви нимало досађивати, а после дужег употребљавања те дивне хране избавићеш се не само те болести него и многих болести које долазе од покварене крви и неуредне столице.

Пиревина лечи такође одлично и брзо шуљеве, па били они у носу, у очима, у грудима или на шупку. Сварити онако као што је речено код прве речи, и пити по три добре чаше на дан. Опробан лек на безбројним болесницима.

Многи су искуством дознали да се шуљеви могу излечити једењем сувих шљива.

У ту сврху ваља појести сваки дан изјутра по десет сувих шљива и помало оне чорбе у којој су те шљиве куване, сварене. Чорба мора хладна бити исто као и шљиве. Још боље чини ако се то поједе и попије са нешто мало доброг хлеба. Чинећи тако три-четири недеље дана, болест ће сама од себе ишчезнути.

Шуљеве лечи одлично стратор (тратор, црвени штир) и броћ. Треба кувати ту траву у затвореном суду и пити изјутра наштину против шуљева у цревима. Од стратора узима се цвет а од броћа цело стабло с кореном и цветом. Лековитост је опробана, и од шуљева

никакав докторски лек не лечи као овај.

Као посве опробан лек противу отворених шуљева, од којих многи ни седети ни ходати не могу, овај је: Насецкај празилука око две прегршти па додај у њега једну шаку брашна пшенична те испржи у масти тако да се то направи као цицвара. Затим мажи од те смесе подебело на крпу и обложи на болно место доста топло, и држи по десетину сати. За дан-два беда та проћи ће од тог лека.

Затворени шуљеви

Кад се шуљеви затварају врло је опасно. Многи тад по 6 до 10 дана не могу напоље изићи, затворени су. Тад се већ боре живот и смрт. До тог неће доћи нико ко врши здравствена правила изречена у овој књизи. Ако ли дође, одмах треба узети једну шаку листа од белог слеза, толико корена од коприве и ланена семена са мало шафрана, па то све сварити у два-три литра воде. Кад буде готово, треба наместити лонац тако како ће моћи да се метне на њега пошироко пробушена даска. На тај одвар треба да седне болесник, али тако да шупак дође управо на рупу кроз коју иде пара из лонца. Седети треба ту док се одвар у лонцу не охлади. Ако је страх да ће лонац прснути, онда спремити то у неком јачем суду.

Некима још боље помаже кад испеку приличиу порцију црног лука и помешају са тазе путером, па обавију на шупак, на болно место. Ово је добро спремити и ставити и после кад се устане са реченог лонца.

Противу великог пролива крви од шуљева добро је пити у води прашак од ражи, али оне ражи која је узабрана при цветању њеном и у хладовини осушена.

Или: вари одвар (теј) од цвета траве кунице, која се још зове спориш, и хајдучка трава, и папрац, па пиј од тог одвара по три чаше на дан: изјутра наштину, пред ручак и пред вечеру на по сата. Трава је најбоља у почетку кад почне цветати. Пиће треба продужити око једно 20 до 30 дана редовно. Овим невиним леком - одваром не само што се лече шуљеви него се и чисти сва крв у целом телу, а то ће рећи одстрањују се многе и многе болести и бољетице које би могле врло лако наступити од покварене крви. Кома је одвар горак, нека га заслади медом или шећером. Одвар треба да је топал кад се пије. Он се може спремити и за два-три дапа, али само га треба држати у чистом, затвореном суду и на хладном месту. На литар воде може се метнути шака речене траве. Не шкоди ако је мало јачи одвар. Треба да ври док уври трећина воде. Суд у коме се буде варила та трава, треба да има заклопац.

И опет велимо да је неопходно свуда и свагда да болесник не сме пити ракије, рума, ликера, кафе, нити јести паприке, бибера, киселих краставаца, ваниле, цимета, бамије, празилука, шунки, пршуте, саламе итд. У уживању полне љубави мора постати седмичар или месечар. Седење на меким столицама и канабетима постављеним кожом или мушемом, а тако и сваки страх од нечега, јако изазива и привлачи шуљеве. Тако исто помаже их брзо једење и љутња и јак говор при једењу. Пословање у чистом ваздуху или шетња, једење житне варе и спавање у кошу или стану где су и дању и ноћу отворени прозори спасава болесника.

Докторско оперисање мехурића на шупку, које они чине, и њихови лекови без ове дијете и хране, није ништа друго до убиство болесника и мамипарска игра. О томе смо се уверили у свима земљама куд смо се бавили за време толиког нашег вољног и невољног странствовања.

Све што смо овде рекли вреди како за шуљеве затворене, тако и за отворене, при којима се много крви губи. Тврдимо поново да су житна вара, качамак, шљиве и умереност најбољи за лечење шуљева.

[Варице, модре жиле, модре гукице (varices) су проширење вена у поткожном ткиву. Настају најчешће због тога што не функционишу залисци у венама. То може бити последица наслеђене слабости ткива. Зидови вена су танки и неотпорни, а како је притисак у вени релативно велики, крв добро не протиче и настају проширења у венама. Та проширења у венама показују се на кожи као чворови.

Пошто крв у тим чворовима заостаје, јављају се грчеви у мишићима. Најчешће налазимо варице на ногама. Варице могу бити и болне. Ако варице дуго трају, могу настати сметње исхране коже, па кожа постаје тамна и чврста. На таквом месту, где је кожа слабо хранена, може настати чир, тзв. варикозни чир.]

Сипња (гушња, астма) код људи и деце

Ова болест долази од покварене крви, од назеба и од многог једења увече код оних особа које имају превећ растегнуте плућне бешнике; јер таква бешика плућна не може да издише ваздух из плућа према њеној природној потреби издисања, избацивања. Сипњавац пребледи, помодри од страха кад га нападне загуш, не може да дише по захтеву природе плућне, руке и ноге охладне, срце јако лупа, зној избије а дисање му је као ропац самртника.

Овде, пре свега, треба раскопчати хаљине на њему и отворити прозоре ради чистог и хладног ваздуха, па одмах трљати му четком табане док год болест траје. У исто време треба му ставити на прси слачичник, а под нос крпу умочену у топло сирће, и махати поред лица неком дашчицом или дебелом хартијом тако јако да га од тога хладан ветар пропирује и расхлађује. Где има лепеза, то је најудесније њоме чинити подупревши му главу нависше. И тад, у часу болести, и после, нек му се да чаша праве кафе без шећера или камил-теја, одвара. Где има леда, добро је да гута комадиће леда. Болесник такав треба чешће да држи ноге дваестину минута у сланој води. Где нема сирћета за употребу (за под нос) може се служити хладном водом док оно стигне. Клистирање не треба да изостане, а нарочито код деце. Деца често и јако кашљу кад добијају ову болест.

Болесник не сме пити никаква пића увече осим воде, млека и сурутке, а и дању посве мало. Вечера треба да је млечна и на два-три сата пре легања у постељу.

Ако болест не прође од умереног живота и поменутих употреба, онда болесник треба да поједе за 40 дана 40 поморанци са свом садржином њеном: кором, месом, соком и семенкама, или нека поједе за 6 недеља два кила меда помешаног са једним килом праве и ситно утуцане кафе. Ово се узима сваки дан по три кашике. И један и други лек опробан је као посве успешан пред нашим очима, а мед с кафом неколико пута.

[В. Пелагић сипњу није добро познавао, јер се у то време нису довољно познавала алергијска обољења, у које спада и сипња (astma bronchiale).

Сипња или астма је алергично обољење које у ствари представља облик инсуфицијенције (неспособности) плућа, што је изазвано стезањем душника. Обично се јавља у нападима. Од ње пате људи који су осетљиви на прашину, понекад на неку храну, па и на лекове. Таква прашина може бити полен пролећног цвећа, споре гљивица, животињске длаке, перје, разне врсте лепила, разне врсте семења; затим од исхране (јаја, рибе, шкољке, ораси итд.).

Код оболелог од ове болести напад астме могу изазвати разни спољашњи елементи, као што су промене температуре, влага, раздражљивост и љутња, страх, пушење, неки јаки мириси, па и физички напор.

Напад астме често долази ноћу, болесник тешко дише (сипња), обузима га страх, уздигне се и лежи полуседећи, груди се надимају, али се ваздух мало избацује из груди. Уз напад обично се јављају и болови.

По завршетку напада обично наступа кашаљ, и болесник искашљава доста лепљивог испљувка. Напад обично траје пола сата до један сат. После напада се осети код болесника теже дисање и шиштање, па се ова болест зато и зове сипња.

Лечење се састоји у доброј нези болесника: избегавати влагу и хладноћу, чувати се назеба, избегавати пушење, живети где је сув и топао ваздух, избегавати напрезања.

Избегавати разне прашине, перје, оне врсте хране на које болесник лоше реагује.

У лечењу, посебно у време напада, дају се инјекције епинефрина, аминофилина, ефедрина. За умирење добро је дати »луминала«. Код хроничне астме, због кашља, добро је дати средства за избацивање слузи - испљувка; најбољи је калијум јодид.]

Из хирургије и сродних грана

Змијин ујед

Противу овога нужно је са обе стране око ране уд стегнути да се даље крв не трује. Затим одмах усијаним, врелим гвожђем рану сагорети, сажећи, па је уједени од пропасти спасен.

Змијин ујед лечи одлично и ово. Узми листа од аптуше (аптике, бурјана) и лесковог па их поли водом и изтрљај у руци, па из те смесе уцеди коју кап на рану од змијиног уједа. Одмах у исто време узбери лишћа женетрге (водопије) и једи неколико листова. Ако је угодније, може узети и усецкати корена те траве и јести га. Не шкоди, макар појео повећи део било лишћа или корена.

[Змијин ујед брзо делује на човека. Обично се на месту уједа виде тачкасти убоди зуба. Кроз те уједе змија спушта кроз зубе отров у рану. На месту убода долази до великог отока, али су важнији општи знакови као лагани губитак свести, пад крвног притиска, подрхтавање мишића, слињење и повраћање, промене дисања. Знаци могу бити врло различити, а зависе од врсте змије која је ујела. Змијски отрови код разних врста су различити.

У лечењу против уједа змије најбоље је дати змијски серум што је могуће пре. Серум се може дати инјекцијом, али и на месту убода змијског. Друге мере су: на месту убода (чешће је то нога) стави се повеска и стегне чврсто нога (највише 1-2 сата) тиме да се сваких 10 минута попушта стезаљка да би се успоставио крвоток у нози. Место убода добро је исећи до у здраво месо или спалити усијаним гвожђем. Болеснику се даје врло јака кафа или инјекције кофеина. То јача срце.]

Змију из човека истерати

Бива случајева да змија уђе у човека при спавању. Против тога узми коре црнога јасена, па је свари добро у вино и пиј неколико чаша па ће она цркнути без икакве шкоде болеснику. Она ће изићи у обичној сраћки.

Громом ударени

Удареног одмах треба ставити на чист, открити ваздух и поскидати све хаљине са њега. Затим ваља неодложно облисти чело, лице, прса, руке прво хладном водом а после сирћетом или ракијом, којом једнако треба мазати ноздрве, а руке и ноге јаким крпама или вуненим чарапама трљати. У исто доба треба стезати прса обема рукама, да би се дисање повратило.

[Ударац грома изазива слично стање као удар електричном струјом. Човек кога удари гром падне као ошамућен, настаје губитак свести, долази до грчева, дисање је врло тешко или чак привидно престаје.

Повређеном од грома треба хитно пружити помоћ: одмах га раскопчати, ако је у бесвести одмах приступити вештачком дисању устима, метод »уста-на-уста« и вршити спољну масажу срца. Кад повређени дође к себи, кад се освести, давати му кафу и чајево.

Да би се избегао удар грома, кад је невреме никад се не ваља склањати под усамљено дрвеће нити у близину металних предмета. Ако се у руци држи штап са шиљком, треба га или одбацити или шиљак држати окренут према земљи.]

Утопљеник

Ако се утопљеник за сат-два извади из воде, има наде да ће оживети ако се ово хитно употреби: пре свега очистити му уста, нос и уши од песка, блата и нечистоће, па га ставити тако као што обично мртваци леже, и трљати га четкама или оштром чарапом по рукама и ногама. У исто доба треба јако притискивати прси здесна и слева, да би се тако дисање изазвало. Не шкоди ако два човека узму утопљеника за руке и ноге и по ваздуху

десно и лево њијају, љујају. Чим почне грцати, треба му голицати грло унутра прстом да би се побљувао, јер то му добро чини. Кад се поврати већ у живот, нек му се даде да пије што вруће и да се добро угреје, било крај наложене ватре, или у топлим хаљинама, или пићем теја.

Учимо пливању народ, па ће бити мање утопљеника, довикујемо ми наставницима, родитељима и управницима.

Утопљеник се спасти може

Утопљеник се спасти може кад се упут (одмах) метне потрбушке на неко буре и јако удара дашчицама или пружем по табанима. Положен тако да му глава виси на једну а ноге на другу страну, пре ће избљувати воду из себе. Ово је опробано више пута.

Утопљеника често спасава само то ако се одмах отворе уста болеснику и извуче језик напоље колико се више може. Језик треба сваких пет минута повлачити и трзати: јер тим трзањем, вели чувени француски научар медицине, Лаборд, изазива се радња органа за дисање и крвоток.

Загушени јелом

Загушени јелом или пићем такође се тим начином често спасавају смрти.

[Догађа се и оном који зна да плива, а још чешће оном који не зна, да се у води угуши. Ако се примети утопљеник и види да је при свести, најбоље му је добацити уже или дрво да се ухвати и спасе. Ако то није могуће, онда спасилац прилази чамцем или пливањем. Спасилац који плива мора да води рачуна да га утопљеник не повуче и тако обадвојица да не страдају. Зато се дављенику прилази с леђа. Кад се утопљеник извуче напоље, одмах га треба положити трбухом преко колена спасиоца да истекне вода коју је утопљеник попио. Но то не треба дуго радити и чекати, већ се мора одмах прећи на вештачко дисање. Утопљеник се окрене на леђа и почне се са дувањем у нос и уста утопљеника. Може се по потреби и вршити спољна масажа срца.]

Опрљотине, опекотине уопште

Ма се опекао човек од ватре, воде, гвожђа или барута, ево поуздана лека:

Чим се ко опече, одмах, настружи и растопи доста сапуна у води хладној да буде маса густа као маст, па тиме подебело мажи крпу и облажи ожежено место, сваког сата.

[В. Пелагић предлаже много мера за лечење опекотина, али како су опекотине веома деликатан медицински проблем, то ћемо овде изнети само данашње схватање о опекотинама.

Опекотине или опржотине

Опекотине или опржотине (combustiones) настају од ватре, пламена, врућих метала или од киселина. Од тога каква је јачина ватре и колико је њено дејство трајало зависи да ли ће опекотина бити површинска или дубока.

Најлакша је опекотина кад се јави само црвенило на кожи. То обично пролази само од себе.

Још се рачуна у лакшу опекотину и кад се после црвенила јаве мехурићи (пликови) који су обично испуњени жућкастом или сукрвавом течношћу. Кад се ови пликови распрсну, на кожи остану плитке, црвене и влажне ране. Треба пазити да се ови пликови и ране не загноје, јер могу оставити ожиљке.

Најтеже су опекотине кад је кожа сагорела, или чак кад је ватра ухватила и дубље, мишиће и евентуално све до кости. Кроз такву рану опечени губи велике количине своје течности, па ако се таква рана и загноји, стање је још теже. Ако је већи део коже опечен, стање може бити врло тешко, те може доћи и до смрти. Како ћемо пружити помоћ опеченом?

Ако се човек запали и одело гори, најпре треба угасити ватру на оделу и то или поливањем водом или покривањем ћебетом или ваљањем по трави или по земљи. Не сме

се трчати са запаљеним оделом, јер се тиме ватра проширује. Опечена површина коже не сме се дирати, нити испирати, нити се смеју на њу стављати било какве масти или прашкови. Ако имамо сигурно чисту газу и вату (стерилну!), онда се могу опекотине покрити, а ако тога нема, онда је боље опечене делове оставити отворене, неголи стављати нечисте крпе на рану.

Са опечених руку или ногу треба скинути прстење, сат и ципеле, јер руке или ноге отичу па се после не би могле те ствари скинути, а и спречавају циркулацију крви. Због тога што опечени губи много течности, треба му дати да пије што више воде. Добро је води додати соде бикарбоне и кухињске соли. Давати му често али у мањим количинама (да не би повраћао).

Опекотине су тешка болест, поготово кад су у питању дубље опекотине и кад захватају већи део површине тела, зато таквог болесника хитно треба пренети у болницу.]

Промрзнути удови

Често се дешава да многима тако промрзне који део тела, да се и сама рана развије.

Бива безброј случајева да људи месецима, па често и годинама проведу носећи ову болест, а не знају од чега је дошла, нити је могу излечити. Због тога упућујемо на следеће лекове.

Промрзнуте ноге, руке и друге чести тела

Лече се овако. Одмах се промрзнута чест тела стави у топлу воду у којој је доста соли растопљено. Пошто се држи тамо дуже времена, треба је извадити, али тад је не треба трти, него оставити да се на њој мокрота сама осуши у постељи.

Или: узми три-четири шаке ситне соли и саспи у три литра воде. Кад се со истопа, измешај воду добро и стави у њу промрзнуте удове. Ако је нужно више воде, треба ставити и много више соли. Што је вода сланија, тим је лековитија. Замрзнуте удове треба држати у тој сланој води пун сат. Кад се изваде из воде, треба их убрисати, истрти вуненом крпом и обавити да постоје сат-два тако да не озебу. То треба поновити неколико пута, и успех је сигуран, тврди испитивач.

[Промрзнути удови (congelatio) настају кад је човек извргнут хладноћи. Ако је цело тело дуго изложено хладноћи, онда настане опште смрзавање. Ако су само поједини делови тела дуже извргнути хладноћи, нарочито ноге (прсти на нози), уши и нос, онда настају смрзотине. Смрзотине могу настати и кад није много ниска температура (чак и кад је температура око нуле), али ако је време ветровито и нарочито ако је влажно. Погоршавајућа околност за смрзотине је лоша обућа, гладан човек, исцрпљен, болестан, ако мирује, а нарочито ако заспи, посебно ако заспи у напитом стању.

Смрзотине највише захватају стопала, нарочито ножне прсте, шаке, нос и уши. Најпре се јављају болови и пецкање у деловима који почињу да се смрзавају. Болови престају кад настане смрзотина. Део тела где је настала смрзотина је веома хладан, блед, тврд, укочен и скоро неосетљив.

Човеку који је добио смрзотине пружа се помоћ тако да се одмах унесе у топлу просторију (не сме се смрзнути део трљати снегом јер је то штетно!), скине се обућа, а смрзнути делови ставе у млаку воду и постепено се додаде толико топле воде док ова не постане топла као нормално људско тело (37 степени). Кад мало попусте смрзнути делови, човек сам треба да покреће ноге или руке и да тако побољша циркулацију крви. Кад ноге или смрзнути делови постану савитљиви, онда је потребно без притиска опрати те делове добро топлом водом и сапуном, осушити чистим пешкиром или крпом, а после тога умотати ноге сувом чистом крпом, пешкиром или завојем, али тако да се не стегне. После одмрзавања настаје поновно бол и сврбеж.

Кад је смрзавање јаче, настају пликови које не треба дирати. Ако је смрзотина тешка, онда оштећени делови у току неколико дана постају тамнији, кожа се суши; то је знак да ти делови изумиру.]

Сунчаница

[Настаје кад је човек (нарочито ако је гологлав) дуже времена непосредно изложен сунцу. Јавља се главобоља, гађење или повраћање и вртоглавица, у тешким случајевима губитак свести.

Човеку кога је ударила сунчаница треба пружити пре свега помоћ док није почео да губи свест. Одмах таквог човека треба ставити у хладовину у полуседећем положају. Треба му ставити хладан облог на главу или, још боље, кесу са ледом и дати му да пије доста хладне воде. Може се ставити у воду мало кухињске соли. Ако је човек у несвести, треба одмах применити вештачко дисање устима на уста и поливати га хладном водом. Потребно је такве који су у несвести упутити у болницу и то наместити их да леже потрбушке, ради повраћања да се при транспорту не загуше.

Топлотни удар

Топлотни удар настаје и без излагања сунцу, ако је ваздух много загрејан и засићен влагом, кад је загушљиво и спарно. То се чешће догађа у затвореним просторијама.

При топлотном удару у почетку се јавља претерано знојење и јака жеђ и јак замор. Дисање је тешко, а лице црвено и зајапурено. Касније долази до вртоглавице, тетурања и безвољности. Ако се ово стање не примети, може доћи и до губитка свести.

У случају топлотног удара треба болесника одмах раскопчати, положити га на леђа са уздигнутом главом у хладовину. Треба му стављати хладне облоге на главу и врат и лагано га прскати хладном водом.]

Ноктобоља, кокошињак или загнојен прст или нокат

[Гнојење у подручју шаке и прстију је врло неугодно, па чак и опасно с обзиром на важност људске шаке. Рука - шака је један од најважнијих човечијих органа, њом се служи и дете и одрастао, сељак и радник, и интелектуалац. Гнојење у подручју шаке треба добро лечити, јер ако се тако не чини, гнојење лако пређе у дубље слојеве шаке, где може проузроковати инвалидност.]

Ова боља додази од неке повреде око нокта, као на прилику од рђаво одрезаног нокта, од јаког цеђа код праља, од отргнуте заноктице, од јаког набоја, убоја итд.

Ако хоћеш да се избавиш од беде, која може кадикада да те мучи по неколико дана и недеља онда треба чим опазиш бол и оток, да усецкаш комадић сировог говеђег меса са црвеним луком, па тиме обави тај оток увече и остави до сутра на болном месту. Ако је месо било фришко и подебео облог, онда за то време биће оток прокинут, гној сав исцеђен из прста и бол посве удаљен. Затим испери рану сланом комовицом, обложи лојем, па онда обави крпом и држи неколико дана, за које ће време рана зарастати.

[Загнојен прст, ноктобоља или кокошињак једним медицинским, стручним изразом можемо назвати paronychia. То је заправо гнојно запаљење ручних (нарочито) и ножних прстију. Ако се гнојно запаљење одвија у поткожном ткиву, онда то зовемо поткожни панарицијум, а ако је захваћен зглоб, онда се то зове зглобни панарицијум. Панарицијум може бити површни (одмах испод коже) и дубоки.

Занимљиво је да панарицијум не настаје приликом великих озледа шака или прстију, него обратно при мањим повредама у свакодневном раду (убод ексера, крхотина од метала или дрва, убод кости или рибе кости, стакла, шиљастог алат итд.), где се на месту такве мале озледе надовеже гнојење.

Најједноставније гнојење на прстима је оно одмах испод коже, где се јавља само кожни гнојни мехур.

Најчешћи облик гнојења прстију је поткожни панарицијум. За њега је карактеристично да се јавља на месту гнојења бол који куцка (туче) и то изразито ноћу. Јавља се особито на врховима прстију.

Гнојење може такође да се јави око тетиве на прстима.

Ако панарицијум (гнојење на прсту) дуго траје, треба одмах мислити да је гнојење захватило и кост (panaritium ossale).

Најбоље лечење гнојења прстију је хируршко лечење. Важно је ставити удлагу на шаку да би рука мировала.]

Заноктица

Кад се отцепе танке заноктице, месо око ноката, то се зове у народној терминологији заноктица. Ова долази кад се мокре руке припеку ватри, и кад се отресају руке онако мокре после умивања. Заноктица није опасна, али је штетно трзати прстима и откидати је, јер од тога се умножава нервозност, а често почне кокошињак или друга загнојена болетица. Одсећи заноктице ножицама и увече намазати лојем топлим за њих је најприродније лекарство. Неће имати нико никада заноктица ако буде после обрезивања ноката поскидао врхове од коже са прста.

[Ноктобоља у правом смислу речи је гнојење гребена нокта. У почетку се јавља црвенило и оток, нокат болн, јавља се гној око целог руба нокта.

Ако се гнојно запаљење шири са гребена нокта на лежиште нокта, онда је то врста гнојења које се зове гнојна подноктица. И ударац у нокат са изливом крви испод нокта, ако се загноји, даје исто обољење. У случају ове врсте гнојења најбоље је нокат odstranити.

Запаљење јаја - мошница, муда

(Orchitis)

[Често настаје као компликација запаљења плувачних жлезда и то обично после пубертета. Настаје обично 5-7 дана после почетка запаљења плувачне жлезде »заушке« (parotitis). Кад запаљење настане, оно обично захвата обе стране, јаја отекну, болна су на додир, а јавља се и температура. Такво стање траје 3-4 дана, а све престаје за 7-10 дана. Честе су последице овог запаљења (скоро у 50% случајева) да се јаја смање (једно или оба), а може такође настати неплодност.

Да се спречи компликација, важно је правилно и добро лечити узрок, а то је запаљење плувачне жлезде. Кад већ дође до запаљења мошница, најбоље лечење је помоћу кортизона.]

Кила

(Hernia)

[То је избочина на површини тела, која настаје тако што црева испадну трајно или повремено под кожу кроз отвор у трбушном зиду. По свом постанку киле могу бити природне или стечене. Најчешће кила настаје у препони. Кад се каже да дете има природну килу, то још не значи да се родило са том килом, него да је отвор у трбушном зиду (кроз који испадају црева) довољно широк да увек може настати кила.

Кила се развија ако у зиду трбушном или другде постоји природни отвор, а јавља се сила притиска која може да убаци садржај (црево или трбушна марамица) у отвор. То се догађа приликом напињања, при дизању терета, код плача деце и сл. Најчешће место где може настати кила је препона и пупак.

Свака кила има свој отвор кроз који може продрети садржај, своју врећу и свој садржај (нпр. црево). Садржај киле може бити црево (најчешће танко црево, ређе дебело), трбушна марамица, па чак и органи као што је мокраћни мехур, а неки пут и материца.

Има кила чији се садржај може вратити натраг у трбушну шупљину. То је слободна кила, Има и оних кила чији је садржај прирастао с унутарње стране за килну врећу и не може се вратити натраг у трбушну шупљину. То је тзв. срашћена кила.

Кила може бити мала, некад се може видети само приликом кашљања. Има их чак и

величине човечије главе!

Кад је садржај киле црево, може се догодити да се црево укљешти. То је тешка компликација киле. Знакови укљештења киле су: хладноћа и хладан зној, бледило, повраћање, затвор и ветрови, грчевити болови у трбуху, нарочито око пупка, некад и повраћање цревног садржаја.

Поред киле у препони и пупку, налазимо често килу у мошницама, на бедру итд.

Киле најчешће настају код деце, мушких, али и женских особа.

Стечена кила најчешће настаје после болести трбушног зида, у случају озледа или после операције.

Киле је најбоље лечити операцијом.]

Крварење из ране

[Крварење може бити из отвореног крвног суда или крварење из мишића због повреда ситних крвних жила. Оваква крварења настају код већих или дубљих посекотина, дубоких рана, раздеротина и услед рањавања ватреним оружјем.

Велика и нагла крварења могу брзо да доведу до губитка живота. Умерено крварење, ако дуже траје, доводи до тежих поремећаја у организму.

Јако крварење обично тече млазом, али само неко време, јер касније нема снаге, и зато свакоме ко крвари треба одмах пружити помоћ.

Видљиви знакови крварења су следећи:

- кожа је бледа и на њој постоји хладан зној,
- такав човек је узнемирен, има вртоглавицу и осећа слабост,
- тражи да пије воде,
- човек осећа да му недостаје ваздух,
- дисање је површно и убрзано, и
- пулс је убрзан.

Крв се може зауставити притиском прстима, притискивањем помоћу завоја, којом приликом се на рану ставља већа количина газе у виду тампона, и, најзад, стављањем повеске изнад ране (увек ближе срцу).

Заустављање крварења, поготово великог, најбоље се и најбрже постиже притиском прстима, и то посебно ако се може притиснути крвна жила уз кост (на врату, на пазуху, на унутрашњој страни надлактице, у препони). Пошто се не може тако дуго издржати притиском прстима, зауставља се крварење притиском помоћу завоја.

Притискивање помоћу завоја је најбољи начин заустављања крварења, па треба настојати да се свако јако крварење заустави помоћу притискања завојем. Када се крварење довољним стезањем зауставити, треба повређену руку или ногу ставити у уздигнути положај.

Уопште човека који крвари из ране треба поставити тако да лежи главом ниже, затим, треба му дати да пије доста воде са мало соли (3 грама кухињске соли на један литар воде), и утоплити га покривањем (сем ако је велика врућина). Посебно је важно да треба најпре зауставити крварење, па онда транспортовати рањеног човека у болницу.]

Пребијена кост

[То је тешка повреда, која, ако се покреће, може изазвати и друге, накнадне повреде околних органа - мишића, крвних жила и живаца.

Приликом повреда може доћи до прелома кости и других меких делова око кости, важно је да ли је приликом повреде кости дошло и до повреде коже. Ако је кожа у

пределу кости неоштећена, онда је то тзв. затворени прелом кости. А ако је кожа на месту прелома раскинута, прободена или просечена, онда је то тзв. отворени прелом кости. Отворени прелом кости је опаснији, јер кроз тај отвор могу ући клице које загаде рану, услед чега кост спорије зараста. Код прелома кости некад може бити неколико мањих одломака кости, који могу такође повредити околно мекано ткиво, особито живце или крвне судове.

Прелом кости може се препознати по следећем:

- повређени део тела се покреће, а при покрету изазива јак бол, ако је то нога, човек не може да крене.

- постоји ненормална покретљивост кости при чему се чује шкрипање кости, а притом се јављају болови који су јаки.

- повређени део тела има измењен облик, што се одмах види кад се упореди са здравом страном.

- повређени део је краћи и налази се у неприродном положају.

- ако је прелом отворен, види се одмах рана на кожи кроз коју вири кост.

Код прелома кости најважније је обезбедити мировање тога дела тела, што се постиже имобилизацијом. Мировање је потребно, јер се спречава бол, спречава појава накнадних повреда - особито крварења и повреда живаца и смањење крварења из ране, и загађење ране клицама.

Имобилизација покрета приликом прелома захтева нека правила, а то су ова:

- повређени део тела треба имобилизирати, што пре, најбоље на лицу места.

- не сме се покушавати са намештањем преломљених делова кости, него само пажљиво истегнути и ставити у приближно природни положај.

- вршити тако имобилизацију да се два суседна зглоба имобилизирају.

- средство за имобилизацију може бити различито (штап, мотке, даске, коље итд.), а треба повређени део тела чврсто стегнути (али не превише) да заиста не долази до покретања.

- средство за имобилизацију треба ставити преко одела (нарочито зими), док се не дође до болнице.]

Угануће руке или ноге

(Distorsio)

[Настаје најчешће приликом пада. То је, у ствари, услед наглог или неправилног покрета, јако истезање ткива зглоба или делимична повреда ткива зглобне чауре или околног ткива. Зглоб није оштећен и остаје у природном положају, па су покрети могући, али се јавља јак бол, а повређени зглоб отекне. Некад се види уз оток и тамно поље на кожи, што је знак да је дошло до неких крварења. У сваком случају уганућа зглоба, и зглоб и рука, односно нога, треба да мирују и зато их треба имобилизирати.

Мировање и облози (хладни обични или Вигов-водом) често су довољни да се угануће поправи.]

Рана

[Рана може настати од тупе силе, од хладног оружја и од ватреног оружја.

Рана од тупе силе јавља се у облику раздеротине. Рана од хладног оружја је убод или посекотина.

Убодена рана има мали улазни отвор, глатке и правилне рубове и дубоко дно. Често се при убоду пресеку крвни судови.

Посекотина је карактеристична по глатким рубовима и зидовима. Посекотина може

бити површинска и дубока. Обично је овде крварење обимно.

Рана од ватреног оружја може бити устрелна, прострелна површна и рана од парчади. Рана од парчади (на пример, од гранате) увек се разликује од ране од зрна.

Ране се често загноје, нарочито оне од ватреног оружја. Сваку рану треба хируршки обрадити. На рану не ваља стављати разноразне масти. Део тела где се налази рана увек се имобилизира. Парчад или зрно не треба тражити ради вађења, сем ако се виде простим оком. Кад постоји крварење у рани, треба га зауставити. Кад се рана хируршки обради онда се иснере 3% раствором хидрогена и физиолошким раствором (3-9 грама соли на 1 литар воде), оставља широко и покрије стерилним завојем. Рана, сем кад сигурно није инфицирана, ретко се шије, а посебно се то не ради с раном изазваном ватреним оружјем.]

Вучац - гангрена

(Gangrena)

Ова болест долази обично или онда кад се ко јако опрљи или смрзне или кад је ко нешто размрскао у телу. Појава његова у томе је што се човеку изеде месо или кост, што то месо почне трунути, што се ухвати јака кора на њему и што из њега заудара тежак смрад. Боја његове ране изгледа црнкастомрка и жућкастоплава. Где се вучац појави, ту се опажа јак бол и нека хладноћа.

Болест ову не треба напуштати одлагањем од данас до сутра, јер ако њен гној пређе у крв, она се отрује и живот долази у опасност.

По препоруци доктора, рану вучца треба облагати топлим облозима, да би тако оно труло месо отпало од здравог. Затим треба рану преливати по три пута на дан топлим водом, помешаном са нешто воде од креозота. На саму рану ваља стављати ланене чисте крпице, наквашене у самој креозотној води. У исто доба нужно је избегавати нечист стан, хладноћу, јако напрезање и нездрава јела и пића.

[Гангрена или вучац је умртвљавање (некроза) мишића који су повређени. Узрок је инфекција.

Гангрена се јавља обично између првог и четвртог дана после рањавања. Болесниково стање се нагло погоршава. Лице добија земљанобледу боју, болесник је узнемирен и много се зноји. Температура расте, а рана све више боли.

Лечење је само хируршко.]

Мицина или ницина

Мицина је посве немио гост. Она је последица покварене крви и нечистоће, која често напада човека иначе здравог наоко. Она се добије у наслеђе и од родитеља који су је боловали. Најобичније њено место је између крака и пазуха. Она се јавља поистија, понајлак. Спочетка се опажа као велики лешник, па онда као орах, а доцније као јаје, али не над кожом. Она много не боли но само смета ходању и мокрењу. У почетку нема никакве боје на кожи, а доцније, кад се већ огноји, изгледа модрикастоцрвена.

Чим се дозна да се мицина развија, треба пре свега добро очистити желудац. Затим је нужно одмах утући ситно тамјана једну малу кашику па га добро натопити добрим румом и ставити на плави папир и привити на место где се мицина опажа. Облог треба држати три-четири дана, док бол прође. Длакава места морају се обријати. Свако напрезање и много ходање мора се избегавати. Не сме се више од сат-два дневно ходати, седећке се могу послови вршити. Од многог ходања не само што се мицина већма развија него и муда отицати почну. Обилато пиће здравог и фришког козјег или крављег млека овде је упутно, и сварљива, лагана храна. Овај лек слави се као потпуно сигуран, само ако се одмах при појави мицине употреби.

Ако се случајно наиђе на онаку нарав, којој лек не помогне, онда треба наћи корена од репушине или репуха, чичка, па повише испећи и онако врућег на мицину облагати

на дан по два пута. То ће учинити те ће брзо сазрети, прокинути и очистити се. Пошто се очисти рана од сукрвице и гноја, онда треба рану завити чистим (из апотеке) памуком наквашеним добро у кречну воду. Ово понављати свако вече и свако јутро. (Кречна је вода она која се избистри кад се у њој потопа негашен креч).

Ако је у питању опора мицина, која смета много болеснику а не прокида се ни за 10-15 дана, онда треба усецкати ситно пола кила говеђег меса фришка са 1 великом главицом црвеног лука, па привити ту смесу на болно место. Таква два обновљена завоја прокинуће мицину за 24 сата, ма она најкрућа била. Затим, кад се прокине, наставити облагање кречном водом, као што је већ речено. Мало доцније ваља завијати рану мелемом, који се прави овако, и који се особито слави за многе ране, а нарочито ову од мицине:

Узми 2 кашике зејтина и чистог воска 1 парче колико орах. У ту смесу додај толико још мезгре зовине, која као лико лежи између дрвета зовина и коре јој. То лико зелено је, а поврх њега је сињгава корица. Ту горњу, сињгаву кору треба скинути са оног зеленог лика и бацити, па употребити само ону зелену кору, која више наличи на лико. Ње треба ставити у ту смесу по шаке и у чистом суду на тихој ватри варити неколико минута, али једнако мешати да не изгори. Не треба заборавити да се прво стави зејтин да се угреје па онда восак. Кад се восак растопи, онда се тек ставља зовина мезгра. Кад се истави од ватре, треба одмах процедити у чист судић, јер кора се мора одвојити и бацити, а од процеђене смесе прави по потреби мелеме. Вели се уопште да је за мелем најбоље ланено платно, велико према величини ране. Мелем ваља обнављати јутром и вечером. Пред сваким завојем треба рану опрати чистом свежеом водом. Не шкоди такође опрати је сваки пети дан својом мокраћом, ако је чиста, слична пиву, ако ли не, онда треба употребити детпњу, или комовицу ракију.

Мицина се прокине

Мицина се прокине за дан-два кад се сува земичка умочи у вруће млеко и привије на мицину. Ако је мицина зрела, онда је доста један облог или највише два.

[Мицина није ништа друго до гнојно запаљење лимфних жлезда. Како је скупина лимфних жлезда најјача у пределу препона и под пазухом, то мицина овде најчешће и настаје. Жлезде су међу собом повезане, па како инфекција прелази са једне на другу, то низ таквих отечених жлезда чине пакет. Такве болесне жлезде се често отворе, па се јавља низ отвора из којих тече гној. Лечење је најбоље хируршком интервенцијом.]

Прилог уз јеванђеље лечења

Овај прилог треба свако да проучи и по њему да се управља [саветује В. Пелагић]. Он иде овим редом:

Нешто о крезубој, јектичавој, гуравој и изнуреној омладини

Ко је у стању посматрати критичким погледом на ово садашње друштво сеоско и варошко, тај ће опазити поред осталих безбројних јада и несрећа и још једну нову, посве жалосну појаву, - појаву која представља читаво царство такве, па и развратне омладине, почев од нејакости до узраста.

Мада је та појава и такво накарадно царство омладине посве грозна чињеница, како за саму омладину и њене родитеље и сроднике, тако и за њену општину, покрајину и отаџбину, ипак се тај ужас из дана у дан, из године у годину, све виднији, јачи осетљивији и жалоснији показује. Он нагло и несмотрено напредује.

Данас је ретко видети младића, а нарочито ученика, који није блед, слабуњав, погурен*, болешљив, тром, туп, лењ, јектичав, крезуб, кратковидан итд.

* Додуше има их много који иду погуреним вратом и плећима или због многог курвања, или зато што имају нарав наклоњену пузењу, лукавству, подлости и положарењу. Овакви ће моћи удесити да иду, стоје и раде усправно, само ако одлуче да се често сете тога и исправе увис при сваком ходу и стајању.

Родитељи се жале и вајкају што су им деца таква. Држава се срди што су јој већином накарадни солдати. А наставници се туже што су им ученици увелико болешљиви, туњави, блесасти и дурновити итд.

Скоро сви се жале на ту грозну појаву, на тај жалосни факт, али нико од њих неће да испита и да укаже себи и другом свету узроке, откуда је поникла и због чега се развија тај ужас.

Можда се не тражи тај основни узрок и не казује зато што су свему томе ужасу узрок и творац: родитељски бедни и развратни живот, оскудица, школско угњетавање и нагомилавање предмета, жалосно стање ђачко, немарност и незналаштво просветних и државних управника и наставника, и неразумно и неправедно државно уређење и руковођење. И док год у томе не учинимо основне и разумне промене, дотле ће се поменуто зло све више и више развијати и ширити. Само онда кад се ти узроци отклоне, народ и људство окренуће путем бољим, - путем који ће отклонити све речене жалосне појаве од наше омладине, па стварати услове да нам и омладина и цео народ и људство буде служило на дику и корист родитељима, сродницима, општинама, покрајинама, отаџбини и људству са својим правилним узрастом и животом, правилним здрављем тела и ума, трајном вредноћом и лепотом лица, красотом стаса, гипкошћу хода и милином погледа. И тада тек може рећи омладина и остарина да је срећна и честита и да су се имали рашта родити, трудити и живети.

А то ће се достићи само онда кад се уреди друштво, његов рад, његов развој и његово учење и понашање онако како смо ми означили у здравственом и просветном одељку »Народног учитеља« и другим књигама у њему указаним. Држим за нужно напоменути да тај просветни одељак попуњава »Омладински доброноша или нова наука о јавној настави.«

Овакав рад и преображај треба да задахне и да одушевљава све родитеље и наставнике, управнике и законодавце, књижевнике и новинаре, државнике и научењаке. Без тога они вреде или посве мало или нимало; јер и одвратно је, и срамно је, и штетно је видети, а толи имати болешљиву, изнурену, погурену, јектичаву, шкрофулозну, недораслу, унакажену, тупу, лењиву, дурновиту, крезубу, нервозну и немарну остарину, а камоли омладину. И овде велимо: отклонимо узроке, па неће бити таквих појава.

Победа телесне и мождане болести па и саме превремене смрти

За овај велики посао, за дело нашег свеколиког здравља и живота није нужно ништа друго до тачно вршити здравствена правила означена у првом одељку ове књиге и одгајити и изучити омладину нашу науци и раду онако како је означено у »Омладинском доброноши - у новој науци о јавној настави«.

Ко проучи марљиво и једно и друго, он ће наш исказ потпуно одобрити. Ми држимо да смо у потпуном праву што на више места, где иде реч о томе, спомињемо то дело наше. Јер уверени...

*** недостају стране 398 и 399 ***

... марава таква покварена крв, тим ће се јаче показати код оних који се не баве радом у отвореној природи чистог ваздуха, који проводе развратни, луксузни, дембелски, кафански и седећки живот.

Ко се влада по упутству здравствених правила, он избегне напад јаке болести, па ма крв његова имала неку мају, квасац покварености. Уредан живот и поштовање тих здравствених правила отклања појаву болести. Ево примера за то.

Има их који иначе не кашљу, но само онда кад пију ново, кисело и у опште рђаво пиво или вино, кад се баве у диму и прашини итд. Има опет особа које после јаког пића и лумповања промукну и добију красте по телу, по устима, а често и на полном уду. У такве је особе крв заражена сифилисом, па док живи умерено и једе здрава и блага јела,

она је здрава прилично, бар споља, мада има у крви заразе, али чим учини преступ према законима науке о здрављу - хигијене, одмах се појаве и досађују оне заразе из покварене крви. Код особа које имају такву крв тешко се лече разне ране и болести унутрашње. Сеоски, а нарочито брдски човек који се рани у рату, у револуцији или на другом месту, много се пре и лакше излечи него чедо варошко, а нарочито из нездравих варошких породица. У то смо се уверили у Босанском устанку 1875, 1876. и 1877. године.

Ако хоћемо, дакле, да имамо чисту и здраву крв, треба да живимо и радимо онако како је казано у почетку ове књиге, то јест у »Здравственом одељку«, у »Јеванђељу здравља«.

Као примену на овај кратки чланак велимо ради подстицаја само ово:

Моћ природе подиже из рушевине нов живот, нове светове, нове облике. Вршени закони прилагођавања доносе усавршавање. И Друштво треба да уједини сву своју телесну и умну снагу, па да отклони, обори, поруши и уништи све, ама баш све што руши наше здравље, што квари нашу крв, те да уреди и утврди нове друштвене законе и уредбе, које ће стварати код сваког друштвеног члана, потпуно здравље тела и ума, чисту крв и светли ум, челичан карактер и правичну и енергичну нарав. Људи и народи треба да такви буду, или боље нека их и нема. Телесне, умне и моралне наказе не вреде да живе. Ко то неће и не увиђа потребу за то, он нема права ни да се зове човек, а камоли свестан радник. Његов је мозак као и сваки други муњак, ког паметни људи из куће бацају.

Да ли треба одмах очекивати успеха од прве и друге употребе лека

Да ли треба очекивати упут [одмах] успеха од прве и друге употребе лека?

Мало има болести које се за дан, за два излече овим или оним леком. Ко ово пориче он не познаје природу човекову и силу природе спољне и унутрашње.

Кад се то зна, онда треба имати стрпљење при лечењу свих оних болести које нису напрасне. Тешко је потрефити лек који излечи »као да руком однесе«. Хоћеш да излечиш кашаљ скорашњи и давнашњи за дан или за недељу дана, па ако ти не помогне признани лек, одмах га бацаш и тражиш други, Не може сваки кашаљ залечити бело вино кувано, варено са бибером за неколико дана, а може ако је кашаљ од скора и од назеба. Нов шанкир може се излечити брзо, ако се одмах почне лечити; а ако се напусти, онда се треба дуго и стрпљиво лечити, ако ниси рад да ти се распаде месо и копа гроб.

Ко хоће, дакле, да му помогне неки опробани лек од неке болести, он мора бити стрпљив да издржи докраја. Јер да очистиш покварену крв; да поправиш оскудицу крви, да отклониш зачетак болести итд. треба употребљавати означени лек тачно и вољно бар дваестину дана; па кад си се за толико времена уверио да иде здравље на боље, онда треба продужити употребу тог лека, по два, три до шест месеци.

Хиљадама примера има да се скоро сваки помогао, ко је то тачно издржао. И у бањама проводи се обично по месец, по два, где је удесна и храна и околина, и стан и пиће, па зар за неке теже и веће болести не треба бар за толико времена употребљавати домаће лекове радећи разне послове?

Хоћу да препородим своју крв, дакле, и здравље, а мрзи ме да поступама бар 40 дана по означеним упутствима. Хоћу да спасем живот, да се излечим хроничне јектике и кашља њеног, а лењ сам да употребим овај или онај лек онолико и онако како се означава.

За сваки велики посао треба доста труда и времена, па тако и за опорављање здравља, које је творац свих послова наших.

Ово треба да имају на уму сви они којима је нужно опоравити порушено здравље или предупредити зачетак болести.

Да ли можемо бити здрави и излечени без доктора рецепташа?

И ово је питање доста крупно, због чега би требало о њему опширније прозборити. Али из више разлога ми ћемо овде рећи само то да можемо бити и здрави, и у случају болести излечени, без речених доктора, само ако будемо удесили такве уредбе и законе и такво одгајивање и школовање, да можемо и да хоћемо да живимо свуда и свагда разумно, по захтевима здравствених правила - науке о здрављу, и да се лечимо по упутствима изложеним у лекарском одељку, који се може сваке десете године усавршавати по стеченом искуству из науке и праксе.

Овим не искључујемо докторе учитеље и научнике, јер знамо, као и сваки други мислилац, да ће нам њихови савети усмени и писмени увек требати, тим више што се свет све више котрља у царство оскудица, луксуза, разврата, пијанства и у царство нездравих касарни, вароши, учионица, одморница, станишта, механа, кафана, хапсана, цркви и других зборишта и живишта.

Да је увелико могуће остварити гореречено питање, увериће се сваки који се буде владао по упутствима овог »Народног учитеља« и других сличних савета и књига.

Будимо само вредни, марљиви и свесни, па ћемо постићи и остварити чак и оно за што многи држе да је посве немогуће.

Какви су потребни лекари за друштво уопште и за сеоски народ посебице?

Овде ћемо рећи коју, прво, о дужностима лекарским и то посве кратко и овим редом: честити и знанствени лекари могу учинити много добра народу и људству, само ако их одушевљава поштена мисао да тачно изврше своју моралну дужност према бољитку народа, према позиву своје и према прогресу у науци.

Због тога је од велике важности умети изабрати доброг лекара при некој неопходној потреби; али најразумније је научити одржавати здравље и лечити болести сам без лекара. Али није циљ овог чланка о томе расправљати се, него овде ћемо рећи само прво о дужностима лекара према народу и занатским радницима.

Они су - лекари - сваки дан и сваки час у народу и са народом. Они данас продиру у најсиротније колибице и у најбогатије дворове. Они виђају на сваком кораку како једни болују и страдају од крајње оскудице и сувишног умора, од многог рада; а други чаме у досади и разним болестима због дембелисања и раскалашног и раскошног уживања. Лекари знају узроке тим болестима и захтеве науке о здрављу. Они знају да су ти захтеви једнаки за сваког члана друштвеног. Према тим захтевима науке о здрављу лекари могу и треба да траже од друштва и од државних управљача да се све друштвене уредбе, сви закони, све зграде, све справе и машине, сваки рад и одмор, свака настава и забава, свака ношња и свако уживање, удеси према великим захтевима науке о здрављу, према законима физиолошким и хигијенским.

О томе треба да говори и да ради сваки лекар свуда и свагда док год народ и људство не уреди све своје односе и уредбе према поменутих захтевима науке о здрављу. Он треба да обавести народ, у договору са учитељима и другим чиниоцима и пријатељима народа, да се све болести и несреће друштвене јављају због тога што постоје неки узроци, и да ће ти несрећни и онакви узроци бити уништени само онда кад се људи и народи - друштво, уреди према захтевима науке о здрављу. Без тога хватаћемо и лечићемо само једне појаве, које су сад у овоме облику, а наскоро затим испољиће се изнова у другом или баш у истом облику. Такав рад и таква поука, то јест испитивање и отклањање тих узрока бољим уређењем и школовањем друштва, срећоносни су не само за појаве физичке, него и за социјалне. Без таквог озбиљног и основно срећоносног рада читаво данашње лекарско лечење равно је ономе раднику који хоће да искрчи коров са њиве, па уместо тог, да вади коров из корена, он реже и сече само грање са стабла. Такав ситничарски рад није и никад неће бити достојан научника и честитих лекара који су пријатељски одушевљени према напретку науке и према бољитку народа и људства. Таквим мршавим послом могу се задовољити само ситничари, незналице и изучени

себичњаци и лењивци, а људи достојни науке и правог човека нигде и никад.

Држимо толико је о томе доста за оне који хоће и који умеју да зрело размишљају, посматрају, упоређују и закључке изводе, и који имају бар мало човековог поноса да осећају да су дужни вршити своју моралну дужност према народу, док год су живи.

Сад да кажемо: какви су потребни лекари за сеоски и занатлијски народ?

Данашњи лекар одређен је и награђен од државе да лечи сеоски народ. Он прима и лечи болесни свет у болници, која је обично у окружној вароши или крај ње. На позив сељака он мора ићи и по селима ради болесника. Мало који носи покоји лек уза се, а и мало која општина сеоска има у селу нужне апотекарске лекове. Кад се, дакле, који болесник реши да зове одређеног лекара, он мора да јури по неколико сати, а често и по цео дан док стигне и нађе »господина доктора«, у окружној вароши. Често се тражилац не може истог дана кући повратити или због даљине места или због немарљивости докторове. Ако је неудесно време, онда господин доктор још више оклева поћи болеснику, наводећи овакве или онакве узроке. Кад дође већ господин, он прегледа болесника па напише рецепт и шаље сељака да донесе лек из вароши. Сад изнова дангуба и чекање за лек. Болесник се сувише начека док му лек дође, а често остави овај свет или оздрави чекајући на господина доктора и на лекове. Често сељак заборави како и по колико се примају докторски лекови, па због тога не само да лекови остану без успеха него бива случајева где многи због погрешног узимања лека падну у још већу болест или се лише и самог живота. Такве несреће бивају још чешће код оних доктора који лече своје болеснике отровним лековима, као што су: меркури, морфијум, хлорат-хидрат, арсеник, наркотијум, никотин, натри-глицерин, фолија-беладона, мишјак, цијанкал итд. Поред тога, већином ови окружни државни лекари уцењују народ на уплату своје посете, чак и онако као што смо напоменули у почетку лекарског одељка. И ово и оно прво посве је штетно, дангубно и убитачно за сеоски народ. То не треба даље трпети, ако смо пријатељи сеоском народу, - оном народу без кога не би било ни Србије, ни Српства, ни српске државе итд.

Да би сеоски народ избегао такве несрећне случајеве и сва чекања, и све дангубе, и многа мићења, мољакања, пискарања, трчкарања и прекомерно велика плаћања, треба преобратити садашње попове и учитеље у добре народне лекаре. Јер народ сиромашни нема чиме да се исхрани и одене, а камоли да плаћа докторске посете и лекове по један, два, три до шест дуката, ако је село удаљено од вароши.

Ово доктори узимају поред редовне доста велике државне плате, па нико од њих неће да каже да је то права кождерска грабеж. Стога сваки праведан човек сложиће се с нама у томе да се у лечењу народа учини коренити, али посве разумни преображај. То ће бити ако се учитељи и свештеници спреме практички и за народне лекаре. У то име они треба да изуче целокупно али посве практично лекарство. Затим, они треба да сваке недеље у неком пространом одређеном месту поучавају и децу и одрасли народ: правилима о чувању здравља, познавању разних болести, познавању оних узрока из којих се болести развијају, и начин како се болести човекове, болести марвенске и болести биљне лече простим домаћим средствима која се одмах у почетку болести могу имати ту на месту своме, у башти, у њиви, у воћњаку, у ливади, у кујни, дућану или у сеоској збирци лекарија. Такви лекари морали би живети у селу, међу народом и добијали би плату од народа. Ови лекари - свештеници и наставници, неће бити постављени указом, него од народа бирани сваке године. Њих бирају сви пунолетни грађани тог места. То би био узрок да они буду вреднији и бољи пријатељи народу, јер садашњи државни доктори не само што су удаљени од народа него су већином и посве немарљиви и посве несносни са својом господском надувеношћу: »Шта ме се тиче, веле сада многи државни доктори, ја не зависим од те рите, него од државе«. Доктор, кога народ бира, коме сам плату одређује и скида, који у средини народа живи, никад такав бити не може; а нарочито онда кад их и сами наставници њихови спремали буду у духу хуманитета и солидарности, човечности и братске удружљивости, што треба да загрева сваког човека према свима људима и народима. Данашње школовање и у томе је посве накарадно, Време је већ удесити га па да буде уљудно и за народне потребе подесно.

Кад се овај предлог оствари и кад се у сваком селу оснује по једна ваљана збирка

лекарија или сеоска подмирица, онда ће народ далеко мање падати у болест, и далеко брже, лакше и јевтиније опорављати порушено здравље; а нарочито кад се уместо цркве и цамије и ненужне капетаније среске и окружне подигне честита болница, учионица, читаоница и порођајница - дом за порађање деце и друге корисне установе.

Ко зна отровну страну садашњих докторских лекова* и све поменуте дангубе, штете и заврзламе, и ко зна лековиту моћ невиних домаћих лекова; рена, ротке, пелина, шљиве, јабуке, млека, сурутке, јајета, соли, шпиритуса, зејтина, патлицана, метвице, жира, жалфије, дувана, јечма, лука белог и црног, зоби, варене пшенице, јагода, жабе, спориша, сирћета, сапуна, ракије комовице итд., он ће радити својски да се овај као и остали наши предлози остваре. Ко озбиљно промисли о овоме предлогу, увидеће и признати да остварење његово доноси народу не само ваљаног знања о здрављу, о том најдрагоценијем аманету човековом, него он доноси огромну уштеду и користи привреди.

* Чувени доктор и научар Распаил вели да данашња медицина ствара девет пута више болести но што их стварају природни узроци. Додуше, то је он рекао још пре 26 година, а сад би још оштрије писао (тврди В. Пелагић, пишући ове редове 1893. године).

Због тог велимо: ко је пријатељ себи и своме народу и нараштају, он треба да употреби сву снагу своју на остваривање оваквих корисних предлога.

Да ли се могу отклонити разне људске, марвене и биљне болести?

Многи држе да је ово немогућа ствар, да је ово питање неостварљиво. Али ко дубље промисли и проучи данашњу тековину научне мисаоности, он ће и сам признати да се ово велико и корисно питање - питање народа и човечанства - може остварити кад год људи одлуче да то учине. То ће учинити и постићи чим се буде омладина народна настављала [школовала, наставом образовала, прим. редактора] онако како смо означили у шестом одељку ове књиге, и кад се буде владала и уређивала по нашем »Јеванђељу здравља«. Старајући се да добијемо што више пространог и корисног знања из друштвених и природних наука, помоћу њих познаћемо узроке због којих се развијају поменуте болести код људи, марве, животиња и биља. Те исте науке и практично испитивање, посматрање и извођење, даће нам, а већ је унеколико и дало, средства како ћемо предупредити и отклонити узроке због којих се зачињу и јављају разне болести, слабости, чамотиња, кржљавости и наказности код свега реченога. Генију појединаца може се много штошта отети; али генију ума људског ништа се отети не може, а нарочито онда кад сви друштвени чланови буду вољни и моћни о таквим питањима радити. Само лењивци, глупаци и кукавице нису у стању ништа ни измислити ни остварити. За њих је све немогуће, све неостварљиво, све прерано.

Додуше морамо признати да ће нам тај велики и срећоносни посао тешко ићи, па и немогућ бити, док год се не укине садашњи начин, систем школовања, који школује само један мајужни део човечанства и народа, па и то бива махом накарадно и лажљиво, а голему већину човечанства оставља у мраку незнања, у ропству и сујеверју.

То је, ето, једно врло крупно зло које нам здравље руши. Али није само оно, има их још безброј других. Ради примера навешћемо укратко и овде нека зла. Тако на прилику узмимо, ево, ова:

Све данашње државе по сили глупих и неправедних закона и уредаба пробирају најздравије синове народа па их терају у смрдљиве касарне те их сатиру прво ту па потом на ратишту, откуд нам дођу не само преполовљени и рањави и богаљсти него нам донесу и разне болести и епидемије. Дакле, најздравији и крупан део народа или се води у касарну или на ратиште, или на заточиште, или на стрелиште, или се прогони, или хапси и на робију осуђује, због тога што су уредбе неправедне и глупе, и што су вршиоци закона већином грабљиви, глупи, ћудљиви и подли.

Данашњи представници народа (1893. г.), па и многи носиоци просвете, не знају или неће да знају да: апсански затвор, робија, куршум, сабља, бајонет, картеч и друге државне и уопште друштвене такве нагонице не доносе здравље и срећу, него смрт, болест, наказу и кржљавост, оскудицу, беду, преступ и несрећу.

Па и осим тога данашњи свет јури у болест, због помодног, готованског, луксузног и развратног живота - сувишног полног уживања.

Затим, постојање позоришта и мантијашких дућана и варалица такође носи и узрокује безброј разних болести, глупости, подлости, беда и несрећа.

А сироти део народа руши основицу здравља и пада у веће или мање болести због силног умора, због вечне туге и бриге о својој жалосној садашњости и будућности, због рђаве хране и нездраве околине где живи, због страха од пакла и вечних мука у њему, због рђавих и неудесних алата и справа са којима раде, и због незнања које га често баца у пороке који руше здравље и доносе разне и опасне болести и несреће.

Уз то, и једне и друге бацају у разне болести и немоћи и сами данашњи отровни лекови и шпекуланти-лекари.

Даље, у садашњем уређењу друштвеном мора бити проституције, која је ужасно развијена и раширена. Ма како се обрађала санитарска пажња на здравље проститутки, ипак проституција ужасно руши и убија здравље, ум, енергију и живот, не само тамо код сиротих проститутки него и код свих оних који код њих траже полне љубави, а таквих данас има врло много. Због тога ужасне венеричне болести страховито јуре и нагло шире царство своје и преко прагова породичних. А то велико царство разних венеричних болести сатире и унесрећава не само најсветију и најкориснију снагу садашње омладине и садашњих родитеља него оне се преносе и на децу њихову, која због тога или ускоро утину или животаре као јадни богаљи у сваком погледу, рађајући нове наказе и богаље у облику порода и народа.

Многи учени доктори тврде да две трећине људства пати од разних болести које се испољавају као последице сувог или сировог сифилиса, о коме смо на другом месту у овој књизи опширно говорили.

Садашњи начин рада и весела такође доноси млитавост, малаксалост и разне веће или опасне болести. Јер садашњи састанци у кафанама и пивницама и данашња весела на баловима и у куплерајима доносе не само многе слабости које су излечиве него и многе посве опасне а често и неизлечиве болести.

Данашњи собни намештаји и помодни луксузни живот такође руше здравље.

Данашњи брак, који се склапа из рачуна а не по нагону природне међусобне љубави, рађа хиљадама несрећа и болести, а треба знати да несрећно стање не доноси здравље.

Данашњи положај и распоред села и вароши махом је нездрав, а тек онда био би срећоносан кад би се то све уредило онако како смо означили у нашем делу »Народни доброноша или благодатник«.

Садашња храна и начин њеног готовљења већином су нездрави, а нарочито у крчмама себичњака. Данашњи распоред имања на моје и твоје, то јест приватна својина, ужасно сатире и морал и здравље људско на хиљаду начина. Због ње ми крчмар даје свако ђубре под именом доброг и скорашњег јела и пића, мада је оно већином посве нездраво. Због ње те газда нагони да му сувише много аргатујеш за малу награду; због ње узимају власници и угњетачи велике данке и намете, а лопови и зараду, и живот. Свима треба што више приватне својине, властитости, па макар је добио уз највеће опасности, подлости и пропасти; јер због ње, то јест без имања и без богатства, данас се не само пропада него се не сматра низашта, па ма како честит, вредан и учен био овај или онај сиромашак.

Дакле, из свега наведеног видимо отворено да досадашњи друштвени ред и поредак, које због свог незнања, које због својих неправедних и глупих закона и уредаба, ствара не само многобројне несреће материјалне и ругобе моралне, него и здравствене. То, ето, све скупа доноси ове беде, несреће и ужасе, које видимо на људима у виду рањеника свих врста, малокрвија, сушице, кашља, јектике, грознице, тифуса, колере, врућице, свих врста реуматизма, свих врста шанкира, трипера и сифилиса, мицине, разних запаљења, главобоље, несвестице, падавице, чирева, заборавности, лудила, водене болести, разне пробади, зубобоље, вратобоље од сваке врсте, окобоље, меланхолије, разних краста,

апатије, костобоље, грчева тела, мозга и стомака, мокраћног камена, застоја мокраћног; па и саму ружноћу, лењост, недораслост и млитавост.

Даље, не треба заборавити да и сами пожари и поплаве, као и многе неродице, као и марвенске и биљне болести већином долазе, трају и грдно штету чине због ове или оне рђаве и глупе државне, друштвене организације (уређења) и због народног и управљачког немара и незналаштва. Зар би марва, живина и воћка и баштенска зелен боловали и пропадали, да се држи и лечи бар према развоју садашњег знања? Зар би воће и биље пропало и боловало, да има зналачких, удружених и вредних руку? Заиста не.

Тако је, ето, данас и тако ће бити док год друштво - држава буде уређено и одржавано овако како га видимо данас [краљевина Србија, на престолу Милан Обреновић]. Све док постојали буду рђави узроци, биваће једнако и рђавих појава.

А кад бисмо уредили и научили народ и људство по науци нових људи и нове науке друштвене, по науци социјализма, онда би сваки одрасли члан народа толико изучио из природних и друштвених наука, да би друштво састављено од таквих чланова помоћу праведног друштвеног уређења у стању било отклонити не само поменуте болести, сметње и несреће, него бисмо и оно створили и уживали што држимо данас за немогуће; јер у таквом уређеном друштву не смишља срећу и културу људску само један мајушни, и то скроз покварени и онеспособљени део садашње интелигенције, него ће сав народ оба пола у стању бити зрело мислити и смишљати нове културне проналаске и нове чињенице за своју срећу и слободу, израђујући удруженим (колективним) начином све своје потребе. А задругарство је стварало срећу својој дружини и у стара времена, а камоли то неће учинити нова научно уређена социјалистичка задруга, у којој ће се и мислити и радити и одевати и понашати разумно, стварно и праведно.

У ову истину може свако веровати чим помисли да би тако високо, стварно и свеопште знање, и тако праведна организација друштва укинули рат и ратно оружје, па би тим одмах нестало свих болести, зараза и несрећа које нам доносе касарна, војна дисциплина, оружјање, ратиште и последице проливане крви и нагомиланих лешина људских. Нестало би свих болести и слабости, наказа и богаља, које бивају због недовољне и рђаве хране, због нездравог стања и одела, пића и училишта, због нездраве воде и околине, због нездраве радионице и болнице. Уживаће тада свако друштвено чељаде све те потребе у потпуној мери, то јест, онако и онолико како захтева за човека наука о здрављу. Нестало би свих оних ужасних данашњих болести које доноси и шири проституција, јер тад неће и не сме бити, зато што се љубав неће за паре продавати и зато што неће бити неумерености ни у уживању полне љубави, ни у другим односима. Нестаће свих болести и богаља који данас долазе од луксузног живота и од претераног рада, телесног и умног, јер луксузног лудила нестаће, а тако и свих оних несретних узрока који нагоне радника да се претовари радом; нестаће свих оних болести које доноси хапшење и робијање, јер укинуће се узрок који рађа буну и крађу, то јест, укинуће се сва политичка и економска тиранија и експлоатација и приватна својина, која замеће и развија превару, крађу, узбуну и господарево насиље; нестаће свих болести које развија и одржава садашњи начин школовања, јер тада ће се наука предавати при раду и у отвореној природи, или у пространим радионицама и учионицама; нестаће оних безбројних болести и наказа које долазе данас од отровних лекова, којима лече данас народ учени и прости себичњаци и сметењаци, јер тад ће народ сам себе чувати и лечити на основу искрених и корисних научних поука; нестаће оних болести и слабости, оних наказа и уродљивости које долазе због баруштина и нездраве околине, јер све ће бити канализиране, оцеђене и удешене према захтевима науке о здрављу, а из нездраве околине преселиће се човек у здрава и уређена места; нестаће лудила, јер неће бити страха од пакла, од угњетача, нити од хапсана, робијашница, мучилишта и банкротстава, нити оног лудила које данас бива због ужасног случаја у радњи и занимању, па онда због сифилиса и отровних лекова, јела и напитака, јер ће то све ишчезнути у свесном и праведном свету и уређењу; нестаће туге и јада, које задају многе умне и телесне болести, јер сваком члану друштва биће осигуран човечан опстанак и живот, итд.

Такво уређење народа и толико друштвено знање биће у стању изнаћи сва средства

којим ће се отклонити и марвенске и биљне болести, и разноврсне наказе и неуродице. Па, ето, и данас са оволишно умних снага изнађено је много штошта што је потпуно у стању отклонити и узрок и појаву болести код људи, марве и биља. Али то не зна народ, па ни сама интелигенција, него зна само један мајушни делић научника и практичара.

А тад ће се овакво знање и овакви проналасци устостручити у сваком погледу. Помоћу тога свеопштег знања биће усавршена и осигурана срећа и слобода људска, а друштвено уређење и његови управљачи неће, а и не могу и не смију сметати да се друштво по својој вољи уређује према својим потребама, то јест да се уреди тако како ће сваки члан друштва бити равноправно школован, како ће сви равноправно радити послове и равноправно уживати своју зараду и слободу, како ће сваки радити и изучавати само оно што је њему мило и корисно за опстанак и срећу друштва; како ће сваки моћи имати и знања и средстава да живи и ради по захтевима науке о здрављу, а тако исто и све оно што треба болеснику за опорављење и оздрављење итд.

И само такав ред и закон, такав распоред и рад, такво учење, таква срећа, слобода и међусобна солидарност достојна је човека и људства, достојна је науке и културе.

Због свега поменутог, нужно је да сваки научник и књижевник, да сваки наставник, новинар, а нарочито господа естетичари који пишу и говоре о важности естетике, велимо, нужно је и неопходно да сви ти умни радници укупно са телесним трудбеницима, озбиљски послују на том, да обавесте народе о томе, да је садашњи начин школовања и садашњи државни ред и поредак главни узрок скоро сваком боловању и малаксавању, свакој неправди и превари, свакој покварености и глупости, свакој омрази, крађи и буни; па због тога да је животна потреба да народ укине сав тај накарадни и кужни друштвени ред и поредак, па уместо њега да уреди и друштво, и све његове односе друштвене, по науци нових људи и нове науке, - социјализма, који ништа друго не тражи, него само то да се цело друштво уреди према захтевима науке о здрављу и науке о народном благостању.

Без тог развијаће се и ширити као и данас, све више и даље, не само људске, марвенске и биљне болести, но и свака крађа и превара, омраза и освета, разврат и убиство, узбуна и покољ у најширем смислу и обиму. И сви ти ужаси нису беда и несрећа само за оне који су глупи и угњетени него и за оне који управљају таквим кужним и бунтовничким друштвеним редом и поредком.

Због тога велимо: мислимо, испитујмо, радимо и остварујмо усрдно све што тражи за људе наука о здрављу, па ћемо се ускоро уверити да је и ово питање могуће остварити далеко пре и далеко потпуније но што се данас код већине света замишља. Свака тешкоћа и беда отклања се свуда где се здружене снаге одупру против зла које их дави и унесрећава.

Пријатна напомена:

Мило нам је означити овде да смо ми и са овим прилогом унели нову грађу у науку о здрављу и лекарству, што је требало да доктори још одавно учине не само оволико него у далеко савршенијем и опширнијем облику и обиму.

В. П.

III КЊИГА: ЛЕКОВИТОСТ БИЉАКА И ДРУГИХ ДОМАЋИХ НАМИРНИЦА

ДОМАЋЕ ЈЕВАНЂЕЉЕ

Свака је исправка лековитија, али људи незнају зашто је која добра,

вели народ,

Биљке су и храна и лек.

Упознајмо их свуда и увек

велимо ми.

Сазнајмо и примењујмо, и здравствену и привредну користи биљака и других домаћих намирница, па ћемо далеко боље стијати но што стојимо. Више вреди и најмањи листић шаквој знања, него све писуле светских династија и земаљских и небеских хијерархија и монархија

и опет ми.

У последње време почиње се ширити у практичкој медицини и таква наука која из дана у дан све више умањава досадашњи значај апотеке и њених рецепата. Тим се умањава и школа лекара - терапевтичара, којима је апотека била и још јесте главно оруђе за лечење.

Рационална школа медицинска почиње све више умножавати знање и науку о лековитој сили природе и природних лекова, којих можемо имати и уживати у нашој башти, њиви, шуми и ливади, околини и кући.

Има већ стотинама научних и практичних лекара, који су испитали и доказали да се може поправити здравље и излечити многе болести са правилним пићем: водњике, млека, сурутке, киселице; са једењем житне варице, сувих шљива, печених јабука; са правилним удисањем и издисањем чистог и умерено топлог ваздуха; са гимнастиком у води и на суву; са употребом разних трава, цветова и корења; са разним мазањем, трљањем, облагањем; са уредним животом, понашањем итд.

Лековито биље

Бели слез

Althaea officinalis

[Бели слез је вишегодишња биљка, висока 1-2 м. Сва је од меких белих длака рутава. Има беличасто, руњаво, плитко усечено лишће, под прстима меко као кадифа. Стабло је једноставно или је слабо гранато и усправљено. Цвеће је бледоружичасто. Расте на влажним местима, а нарочито на речним острвима и на водоплавном земљишту крај већих река.

Од белог слеза се користи корен и лист а ређе и цвет. Корен треба да је ољуштен и бео. У корену белог слеза има 30-35% слузи, око 35% скроба, око 10% пектина, око 10% шећера и других састојака. У њему је слуз главни лековити чинилац.]

Бели слез као лек

Бели слез је добар противу болова у прсима, промуклости, тешког дисања, кашља, пљувала крвавог и других плућних болести. Кад се помеша са белим слезом подбела и копитњака, и кад се тај одвар пије са медом и малом примесом ситног нишадора (наврх ножа), онда он лечи и најстарији кашаљ, који баца сукрвицу. При запаљењу крајника треба испирати грло одваром, тејом белог слеза сваког сата по једном. Противу запаљења, код жена њиме треба испирати полне органе унутра и споља, сваки дан по два пута.

Кад се надуну образи због зубобоље или сломљеног зуба, и отуда, болови нападну, тада треба често испирати уста и десни одваром белог слеза, и обложити споља отечени образ утуцаним целером помешаним са зејтином. Облог треба да је топал.

Бели слез а нарочито корен чисти прљотине са хаљина, кад се усецка ситно и свари довољно његова корена у води. За употребу ову као и за ону горњу нека је топал.

Корист ове биљке тражи да се она негује и чува у свакој кући, уместо оног цвећа од кога нико никакве користи не добија.

[Корен белог слеза је нарочито погодан за спремање мацерата или тзв. хладног одвара против кашља код деце. Тај одвар треба да се спрема овако: пуну кашику ситно исеченог корена од белог слеза треба прелити са 200-300 грама обичне чисте хладне воде, добро промешати и оставити да стоји пола сата у поклопљеном суду. За то време треба промешати још који пут. После тога процедити кроз чисту ретку тканину. Овако се екстрахује само лековита слуз. Добијена течност се може по жељи и загрејати да прокључа, заслади се медом или шећером и пије по једна кафена шољица неколико пута на дан. Пре употребе се увек мало загреје, јер је тако пријатнији за пиће.]

Бела слачица

Sinapis alba

[Бела слачица је једногодишња биљка која се гаји, а сусреће се понегде и као коров међу житом, по вртовима, њивама, травњацима и запуштеним местима. Висока је обично до 60 cm, разграната, са перасто изрезаним лишћем и ситним жутим цветовима. У плодовима има по неколико ситних жућкастих семенки, због којих се бела слачица и гаји.]

Бела слачица као домаћа лекарија и зачин уз јело

Многи пишу у својим делима да се слачицом лечи више разних болести, а једењем уз јело отклањају и предупредују такође многе болести.

Бела слачица је успешан лек противу болести стомака, јетре, црева и свега другог што спада у органе за сваривање поједене хране.

Кад то говоре научари из више места и разних држава, онда не остаје друго већ поклонити веру њиховим речима и обратити нашу пажњу на тај јевтини домаћи лек и користити се њиме при наведеним болестима и уз свако јело.

[Лековита вредност слачице види се унеколико и из њених састојака. Семе њено по анализи хемијској има у себи: поред много слузи, око 30% масног уља, беланчевине, шећера, минералних и других састојака, једно љуто једињење - синалбин. Ово једињење садржи сумпора и кад се зрно слачице истуца и помеша с водом или жваће, онда се синалбин разлаже под утицајем једног фермента, којег има такође у семену (мирозиназа), и ослобађа, поред осталог, сумпорно уље беле слачице, које је такође љутог укуса али није испарљиво. Због тога је бела слачица само љутог укуса а није и љутог мириса као црна слачица (*Semen Sinapis nigrae*).]

Један варшавски доктор вели: да је био у једно време прави мученик од шуљева, киселог подригивања, стуживања, главобоље, несвестице, тешког и неуредног мокрења и болести у крстима, и поред свих употребљених медикамената. У муци тој тражио је и опробао све што је знао, али све је било узалуд. Али баш у том очајању сети се беле слачице. Он је почео узимати три пута дневно по једну малу кашичицу чистог и скорашњег семена беле слачице, коју је дозу запивао са чашицом хладне воде. То је узимао редовно пре доручка, ручка и после вечере при легању у постељу пуних шест недеља дана. После тога он се опростио свих поменутих болести и бољетица, па и спавао је боље, а тако исто то му је учинило те је јео с већим апетитом но пре.

Један немачки доктор тврди да је он многе узете ухваћене удове тела лечио трљањем са утученом слачицом помешаном са зејтином. Он каже још: кад се свако јутро наштину сажваће и прогута неколико зрна слачице, крепи памћење, разведрава мисли и отклања несвестицу.

За лечење слачица се употребљава или као зачин уз јело, или гутањем зрна с водом; или замешана као цицварица у води или сирћету, те служи за облагање.

Кад се гута, она се узима обично три пута на дан по једну малу кашичицу семена чиста, здрава, скорашњег и нетученог - целог. Према узрасту и према нарави особе може се та мера и смањити и повисити. Да се лакше прогута, а и иначе, треба прво ставити у уста одређену количину семена, па онда запити са једном чашицом хладне воде. Она се узима у том виду изјутра на сат пре доручка и у подне тако исто пре ручка, а увече при поласку на спавање. Једнима је потребно то упражњавати по две-три недеље, а неким три пута дуже, па да се успех постигне. Овде не треба заборавити ову примедбу. Ако болесник има неко запаљење, онда је нужно уместо воде запивати слачицу са млаким одваром од мекиња.

За облагање споља она се употребљава у виду облоге - слачичника (везикатора). Овај слачичник прави се овако: узми нужни део брашна од семена беле слачице (а где нема ове, може за облагање послужити са успехом и црна) па га замеси у мало хладној води, тако као погусту цицварицу. Успут напомињемо да се никада не заборавља да од вруће воде она губи своју снагу, љутину. Смесу ту намажи на потанку крпицу и облажи тамо где потреба изискује. Он се држи обично на кожи по 10 минута до четврт сата, а где је опасност нека, онда и дуже. Ако изазове мехуриће на кожи, треба их намазати путером или зејтином, да мање боле и да пре зарасту.

За јело бела слачица се употребљава као зачин у виду соса - слачица. Уз јело се може јести мажући га ножем помало на залагај хлеба или на комадић меса. За оброк један довољна је једна кашичица, дакле две на дан. Трими, тешки, лењиви и превећ санљиви људи - дугом спавању наклоњене особе, могу јести дневно много више, да их она оживи и разгали. Сувише нервозни нек је једу према нарави својој, Ако им доноси прекомерну бесаницу, онда нека једу мање и ређе.

Слачични сос прави се овако: узми једно кило брашна слачичног и помешај у три литра слатке винске шире - моста. Промешати треба добро да не остане грудвица брашнених. Мешати треба само дрвеном кашиком, а суд зато мора бити земљан, без калаја, глеђа. То треба варити дотле док не уври половина и више, тј. док не буде смеша житкастогуста. Према томе може се узети већа порција за прављење тог соса да га има преко целе године у чистим и добро затвореним судовима. Ко се није сетио или није могао да га прави у часу кад има моста - слатке винске шире, он може правити тај сос и овако. Узми део брашна слачичног и толико врелог доброг белог вина или његовог сирћета па измешај добро као што је споменуто. Затим додај мало хладна сирћета одозго, али ово немој мешати, него остави да стоји одозго, те да зауставља излаз топлоте; и остави лонац тај да стоји једну ноћ на топлем огњишту или фуруни. После тога можеш га узимати према потреби и јести, држећи увек суд добро затворен и на чистом сувом месту. Ко жели да му сос слачични буде слadak и посве пријатан, нек дода при прављењу нешто шећера и утучена ситно цимета (корице). Али овакав сос још више разгони санљивост и чамотињу па зато нервозне особе морају посве мало јести и то преко дан-два, док не испитају колика им порција годи за здравље.

[Семе беле слачице се данас користи као главна сировина за израду »сенфа«, дакле као зачин који се највише употребљава у северној и западној Европи, али и код нас постаје све више омиљен. Сенф се прави од слачичног брашна уз додаток сирћета или вина, шећера, соли, зачина и других састојака.

Зрна беле слачице су укусан и нешкодљив конзерванс за животне намирнице, јер делују антибактеријски, па се због тога стављају у тегле са киселим краставцима, рибљим конзервама и другим сличним производима.

Семе црне слачице (*Semen Sinapis nigrae*) има такође значаја као лековито средство за спољашњу употребу. Ове семенке су сличног хемијског састава као и бела слачица, али у њима се љути састојак синигрин разлаже, такође под утицајем фермента, на испарљиво сумпорно уље па су због тога ове семенке кад се самелу и поквасе водом или жваћу и љутог укуса и љутог мириса.

Кад се свеже брашно од црне слачице (*Farina Sinapis*) држи неко време у млакој

води, може се после тога дестилацијом помоћу водене паре добити испарљиво љуто сумпорно слачично уље (Aetheroleum Sinapis, Oleum Sinapis aethereum или Oleum Sinapis volatile). Од овог уља се у нашим апотекама справља један препарат са алкохолом (Spiritus Sinapis) који служи споља за трљање у случајевима јаких болова у мишићима и у зглобовима.

Још и данас се може наћи или начинити у нашим апотекама карта са слачицом (Charta Sinarina) која се облаже на болна места исто као што се чини са фластерима који се у ову сврху производе фабрички.]

Према свему раченоме требали би учитељи и сви који су вечно и посведневно у додиру с народом да га обавесте о свима оваквим корисним намирницама, и да га убеди да је веома нужно да свака породица има и ужива у изобиљу такве благодетне плодове који појачавају здравље и умну и телесну енергију, и који спасавају болеснике од разних напасти, дангуба и трошкова.

Слачичник

Слачичник као лек и како се он справља и употребљава

Овај се ставља свуда где треба крв ублажити и бунило отклонити. Он се прави овако: узми истуцана ситног семена слачице (горушице) па га умешај са сирћетом тако да буде као тесто. Сад то намажи на ланену крпу с по прста дебело и приложи на болно место или тамо где се указује за коју болест. Слачичник се обично држи на телу четврт па до једног сата, то јест, док болесник трпиви може, а код очврслог дотле док кожа добро не поцрвени и мале мехуриће не извуче. Тад скини и црвено место намажи топлим зејтином или слатким путером.

Бибер

Piper nigrum

Бибер као зачин и лек

Црног и белог бибера има довољно свуда у дућанима по покрајинама српским. Он се једе као зачин уз јело. Тек понеки знају и да се лечи њиме противу неких болести. А и по доктору Милеру и другим, бели и црни бибер лечи од неколико болести, ако се употреби умерено и по пропису. Кад боли »трбух« - стомак - од назеба, треба одмах сварити 1 кашичицу ситна бибера у два деци ракије комовице или шљивовице, па тако топло пити по 1 малу чашицу свако по сата док се сав тај одвар попије. То је такође добро кад ко зна да је где прекодан или преконоћ јако озебао, што може повући за собом мање или веће болести. То загреје желудац и гони на знојење, па то гони прозеб из тела и спасава прозеблог од многих рђавих последица које би могле доћи без тог предупредјења. Кад је желудац слаб за варење, кад има грчеве - »наступ« у стомаку и кад кога мучи надимање, тад треба узимати цело бело зрневље биберово за пуних девет дана. Али први дан узме се само 1 зрно, други, два, трећи, три, и тако умножавати до 9 зрна. Затим почети узимати сваки дан по једно зрно мање, док се не сиђе на 1 зрно. Увек се то мора чинити изјутра - наштину. После сваког примања треба доцније на по сата попиту 1 добру чашу топлот крављег млека. Где је немогуће добити млека, нек се запије свако узимање, гутање зрневља са чашом свеже воде. Противу грчева у стомаку тај ће лек помоћи и тамо где сви лекови и све бање не помогаше, а нарочито код жена. Додуше нужно је узимати свако јутро по пет зрна где су грчеви јаки и дуготрајни били.

Противу зубобоље узми део утучена бибера и по толико соли и шећера у једну лимену кашику па измешај и стави кашику да стоји над запаљеном свећом док се не растопи. Затим направи од те смесе мала зрна, куглице, и свако четврт или по сата стављај по једно зрно на болни зуб. Од тог ће бити пуна уста сљуна (слина), које треба пљувати. У народу смо видели како лече одлично јак и скорашњи кашаљ пићем од два деци белог старог вина у коме је сварена једна мала кашичица утучена белог бибера. Одвар треба да је топал. Он се пије увече полазећи у постељу. Бива код неких јаког знојења ноћу, после ког се треба пресвући у чисту преобуку и опет прилично утоплити.

Кад се утуче ситно црног бибера и поспе по глави и другим местима где има вашију, онда ће оне бити све стамањене. Кад се свари у млеку повише ситна бибера па се та смеша стави на место где муве долазе, оне ће се потровати.

Бреза

Betula verrucosa и *B. alba*

Брезовина, бреза као лек

[Бреза је познато, високо, витко и право дрво с белом кором и танким, савитљивим, црвеносмеђим гранама. У нас се јавља на светлим, отвореним местима, у равници, на брежуљцима и у планинама, где чини тзв. брезике. Бреза је честа на пожариштима, на сечинама, око рудника, насеља и другде. Гаји се и као украсно дрво.

Рано с пролећа, а некад већ и крајем зиме беру се брезови лисни пупољци а доцније, кад бреза уцвета, и младо лишће. То треба подесити, где се може, тако да се поједине сувишне гране секу, па кад се са њих оберу пупољци односно лишће, да се корисно употребе за прављење брезових метли или за друге потребе. Пупољке и лишће оставити у хладовини, на промаји, док се не осуше па потом склонити негде на суво и чисто место у врећици од хартије или у нечему другом подесном.

У брезовим пупољцима има неколико процената етарског уља, које је пријатног балсамичног мириса; има и других састојака.

У лишћу брезовом има подоста танина, флавоонских једињења, затим горких материја, смоле, шећера, сапонина, мало етарског уља и других једињења.

Осушени лисни пупољци и лишће брезово употребљавају се за кување лековитог одвара. Тај одвар делује добро на лучење мокраће и жучи и на тегобе које су с тим у вези. Он је уз то и благо средство за дезинфекцију мокраћних путева а добар је и за презнојавање у случају назеба и повишене телесне температуре. За презнојавање добар је врућ одвар од смеше једнаких количина брезовог лишћа, липовог и зовиног цвећа. У пупољцима и у лишћу брезовом нађени су и антибиотични састојци (*fitoncidi*) јаког деловања. Лишће брезово се све више употребљава као састојак у разним чајевима, јер је и лековито и пријатног ароматичног мириса.

У неким крајевима обичај је још од давнина да се у пролеће у понеко дебло брезово изврти сврдлом као прст дубока рупа. У ту рупу у деблу завуче се цевчица од дрвета и хвата сок који се пије. Он је пријатан за пиће, јер слади и помало је накисео. Држи се да је лековит и да од њега човек јача. Кад тај сок преври добија се пенушаво »брезово вино« које се такође цени као народни лек.

Од корена, дрвета и коре брезове се справља још и угаљ и катран. Брезов катран садржи разне антисептичне и лековите састојке (гвајакол, крезол, смоле и друго). Због тога се употребљава против разних кожных обољења и паразита у њој (шуга) у виду лековите сумпорне масти која се справља у апотеци. Брезов катран има и другу корисну примену (за подмазивање кола, за конзервирање дрвета, за мазање дрвених дирека да дуже трају и сл.).

У Совјетском Савезу се преко зиме скида са брезових стабала црна брезова гљива (*Fungus betulinus*) и употребљава као лек у народној и школској медицини. Та гљива није довољно проучена, али јој се још и сада приписује велика лековита вредност.]

Осведочено је да брезово лишће лечи и још неке болести. Зато треба да има свака општина по један мали брезик, као и све друге лековите намирнице.

Брђанка

Arnica montana

Арника, моравка вепровац (трава) као лек од рана

Ове траве треба да има свака кућа, а нарочито тамо где нема близу апотека, и да зна

направити од ње лекарију за облагање. Овако исто веле и доктори, пошто су тачно испитали њену лековиту моћ.

Тинктура арнике као лек

Тинктура арнике лечи ране и ранице које се добију од удара, посека, убода, уједа од свиња, кучета, пчеле, осе, убоја, намечености, приштинутости, разрива коже или меса и сваког отока који отуда долази. Ова тинктура ведровац прави се на више начина, али овај је најлакши: утуцај повише сировог, тазе корена арникина у ступи, па исцеди сока колико ти треба, па нали у стакло и додај управо толико винског шпирита па то измућкај, затвори добро и остави да стоји према сунцу на неком дрвету једно 8 до 14 дана. Тад је готово и чувај га за употребу. Она има и ту особину што добро затворена може стајати по две-три године, па да вреди и опет за лек.

У летно време може се та тинктура и овако правити: набери цвета или усецкај корена њеног, ако нема цвета, па наспи одозго јаке комовице, зачепи добро и остави реченим начином према сунцу да стоји око 14 дана. Затим треба процедити ту тинктуру кроз троструки папир за филтрирање. За све поменуте болести и повреде треба налити по 20 капи ове тинктуре у рану, а ако је велика и више, али тако да дође на целу повреду. После тога сваки дан умачи памука очишћеног - вате у тинктуру и облажи на рану док буде нужно. Ако је кожа и месо намечено у убоји без ране, онда мажи одозго, а тако исто и оток трбуха и друге.

Како осетиш болове у уву, кани 3 до 4 капи Арника-тинктуре (има и у апотеци) у уво и запуши га чистим памуком, да не улази у њега ваздух. - Или: замочи мало памука у хлороформ (у апотеци), па тако хлороформом наквашен памук утурај у уво; изброј сад 1, 2, 3, - и одмах га из уха извади. После четврт сата повтори то исто и болови ће проћи, као да си их руком уклонио.

Одвар, теј арнике

Одвар, теј арнике добар је противу бола крста, који долази од тешког дизања и другог напора, противу нечистих завала у стомаку и цревима, противу узетости ове или оне чести тела и неуредности паралича мокраћног канала. Одвар се прави овако: узети 6 до 10 грама цвета арнике и ставити у литар добре преварене воде и оставити да стоји поклопљена до три-четири сата. Од тог одвара треба пити три пута на дан по 1 чашу. Пити више и јачу но што је означено може да шкоди, па зато треба пазити на речено правило. Ко сам буде брао арнику за спремање лекова, тај нека не заборави да у цвећу њеном има неких бубица које су опасне за здравље ако се попију, на зато треба сваку из цвећа истрести.

[Брђанка расте на планинским ливадама. У нашој земљи је има највише у Словенији. У цвећу и корену садржи етарско уље, горке, љуте и опоре састојке, смоле, флаворске боје и друго.]

Вења

Juniperus communis

Вења, смрековина, је лекарија за многе болести

Шта је и какав је бор, борић, боровина и смрека то треба већ да зна сваки писмени и неписмени члан народа. Стога о томе нећемо говорити, него ћемо овде приказати по исказу неких доктора и народног знања да су шишарка, лист, пупољак, боровица, вења и смола борова и чамова посве лековити за многе болести, и корисни за економске и друге употребе друштвене. Ми ћемо овде рећи коју опширно само о спасоносном значају вење, смреке и борове смоле. Јер разноврсна лековитост смреке, вење, види се из тога што у роду њеном има; до 2% етарског уља, до 30% шећера, затим смоле, воска, танина флаворских гликозида, разних соли и других састојака.

Ту лековиту моћ смрековине и боровине означаћемо овим редом:

1. Живети дуже времена у смрековој и боровој шуми корисно је за цело здравље а нарочито противу грудних болести. То је испитано по свему свету, па зато лекари

препоручују таквим болесницима да живе што дуже у шуми боровој и смрековој или поред ње.

2. Јести ражани хлеб од непросејана брашна, намазан сваки залогај боровом смолом, лечи болести прсију, кашаљ и јектику, ако ова није посве застарила и разграната.

3. Сварити две шаке смрековине (вење) разгњечене или утучене у два литра воде и пити од ње три-четири чаше повеће сваки дан; лечи застоје мокраће и мокраћни камен и песак и друге отоке на телу. То пиће је добро и за чишћење крви уопште, које добро чини и онима који пате од сипње и других болести прсију, као сушице, јектике. Тад треба јести варену пшеницу уместо хлеба, као што је означено код речи »варица«.

4. Кад се млади смрекови листићи и пупољци пре потпуног развића сваре у млеку, или у чистом вину, или у старом пиву, или у сирутци, па се пије од тог на дан по четири-пет чаша, онда тај лек лечи: улоге, костобољу, реуматизам (севотињу) скорбут, водену болест, кожне оспе и болести, бледило, тесногрудје, бело време, кашаљ и болести плућне. При овом, лечењу треба се бавити што више у чистом ваздуху па било то ходајући или радећи неки посао. Одвар тај од таквих пупољака смрекових за пиће је пријатан исто као и руски чај, али далеко здравији и јефтинији од њега. Зато добро би било да аптеке уобичаје држати и тај теј, који ми називамо **смрековац**, за употребу сељана и варошана.

5. Кад се метне у воду и свари повише лишћа и шишарица смрекових или борових, па кад се сваки дан у томе одвару купа цело тело по десет до 25 минута, онда тим се лече: сврабуљица и крастице свију врста, клонули удови тела, па онда нервне болести, грчеви, бледило, пробади у плећима, куковима и другим местима, бесаницу и немоћ телесну.

6. Противу разних вратобоља и гушобоља помаже и лечи добро намазана крпа са смолом боровом, лучевом, обавијана око врата. Облог се држи по неколико сати.

7. Кадити собу, стан, болницу и радионицу скорашњом смрековином или боровом смолом корисније је за здравље од свију других средстава, за кађење одређених. Тако исто и јако кађење спасоносно је у више прилика.

8. Кад научници тачно испитају сву лековиту моћ племените вење, онда ће и сами признати да је вења и вењовача тако и толико лековита и спасоносна. Тад ће и они, као и ми, тражити од сваке власти, школе и општине да удеси земљиште да се у сваком селу обрађује и одржава по једна шумица од вење и боровине.

Сад да кажемо **како се справља водњика, вењовача**. Она се справља овако: Узми тазе вење, кад сазри, а то је јесен, па је наспи у чисто буре. На сто литара воде треба усуги 25 литара вење, па затворити и оставити тако да стоји две-три недеље дана, али буре мора бити у подруму или у неком другом месту које није ни топло ни хладно. Ако место не буде такво, она неће бити питка ни добра, као што треба. Да би вењовача била још дивнија за пиће и лековитија, добро је помешати са вењом коју килу сувих крушака. Тад ниједно вино на свету није пријатније за пиће од такве вењоваче, водњике. После поменутог рока, треба почети пити вењовачу уместо воде. Пити се може колико ко хоће и кад хоће. За месец дана може се сваки пут долити онолико воде колико оточиш за дневну употребу. Где нема добре воде онда ову треба добро проварити, па кад се сасвим охлади, сипати на вењу. Ко год може нек спреми и попије по једно троаковче годишње.

Ко није могао спремити вењовачу у одређено време, а има потребу да лечи неку болест, нека нађе што скорашњије вење па нека је вари и пије ту вењовицу онако како смо већ напред код речи »вења« означиди. Уз такво пиће треба јести варицу, варену пшеницу уместо хлеба, па ће сигурно оздрављење доћи. Пријатељи здравља свог и свога порода и народа нек сви према томе учине своју дужност.

9. Кад се изјутра сажваће неколико зрна смрековине и прогута, онда то отклања смрад из уста, ствара добар апетит целог дана и чува од разних зараза.

10. Шта вреди катран и терпентин и терпентинско уље за лечење разних болести, то

зна и практикује и научна и народна медицина. Кад се исцеди уље лековито из лишћа и шишарица смрекових и јелових, онда фабриканти праве од њих разне фланеле који су меки као од најбоље вуне, и који носе име »фланели за здравље«.

11. Кад се помеша утуцане тазе веће са медом и једе триред на дан по једна шољица дуже времена, онда то лечи сушицу и јектику, а нарочито ако се по цео дан кади соба већом и неколико пута дубоко удише пара од врућег одвара веће; то јест, треба сварити шаку утучене веће у једном литру воде па онда метнути преда се то лонче и пару удисати на нос и уста.

У то име требало би да има по коју смреку, јелу и борић свака кућа, а нарочито школа, болница, зборница и друга јавна места. Ако то дивно дрвеће не може напредовати на сваком земљишту, онда зато имамо руке и памет, па изнађимо начина како ћемо удесити земљу и око тог дрвећа па да буде повољна. За сада зна се то да је зато дрвеће посве угодно песковито земљиште, а то бар није тако тешко набавити бар за деситину таквих биљака, дрвета. А шта вреди за украс и за око онај и лети и зими дивни зелени лист боровине и смрековине, то знају не само естетичари него и сваки други кога беда и несрећа посве убила није.

Водњика (вењовача) као лекарија и пријатно пиће

Ужички крај зове водњиком ширу или вино од веће, а ми дајемо тој дивној водњики разумљивије име, име вењовача. Да би је народ радије спремао и употребљавао, означимо прво ода шта лечи вењовача, па онда како се прави. Вењовача лечи: тешку и затворену сраћку, тешко, нечисто мокрење, отворене и затворене шуљеве, главобољу, тешкоћу у прсима и трбуху, чисти и лечи и друге болести, куда спадају и разне оспе и крастице. Кад се пије дуже времена, она отклони главобољу, крајнике, водену болест, неспавање, грозиво осећање, нејелост, кашаљ, чамотињу, и разне болести.

Винова лоза

Vitis vinifera

Грожђе као храна и многоструки лек

Грожђе као храна и многоструки лек - једино та што више и што дуже.

У новије време све већма се шири наука о лечењу разних болести правилним и обилатим једењем зрелог, чистог и здравог грожђа.

У то име многи су доктори подигли и уредили заводе за »лечење грожђем«. О том је написано силесија књига и брошура. Сви признају многоструку лековитост грожђа за опорављење здравља и предохрањивање од више болести.

По осведоченим доказима многих лекара излази јасно да лечење грожђем отклања и лечи: малокрвност, затвор, шуљеве, пролив, срдобољу, кашаљ, сипњу, нервне болести, разне оспе на кожи, болести мокраћног канала, мехура а мокраћни камен и песак, болести слезине и црне цигерице, запаљење (катар) црева и желуца. Оно доноси олакшицу и онима, који су одати пијанству и који имају хипохондрију (чамотиња), хистерију, неуралгију, скорбут. Они тврде да после редовног једења грожђа кроз два-три месеца дана, човек бива пунији, тежи, чвршћи, окретнији, и уопште здравији. Тврђење то није узето олако, већ оно је испитано дугим посматрањем и опитом у реченим заводима - лечење грожђем. А ми смо се уверили године 1879. у Срему и 1887. у Влашкој да дуготрајно једење грожђа по означеном правилу препороди човека и телесно и умно, и да отклања бледило лица, заборавањост, тупоумност, чамотињу и плашљивост.

[Та благодетна и лековита моћ грожђа види се и по његовим састојцима. У грожђу има ових састојака: шећера (гликозе или декстрозе, која се назива још и грожђаним шећером; фруктозе или воћног шећера и сахарозе или обичног белог шећера), органских киселина, нарочито винске и јабучне, разних соли калијума, фосфора, калцијума, магнезијума, гвожђа итд., на онда у других органских материја као што су целулоза, пектини, гуме, азотна једињења (беланчевине), танини, боје, ароматични састојци, витамини, ферменти и друго. Поред тога, наравно, у њему има највише воде. - У

семенкама грожђа има у масног уља а на површини пуцета је воштани пепељак.

У добро зрелом и слатком грожђу има и преко 20% шећера, па му је због тога и калоријска вредност висока у односу на друге слатке природне производе.

А засебно у кожици зрца грожђаног има, поред целулозе, пентозана, шећера и органских киселина, нарочито оних састојака који се цене и у производњи вина: танини, боје, беланчевине, ароматични састојци и минералне соли, па стога треба кожицу зрна добро сажвакати и јести, а нипошто бацати.]

Највећи се успех од једења грожђа постиже кад се то чини у виноградима здравих и благих места. Голема се корист добија за здравље и опорављење и онда кад се оно употреби по правилу и код куће и при радовима обичним.

Упутства како треба јести грожђе ради оздрављења

Упутства како треба јести грожђе ради оздрављења састоје се ево у овоме:

1. Грожђе треба да буде зрело и чисто од сваке нечистоће; што зрелије, то боље.
2. Водњикаво и кисело, буђаво и труло грожђе посве је нездраво. Њега се треба клонити.
3. Најбоље је грожђе оно које је слатко и које пријања као мед за прсте и усне.
4. Грожђе с висина и песковитих места боље је за здравље него из равница, а нарочито оних у којима нема песка и камена.
5. Почем у кожици зрна грожђаног има изобиља хранљиве и лековите материје, као што смо малочас навели, то не треба љуску, кожицу ту бацати, него треба њу добро сажвакати па онда прогутати са осталим грожђем. Тако жвакање треба чинити редовно и озбиљно зато што ће тек тако желудац и црева излучити из ње што више оних састојака којих у њој има, и који су организму човека нужни. За оне који имају посве слаб желудац, нужно је прво учинити пробу, па ако им такво једење буде неугодно, онда нека такви патници добро сажваћу речену љуску и из ње сок исисају, па је тек тада могу напоље повратити, испљувати. Али коме је икако могуће нек то не чини, јер тиме много губи од праве и битне лековите моћи грожђа; јер та љуска и семенке, пролазећи кроз стомак и црева, чисте органе за варење.
6. Грожђе треба јести три пута на дан: изјутра наштину, по роси, па онда сат пре ручка и вечере. Овако је боље него после јела, јер живље ради свој посао. Ако се нађе нарави којима то не годи, нек га једу после јела. Још више вреди јести росно грожђе пре исхода или при исходу сунца но иначе, и то наштину пре сваког јела и пића. Никома то неће шкодити па ма какву навик у дотле упражњавао.
7. Одредити порцију колико треба јести на дан и уз оброк један тешко је, веле доктори, као и практичари. Према желуцу нек сваки одређује себи оволику или онолику порцију. Обично се узима из почетка по пола кила уз оброк, дакле кило и по дневно. Неколико дана доцније треба ићи даље и узимати уз сваки оброк по 1 кило, а то ће рећи три кила на дан. Кома годи нека узима и више, а нарочито ако баца љуску и семенке.
8. После јутрашње порције посве је добро и нужно провести бар по сата шетајући по чистом ваздуху, а то може и сваки радник. Где је могуће нек се свака шетња чини и у подне и увече. За имућније људе ово је посве могуће вршити, само ако нису пали у заблуду кухне немарљивости.
9. Где год је могуће треба јести црно грожђе, јер у њему има више лековитих састојака.
10. Увек треба пазити да грожђе није упљувано балегањем мушица или других животињица, јер од тог се могу и неке болести добити. На ово треба строго пазити. Грожђе добро опрати свежеом водом.
11. Једући грожђе не треба јести много пасуља, рибе, бамије, празилука, кеља, келерабе, нити премасна и преслана јела. Пре и после грожђа многима не шкоди црна кафа, па била она права или од жира, ражи, мркве или од пшенице. Кома може бити нек

буде и без тог напитка, биће му грожђе од веће користи. Ко ме је отужно јести само грожђе, он га може употребљавати са нешто мало добро печеног јучерашњег хлеба.

Ко је у стању да такво једење грожђа издржи бар неколико недеља дана, он ће учинити више за своје здравље него да је отишао у туђину и потрошио силно благо своје и народно у Маријенбаду, Карлсбаду, Ишлу, Ројчу, Емсу, Глајхенбергу и другим туђинским местима, камо многи наши доктори упућују своје болеснике. У томе смо ми потпуно уверени, као и у томе да имамо права и разлога назвати грожђе правим божанственим родом и леком.

[Грожђани шећер или гликоза у облику праха или у раствору, у ампулама, употребљава се и као лек и као добро хранљиво средство за исцрпене болеснике. Инјекције раствора гликозе дају се, поред осталог, у случајевима крвављења када је потребно надокнадити изгубљену течност у крви.

У јесен, када почне берба зрелог, слатког грожђа и муљава за израду вина, треба пити што више шире, слатког вина, све док не почне да превире. Вредност шире као хране и лека иста је као и грожђа од којег је справљена.

Шира се може укувавањем очувати да не преври, да би нам као таква била корисна преко целе зиме и пролећа, док не стигне ново воће. Од најслађег и најбољег грожђа, које има велик проценат шећера, може се помоћу соковника или на други простији начин добити сок од грожђа. Од овог сока који не може дуго да се чува треба укувавањем до густине меда начинити слатку, укусну и здраву конзерву, у виду џема или пекмеца, коју радо једу и деца и одрасли, здрави и болесни.

Шири и соковима од грожђа не треба додавати вештачка средства за пресецање врења или за конзервирање, јер сви ти додаци нису увек посве нешкодљиви за човека, поготово за децу и за болеснике. Најбоље је ако се то ради природним путем, на благој ватри, испаравањем сувишне воде и потом разливањем густог сока у чисте боце, тегле или посуде, које треба да су добро затворене и да се чувају на прохладном и чистом месту.

Вредне домаћице и на селу и у граду од најбољег белог племенитог грожђа кувају са шећером слатко, које је права посланица и освежеље за уморног госта или болесника. Слатко од грожђа се може купити и у радњама, јер га све више производе у фабрикама за прераду воћа и поврћа.]

Кад све поменуто знамо о грожђу, не заборављајући и то што вреди суво грожђе за разна јела, и сирово за вино и комовицу, онда имамо основа и јаког разлога тражити од законодаваца да уреде општину и државу тако како ће свака породица народна моћи имати довољно места за обрађивање винограда и уживање грожђа пресног и сувог; од научара да изнађу начина како ће оно још више и даље рађати и од разних болести и елементарних напасти сачувано бити; а од наставника школских, црквених и других да науче и остарину и омладину народну свему ономе што треба знати о грожђу и другим корисним биљкама које нас окружавају већином са посве мало а често и без икакве користи за подмиривање наших потреба.

Рекав толико о користи грожђа, упутно је овде да кажемо и то народу: **како се може до нове године држати сирово грожђе?** Ово је нужно знати свакоме, јер је ово најлакши начин од свих до сад указатих, а нарочито ово треба да знају сви они којима треба да се лече дуже време грожђем, и који желе да га што више уживају и скупље продају, коме је за продавање.

Ко то жели нек убере колико хоће зрелог грожђа, али у часу кад је време суво, топло и око подне. Сваки грозд треба узабрати посве пажљиво да се не нагњечи и очистити га од сваке трулежи и животињица. Тад очисти таван кућни над собама у којима живиш, и положи по њему све грозд до грозда, и остави тако до првог мрза. Тад, кад наступе мразови, покри грожђе одозго или сламом или неким поњавама или ћебетима, јер то га чува да не промрзне. Ако је положено грожђе над собом која се зими не греје, онда треба или грејати ту собу или испод грожђа прострти довољно сламе или неке појаве, ћебета. Таван треба добро закуткати по крајевима да буде што мање приступачан зими.

[Велике количине грожђа намењеног за продају преко зиме и пролећа чувају се у хладњачама у погодним условима, тако да грожђе задржи своју свежину, боју, укус, мирис и све друге особине па се због тога радо купује као посланица. Кад се има на уму сва вредност грожђа, треба се трудити да се што више хладњача изгради не само за грожђе него и за друге осетљиве природне производе (воће, поврће, месо...) да би нам исхрана била преко целе године како треба и да смо увек сигурни да су те намирнице добро очуване и пријатељи нашег здравља и живота.]

Овим начином може се сачувати на стотине и на хиљаде кила грожђа тазе све до пролећа. До Божића и Нове године оно ће прилично увенути, али ипак у њему има доста сока, и тако је дивно за јело да га се човек не може довољно најести. Оно је тад слатко као сушак, због чега га неки морају мање јести, јер их мало тишти у желуцу после јела, али од тога не бива никаква квара за добивање оне користи које једење грожђа доноси. Могу се евенке грожђа обесити испод крова за скорашњу употребу, али њих треба појести пре мрза. Ове су евенке добре само онда ако не долазе до њих мушице и пчеле, иначе оне могу бити штетне по здравље због упљувака мушица. Стога није здраво јести оне евенке које неки држе по дућанима и собама где мушице повоздан јуре и ноћивају око њих.

[Винова лоза или вињага, сем грожђа, које је најважније, и производа који се добијају врењем грожђаног сока (вино, вињак, сирће, ракија лозовача или комовица), пружа нам још једну значајну корист и чини нашу исхрану богатијом и лепшом дајући нам младо лишће које једемо као укусно поврће. Млад, сочан, мек и посве здрав развијеи лист винове лозе радо се купује на пијацама за спремање чувеног специјалитета наше кухиње, »сарме од виновог лишћа«. То лишће богато у хлорофилу, органским киселинама, минералним састојцима и другим корисним материјама допуњава нашу исхрану, даје јелу пријатан укус и мирис и чини да се »сарма« лакше и боље вари и искористи у нашем телу.]

Грожђе одржати до пролећа у оном стању као што је било у јесен

Ко то жели нек очисти грозд по грозд на врежи, па онда нека га уочи мрза завије у сламу, спусти по земљи поред корена лозина. Затим треба одозго затрпати сувом земљом добро и оставити тако до часа потребе за јело или за продају. Откопавати треба онолико лоза колико треба за употребу. Ово сам видео очима у Македонији.

Коме не треба много грожђа, он га може оставити у кацама поређавши кат по кат, али сваки кат мора бити засут трицама, и нарочито поред дуга качиних. Македонци остављају грожђе сирово у траповима дубоко укопаним у земљу. И овде се грожђе оставља између суве и чисте сламе. Трапови морају бити добро закуткани са свих страна сламом и земљом.

Вредни људи треба да пробају и разне друге препоруке за овај посао, па нек усвајају онај који је најбољи. Испитивањем и примењивањем подигнута је и цела садања култура људска.

Кисело млеко

Одлична храна и лекарија

Пошто се зна од чега се састоји млеко слатко, то није нужно говорити о доброј хранљивости кисела млека. Овде напомињемо само то да домаће, вешто укисељено кисело млеко, поред тога што храни оно и лечи растројство желуца и црева, неуредност материце, ватруштину, узрујаност, разне крастице на кожи. Оно још опоравља бледе, мршаве и изнемогле особе. Чувени у Русији **кумис-кефир** шта је друго до кисело млеко, које руски доктори препоручују од свих поменутих болести и анемије и јектике.

[Кефир је производ сличан киселом млеку. Садржи и малу количину алкохола (0,2-0,6%), који се ствара превирањем једног дела млечног шећера под утицајем квасаца из маје, тзв. »кефирних зрнаца«.

Кумис се справља из кобиљег млека а једним делом и из посног крављег млека.

Сличан је кефиру. Може да садржи и до 2,5% алкохола.]

У многим европским варошима и јавним баштама продаје се у летње доба кисело млеко уместо пива, вина и кафе. Оно је помешано са нешто слатка млека и скорупа и добро измешано (истучено). Оваки напитаk једе се или боље рећи запива се с хлебом а и без хлеба. Хлеб од ражи за овако јело или пиће најбоље одговара здрављу и опорављању.

И због пријатног укуса и због веће користи по здравље најбоље је млеко које је прво добро проврело, и после укисељено, и које се помеша са нешто слатка млека, или сурутке или скорупа. Оно је особито укусно кад се од свега трога у њега дода и добро измеша. Ако тако млеко случајно неког затвара, он нека помеша у њега повише сурутке слатке. Желети би било да ово хранљиво и лековито пиће замени пиво, вино и ракију, бар у летње доба, и да се оно што више у народу одомаћи. Истину ваља рећи: за многу сиромаштину тешко је па и немогуће ни ову овако дивну, невину и лековиту храну имати и уживати. Али истина је и то да ако би се сиротиња удружила, освестила и слошки одупрла свима узроцима који јој сметају уживати ову и друге животне намирнице, онда би она ускоро могла све то уживати. Сложна, свесна и удружена заједничка рука у стању је уништити безбројне узроке, због којих милијуни света трпи безбројне оскудице, беде, неправде и напасти.

[Данас се и у нас хигијенски справља кисело млеко и јогурт и продаје у стакленим теглицама или у посудама од пластичне масе. Прихваћено је од великог броја потрошача, нарочито омладине, школске и радничке, као јевтина, укусна, здрава и добра храна. Продаје се у млечним ресторанима, у продавницама животних намирница, у малим уличним продавницама где се може добити јевтин доручак, ужина или вечера (виршле, куване кобасице и сл.), у самоуслугама и другде. Чаша доброг јогурта или теглица киселог млека може се добити и у најбољем ресторану или у хотелу.]

Да је и слатко млеко као одлична храна и лекарија, казано је у »јеванђељу здравља«, у чланку о храни, камо шаљемо читача.

Вишња

Prunus cerasus

Вишњево лишће као лек.

Набери претршт тога лишћа па га опери добро у чистој води, и при поласку у постељу обложи болесне очи, пошто затвориш капке, и остави тако до сутрашњег дана. Тад скини облог у примрачној просторији, уми се чистом и јакошњом водом, те ради свој посао, вршећи здравствена правила. Ово треба понављати неколико дана и очи ће оздравити, које често бива код неких и од три, четири облога.

[Народ употребљава и петелке од вишања (Стипитес церасорум) као средство за боље мокрење.]

Водопија

Cichorium intybus

Женетрга, гологуза, змијина трава, цикорија

[Ова је биљка, нарочито док је сасвим млада, веома слична маслачку, јер и она има приземну розету од дугуљастог и по ободу исеченог, нешто мало рапавог лишћа. И у ње је сок бео као млеко и горак као у маслачка. Корен јој је вретенаст. Из њега избија велико и гранато стабло, често веће од једног метра, на коме има много плавих цветних главица. Од корена те водопије прави се и продаје чувена кафа **цикорија**, **цигура**, како неки веле.

Водопија расте крај путева, на запуштеним местима, на ливадама, на пољима, у баштама и другде као коров.

Употребљује се корен у лишће, и цела се биљка сматра као средство што крепи и даје се против болести органа за варење, јер јача желудац.

Не заборавимо да и корен женетрге лечи грозницу, кад се усецка у стави у флашу старог црног вина, па попије у два маха, наштину.]

Вранилова трава

Origanum vulgare

Вранилова трава или црноврх

[Ова мирисна биљка расте на сувим обронцима, на шумским пропланцима, на ливадама и другде. Висока је често и преко пола метра. Има црвенкасте, ређе беличасте цветиће скупљене на врху грана. Од вранилове траве беру се врхови гранчица у цвету (*Origanum herba*). Суше се у танком слоју, на промаји, у хладовини. Мириса су пријатног а укуса нагорког и мало опорог. У њима има до 1% етарског уља, танина и горких састојака.

Вранилова трава се употребљава у облику одвара који се пије за лечење органа за варење и за дисање. Као јачи одвар употребљава се и споља за испирање и за облоге против запаљења коже и слузокоже. У етарском уљу вранилове траве има и до 50% тимола и других састојака који делују као антисептици.

Слично враниловој трави делује и **чубар** (*Satureja hortensis*).

Враниловој трави је ботанички сродан **мајоран** (*Origanum majorana*). Ова се биљка гаји у свету и код нас (у Војводини), јер се употребљава као пријатан ароматичан зачин у кухињи и у индустрији конзерви меса, рибе и поврћа.

Од мајорана се употребљава лишће и зељасте врхови сабрани пред цветање биљке. Они се пажљиво суше и потом исецкају или самелу, добро затворе и чувају као што се чини и са другим зачинима (џибер, алева паприка). У мајорану има етарског уља, танина, нагорких и других састојака. Његово уље је благог и ароматичног мириса. Мајоран има и лековита својства. Употребљава се у облику одвара за побољшавање апетита, јер појачава лучење стомачног сока, смањује сметње од лошег варења, спречава надимање и сл.]

Врба

Salix alba

Врбова кора и њено лишће као лек

Многи доктори веле да је врба права благодет за народе који станују и иначе живе поред баруштина и грозничавих места. Јер се они могу избавити од напасти грознице и других балести које долазе од такве нездраве околине ако сваки дан пију - теј одвар од врбове коре. Не само то, него одвар тај добро чини кад се њиме испирају све ране и ранице и свако неприродно течење из полних органа. За такво испирање треба да буде јаки одвар. Купати децу у таквом одвару посве је добро, јер она од тога јачају и бивају здравија и напреднија. Тако исто оно чини добро за све нервозне, раздражљиве особе. За оне који немају згоде варити кору или лишће, нека носе прашка од те коре, па нека га изјутра саспу колико пола кашичице у чашу воде коју треба промешати и попити. То је за предупредивање, а у часу грознице треба такав лек узимати дваред преко дан, мада многим одмах грозница барска од тога лека прође. Јаки одвар од врбове коре лечи и разне коњске болести које долазе од назеба. Треба давати коњу по четири чаше на дан. Тај одвар такође је добар и противу метиља овчијега, а тако исто и прашак, који се може давати у хлебу или другом чему. Кора је најбоља кад се бере у пролеће пре листања. Боља је сува, а може се употребити и сирова. Одвар треба варити дуго. Кад се уберу у пролеће пупољци врбови и осуше, онда се од њих прави пријатан чај руски и здравоносан је. Зар је нужна овде друга препорука, болесниче?

Гавез

Symphytum officinale

[Гавез расте на влажним ливадама, крај потока и река. Нарочито га има на пропланцима на подручју шума тополе и врбе низијског и брдског појаса. То је снажна разграната биљка, висока и преко пола метра, са љубичастим цветовима и крутим и рапавим лишћем. У гавеза је корен дебео, меснат, споља црн а изнутра бео. Укуса је слузавог и помало опорог. Мириса нема. Гавез је познат као народно средство за лечење рана, разних повреда тела и запаљења коже. Даје се у виду облога. Дакас се мало користи.

Глог

Crataegus oxyacantha

[Црвени глог расте као трновит грм или ниско дрво на рубовима шума, у шикарама, као жива ограда, крај путева и другде.

Од глога се сакупља цвет, чим почне да цвета, лишће и зрео плод, глогиње.

У глоговом цвету (*Crataegi flos*) и у лишћу има разних састојака од којих су важни: флаворски деривати, тритерпенски сапонини, танинска једињења, холин, ацетилхолин и други. Овај комплекс разних састојака глога делује повољно, нарочито у старијих особа, на рад срца, јача срчани мишић, делује смирујуће на болесника и благо смањује повишен крвни притисак. Због тога се глог и његови лековити препарати све више употребљавају у медицини.

Где нема црвеног глога може се користити и бели глог (*Crataegus monogyna*).]

Дебела тиква

Bryonia alba

Дебелица, дебела тиква као лек од свињске болести - грознице

Почем је свињарство код нас и наших суседа животна потреба, то нужно је знати да корен те траве лечи грозницу код свиња, од које болести често гомилама свиње скапавају.

Као лек она се даје овако: узми корена од те траве па свари добро у млеку, па онда нали од тог одвара - млека једно пола чаше у уста болесног свињчета и држи сурлу увис једнако док прогута. То треба чинити неколико пута на дан и болест ће престати другог дана.

Дебела тиква или дебелица расте уз ограде у баштама и лоза се као вињага. Она има крупан жут корен, лишће краставо и налик је на краставчев. Род му је црн и налик на зрно бибера или на ситно дивље грожђе. Дебела тиква разликује се од дивље тикве (*Bryonia dioica*) тиме што је њен род црн, као што је малочас речено, а код ове последње род је црвен. Биљка је отровна, веле ботаничари.

[Корен ових биљака је укуса љутог, горког и гадног. Према употребљеној количини тера на блување, на столицу, на мокраћу, на зној и на искашљавање. У већој дози производи успаљење органа за варење као и сви љути отрови. Кад дуже постоји на кожи и ову може да успали.

У свим деловима дебеле тикве, а нарочито у корену, налази се отровац гликозид брионин.]

Дивљи кестен

Aesculus hippocastanum

Кестен дивљи као лек, као храна за марву, и кокоши, и као сапун

Ово китњасто и дивно цветно и лиснато дрво може скоро свуда да се прими и да напредује бујно и узорито. Осведочено је о кестену ово што ћемо навести: кад се уструже четвртину дивљега кестена и у води попије наштину, он лечи грозницу назебну за дан или два сасвим успешно. За марву треба устругати цео кестен и дати јој у води да пије,

па макар то било и силимице. То је и иначе добро за рогату марву. Кестен се може употребити за прање рубља и другог чега уместо сапуна. Нарези по више кестена у воду па је стави на ватру да добро проври. После се том водом рубље пере. Овакво прање боље је за здравље неголи многи сапун. Кестен је и храна за марву, таква, за коју веле многи стручњаци да је далеко боља од сена. За ту цел кестење се усецка заједно са љуском његовом - прекрупни, па из почетка помеша са нешто мекиња, а доцније без њих даје марви да једе. Ова прекрупа кестенова не само што добро храни, него и чува од разних болести. Он је угодан посве за сваку марву, па и за козе. Марва нека, радије га једе кад се обари у води, да се она горчина мало ублажи. Коњи кад болују од чувене болести сакаге, треба им давати да једу дивљег кестена колико хоће, па ће се ускоро опоравити. Кад коњ кашље и сипњаву има, треба му давати да једе обарена кестена, али га треба исецкати. Вели се да је и лишће његово посве добро за марву, кад се исецка и са мекињама помешана.

Дивљи кестен, добра је храна за кокоши

Направи од креча и пепела јак цеђ: метни у њ пре тога ољуштене дивље кестене, и остави их у цеђу да неколико сати престоје. После тога их извади, у чистој води опери и скувај; кад се охладе, ти их изгњечи и подај кокошима да једу. Од ове се ране - нарочито мало повећи пилићи - врло брзо и добро гоје и добијају врло мекано и укусно месо.

Кад научари или практикари побоље испитају: и род, и лист, и цвет дивљег кестена, дознаће се одиста и даље његове благодети. Али и према овоме што је речено, треба да кестена има засађеног довољно крај сваке куће и школе. То бар није тешко.

[У семену дивљег кестена има до 13% сапонина (есцин), флавонолних једињења (гликозиди кверцетина и кемферола), кумаринских деривата, скроба око 50%, масног уља 6-8%, беланчевина 8-10%, танина, минералних и других састојака. Семе се не може јести, јер је непријатног укуса.

Семе дивљег кестена (*Semen Hippocastani*) користи савремена фармацеутска индустрија као сировину за израду лекова који се у медицини употребљавају против хемороида, обољења венозног система и разних поремећаја крвотока.

Питоми кестен, коштан, марон

(*Castanea sativa*)

Расте у нашој земљи као шумско дрво. Има га у северозападним (Словенија, Хрватска, Босна) и у југоисточним (Македонија) крајевима у другде. Успева и у Приморју. Може да се гаји и у другим крајевима где добро успева винова лоза и питомо воће. У плодовима има скроба, беланчевине, масти и других састојака. Једе се печен и куван као посланица. Има велику енергетску вредност. Може да замени хлеб.

Дрво, кора и плодови садрже доста танина. Лист се употребљава као лек против кашља и као замена за прави чај.]

Дуван

Nicotiana tabacum

Дуван као лек

Колико је штетно и нездравно пушити дуван, толико је корисно да га има покоји струк свака породица, да би се њиме у многим приликама помоћи могла противу човекових и марвенских болести.

Противу болова намажи меда на лист дувана и обложи на болно место. Где је нужно треба намазати неколико листова и обложити их и држати по 6 сати, па опет друге ставити.

Неки се хвале да им је дуван помагао противу тешког мокрења изостале мокраће, кад су привили шаку-две мокрог дувана на мали трбух. А у којим приликама помаже дуван за марвенске болести, казано је на своме месту.

Противу мољаца у хаљинама треба држати лишће дувана међу њима.

[Највише дувана се потроши за пушење. У медицини се данас дуван не употребљава за лек. Јак одвар од дувана може да послужи против вашију и других инсеката на домаћим животињама.

Екстракт од дувана употребљава се врло много у пољопривреди за уништавање инсеката, штеточина на гајеним биљкама. У исте сврхе употребљавају се и соли никотина.

Дуван је отрован не само за човека него и за домаће животиње. Поред никотина дуван садржи и друге отровне супстанције. Истраживања показују да може изазвати рак.]

Жалфија

Salvia officinalis

Кадуља, кадуна, калавер, калопер као лек

[Биљка је од 2-3 дециметра висине а може бити и виша. Стабло је при дну упола шибљасто, врло гранато, са усправљеним гранама. Лишће је беличасто, мрежасто и рапаво, маљаво и ровашено. Доње је насађено на дршку а кадшто при дну има ушице. Горње је без дршке и заоштрљено. Цвеће је у гомилице наслагано. Жалфија је укуса љутог и нешто мало горког а мириса јаког.]

Овог цвета има свака боља домаћица у својој башти.

[Стари су лекари употребљавали жалфију против болести органа за варење, против болести плућа, против нервних болести, против реуматизма, против врућице, против скорбута, против јаког знојења, нарочито у јектичавих болесника и др.]

Добро је пити теј (одвар) жалфије или још боље млеко у коме је сварена пресна или сува жалфија. Сваки дан по три чаше, ако је млеко, а ако је вода, мање. За три чаше воде или млека довољно је по омање шаке жалфије. Кома је могуће нек се уз то и купа у одвару жалфије. Противу пољачине уопште и болесних десни добро је пити вино у коме је жафлија варена и тиме десни испирати сваки дан. За испирање зуба, десни боље је употребити винско сирће но вино. Ко се ноћу зноји и осећа грозничаво стање, нек пије одвар жафлије. Противу свију болова материце из неуредног времена женског треба пити теј жалфије по три чашице на дан, и са јаким одваром тим испирати полни уд увече и изјутра. Кома иду какве сљуне из носа, уста или полних удова, нек пије теј ове траве. То помаже и дојиљама кад им тече млеко из сиса само од себе. Противу сврбежа око шупка и око полних удова треба пити одвар жалфије и прати свако вече речена места са тим одваром, али овај одвар за прање треба да је много јачи од оног за пиће. Да је жалфија одиста тако здравоносна и лековита, сведочи и то што Ерцеговци воде причу да и рањава и трула цигерица оздрави и подмлади се у онога болесника, који четерест дана пије теј од жалфије. Да се предупреду разне болести приљепчиве, добро је наштину свако јутро жвакати два, три листа жалфије дуже времена; то је такође добро противу болести десни и чишћења зуба. Најјевтинији прашак за зубе јесте: утуцати део угљена брезова и суве жалфије, па тим прати зубе сваке недеље три, четири пута.

Кад то знамо, онда удешавајмо бар од сада да ту и друге такве корисне биљке гајимо око куће уместо којекаквих травурина које негујемо по баштама и саксијама господских соба и прозора.

[На нашем приморју и на острвима има много жалфије. Има је понегде и у Србији (на Сврљишким планинама).

Жалфија садржи испарљиво мирисно уље, танин, смоласте и горке супстанције. У испарљивом уљу жалфије има један састојак који делује антисептично (синеол), а због тујона којег такође има у мирисном уљу жалфија може у већим количинама да буде и штетна па и отровна.

Лист од жалфије (*Salviae folium*) се и данас употребљава у савременој медицини, сам или као састојак у разним биљним смешама (*species*) за спремање чаја или тинктуре за

испирање уста и грла против запаљења као благо антисептично средство које уз то, због танина, делује и стежуће.

Наша земља извози велике количине осушеног лишћа од жалфије у САД где се оно меље у ситан прах и користи као зачин, слично биберу или алевој паприци, при спремању печеног меса. У нас она ову примену нема.]

Зоб

Avena sativa

Зоб као лек

Пити теј, одвар од зоби и купати се у њему врло је лековито. Овај теј се употребљава: против болова који долазе од реуматизма, против водене болести, застареле шуге, шлајма плућног, тешког дисања, колике (наступа, трбобоље), болести очију, лишајева, телесне немоћи, болести слезине, бунила у глави, туге и суморности, болести трбуха и прсобоље. Противу зубобоље свари две-три шаке зоби у сирћету и узимај врућег тог одвара у уста и држи десетину минути, па ће бол престати после неколико таквих мутљаја. Противу кукобоље и других сличних напада лечи врућа зоб која се облаже у виду кесица и држи сат-два, па се врућа промени.

Зоб, овас придаје кравама више млека и масла у млеку

Ко хоће да му краве дају велику корист, он треба да им даје сваки дан по једно кило зоби помешане са неком другом храном. Овде је петострука корист и добит, јер путер је скуп, а и масно млеко боље се плаћа због жеље за кајмаком.

Теј (одвар) од зоби справља се овако за пиће

Узме се један литар воде те се задуго остави да ври на ватри, па се затим саспе у њу једна добра прегршт чисте зоби и остави у поклопљеном суду да се охлади, онда се пије од тог 2-3 чаше дневно, али прилично млако.

За купање овако се справља

Ваља напунити један казан или котао, бакрач, чистом водом и сламом од зоби, па чврсто поклопити и добро проварити. Пошто се истави и прилично охлади, налити ту воду у каду или корито, или текне, и кад је сасвим млака, ставити у њих болесника од горе поменутих напасти и држати га ту једно по сата. Кад болесник из воде изиђе, ваља да се добро отаре па онда у постељу легне и да попије једну чашу врућег теја од зоби да се угреје и мало озноји. После једног сата може устати и мало се прошетати по чистом ваздуху.

Ако се овако купа и пије теј за коју недељу дана сигурно ће се од поменутих болести сваки болник излечити. Наравно, тада се мора у свему умерено владати.

Зова

Sambucus nigra

Зова, зобика, базга, баз, база, бзовка

[Зова, зобика, базга, баз, база, бзовка расте највише на влажним и запуштеним местима по насељима и око њих, по ободу шума и шумским просецима.

Беру се целе цветне ките по лепом и сувом времену, чим се цветови почну отварати. Нанижу се на канап и обесе или се поређају на лесе да се што пре осуше. Кад се цвасти осуше, круне се над решетом. Петељке се одбаце а цветићи употребе.

У зовином цвету има гликозида који изазивају знојење, затим флавоноског гликозида рузина, танина, мало етарског уља, смоле, шећера, органских киселина, минералних састојака и др. У зовином плоду има 6-8% инвертног шећера, 1-1,5% органских киселинама, антоцијана, витамина С и других састојака. Од зрелих ферментираних плодова пече се и ракија.]

Зова, зобика као лек

Досад дознало се, да је цвет зовин добар за знојење, а она зелена лика, која се налази између стабла и горње танке сињаве корице, лечи од мицине, од разних рана, и кад мокраћа стане. Како се употребљава казано је у чланцима, у којима се говори о поменути болестима.

Кад сазри род од зове, који изгледа као ситно грожђе, праве од њега Лужички Срби и Немци супу, која изгледа црна, али је пријатна и здрава. Одвар (теј) од зове употребљава се са одличним успехом кад треба да се озноји, кад је нужно прекратити кашаљ, болове у прсима, одвајање плувачке шлајма); кад је нужно добро се угрејати, грчеве утишати, и нервозно стање поправити, то јест, нерве појачати. Дакле, чим се прозебе нужно је пити извесну количину одвара зовиног. Ово пиће многима помаже од севања реуматизма, ако је он од назеба дошао. Сваког сата треба пити по једну чашицу у току неколико сати или неколико дана у недеља. Ово се одређује према старости и болести. Увек боље је засладити овај теј медом но шећером. Теј од зове са медом веома је корисно пити неколико вечери узасоб, кад кога боле и боде, испод лажчице и кад ко тешко дише. А за јело она се употребљава овако: кад је скорашње цвеће зове у току цветања, оно се може убрати, и онако цео колут умакати у размућена јаја, па посути одозго и упржити на масти као кришке хлеба и јести као питасто јело, које је и здраво и пријатно. Зова се употребљава и као облог противу разних тврдих отока.

[Зови је сродна **апта** или **бурјан** (*Sambucus ebulus*). Ова биљка расте уз путеве, на шумским чистинама и другде. Неугодног је мириса. Мало се употребљава. И од њених бобица пече се понегде ракија.

У планинама расте **црвена, планинска** или **дивља зова** (*Sambucus racemosa*) која има црвене бобице. У њиховом семену има шкодљивих састојака. Ако се семе уклони из ових бобица може да се добије укусан воћни сок, концентрат или мармелада.

Зови је блиска **шибиковина** или **картоп** (*Viburnum opulus*). Ова биљка расте као висок грм или ниско дрво у влажним шумама. Гаји се и као украсна. Њени плодови нису јестиви. Осушена кора са корена, стабла и грана шибиковине садржи гликозиде, танине, смоле и друге састојке. Употребљава се у медицини за израду лекова за женске болести.

Шибиковини је слична **удика, камишевина** или **чибуковина** (*Viburnum lantana*). То је шиб 1-2 м висине. Расте по шумама, крај сеоских путева и другде. Цвеће је бело и у гроњама које су на дршке насађене. Бобице су јајасте, спљоштене, најпре зелене, потом црвене а најзад црне и сјајне. Оне се понегде употребљавају у народној медицини за лек против пролива и срдобоље.

У исту биљну фамилију са зовом долазе и **орлови нокти** или **козја крв** (*Lonicera caerifolium*). Расте по шумама. Њене стабљике се пењу уз друго биље. Цвеће је миришљаво, црвено или беложућкасто. Плод је сочан. Ретко се користи. - По светлим шумама расте **пасје грожђе** (*Lonicera xylosteum*). Има црвене бобице које су горке и отровне.

Ивањско цвеће

Galium verum

Ивањско цвеће као лек

Ово биље лечи од црвоточине и од метиља код оваца. Треба биље утући и сок исцедити па помешати га са нешто соли и смреке (вење) па њима мазати црвоточину. А против метиља овчијег добро је да се од тог самог сока улије болесним овцама по једна кашичица у уста да прогутају. У зимње доба, кад нема сока, треба тај цвет и лист утући и као прашак употребити. У то име и њега треба у своје време набрати и за зиму спремити.

Иђирот

Acorus calamus

Иђирот или темишварка

[Иђирот или темишварка расте по блатима, јарковима и мочварама у сливовима и поред већих река, нарочито у низијама. Личи на перунику. Има жућкасто цвеће и дебео, чланковит, разгранат ризом (подземно стабло, поданак). Поданак се вади у јесен, ољушти, уздуж расече и суши. Осушен поданак (*Calami rhizoma*) је мек, пријатно ароматичног мириса, горког и помало љутог укуса. Садржи и до 3,5% етарског уља, смоле, танина, много скроба, гуме и других састојака. Употребљава се за јачање апетита, као стомачно ароматично средство које отклања тегобе од лошег варења, чира у желуцу итд. Користи се у облику одвара, тинктуре, прашка или екстракта.

Кад се жваће комадић осушеног ризома, он освежава дах, благо дезинфикује уста и чисти зубе.

Дестилацијом помоћу водене паре добија се из иђирота етарско уље (*Aetheroleum Calami*). Ово уље се највећим делом користи у парфимерији, а у медицини као додаток средствима за трљање и за купање.

Иђироту је слична по деловању **ангелика** или **анђелика** (*Archangelica officinalis*). Од ње се употребљава ароматичан и горак корен (*Angelicae radix*). Биљка се све више гаји. Има је и дивље крај планинских потока. Користи се у облику ароматичних горких напитака за изазивање апетита, против надимања и грчева у органима за варење. Њено етарско уље служи за ароматизацију ликера и неких других алкохолних напитака. У медицини се користи у облику алкохолног раствора (*Spiritus Angelicae*) као благо средство за трљање, на пример у случају ишијаса, реуматизма и других болова.

Уместо гојене ангелике може да се употреби и трубаљка (*Angelica silvestris*) која јој је врло слична. Ова биљка расте у светлим шумама, међу жбуњем, крај потока и на другим влажним местима. Сличан јој је по састојцима и **расковник**, **мушки расковник** (*Siler trilobum*.)

Јабука

Malus communis

Јабука као храна и лекарија

Да је јабука од велике користи види се и отуда што народ носи њу болеснику као милошту, још више неголи суве шљиве, крушке и друго.

Науком је испитано да је јабучни фосфор и шећер од велике користи за здравље тела и за буђење и оживљавање мисаоне снаге. Научари препоручују здраву и зрелу јабуку и као храну и као лек противу затвора, меланхолије, бунила, поправљања желуца и отклањања вратобоље. Јабучна киселина такође помаже правилно варење хране у желуцу. Здрава јабука јако помаже радњи мозга. Стога нервозни и раздражљиви нека их једу варене или печене, али и онај њин одвар да пију, јер и у њему има лековитости и зачина за правилније варење хране у желуцу.

Ово се препоручује зато што печене јабуке код нервозних још више буде и изазивају мисаони полет него код здравих особа, те је јако нужно да се сете ове напомене и да је слушају.

Јабука је далеко кориснија за здравље тела и ума од кромпира, па би требало уобичајити да се готове разна јела са месом и без меса са јабукама а тако исто и са сувим и сировим шљивама. Такво јело требало би бар двапут сваке седмице јести, а покоју јабуку и по неколико шљива сваки дан.

При лечењу јабука се употребљава у следећим случајевима и на овај начин:

Кад се јабука испече и поспе ситним и чистим шећером, па превије на мицину, она ће њу прокинути и очистити, само ако се дневно по два пута за неколико дана облаже. Противу кашља, поквареног желуца, болова у њему, надимања, малокрвности, главобоље, тромости и чамотиње врло је добро јести јабуке, а нарочито киселе. Некоме боље чине ако се једу дневно трипут онако пресне, али добро сажвакане. То треба чинити

по неколико недеља дана, једући сваки дан по три-четири, било слатке или накиселе, и то после јела, а може и пре јела на сат-два. Неки тврде да **јабуковача, јабуково вино и сирће, лечи више болести.**

Пиће одвара, теја јабуке ољуштине, врло је пријатно, и може задовољити све који због нервозности не смеју пити правог чаја и кафе.

Може се пити два-три пута дневно по једну чашу умерено топал. Ово пиће помаже варењу и чишћењу желуца и црева, па тиме отклања разне главобоље и трбобоље.

Одвар јабуков или теј

Одвар јабуков или теј прави се овако: очисти две јабуке па огули љуску и стави у три децилитра добро превреле воде, поклопи и остави тако десетину и више минута. Затим налиј и то тако помешано са нешто меда или шећера пиј.

За људе слабих нерава, живаца, добро је да пију кафу од јабука, која се спрема као и свака друга кафа, пошто се зреле јабуке исеку на танке кришке и добро осуше и утуцају као и друга кафа. Противу несвестице, главобоље, јаке кијавице и навале крви у главу треба пити јабуковачу и ушмржавати десетину капи јабукова сирћета у нос и кроз нос да остану унутра. То треба чинити три-четири дана пре и после подне.

Противу повраћања и штуцања треба добро жвакати и јести киселих јабука. Противу кашља и болова у прсима, поред горе реченог једења печених киселих јабука, треба сварити сока од киселих јабука са нешто копра и шећера, и од тога увара сваки дан три пута узимати по једну кашику. То помаже и појачавању срца.

Кржави и затворени шуљеви лече се

Кржави и затворени шуљеви лече се и ублажавају се кад се једу печене јабуке и кад се јабуке разгњече и превију на њих где се појављају. То треба држати сву ноћ у току десетину и више дана. За овакве болеснике посве је корисно пити слатку јабукову ширу.

Пијење сирупа приуровљеног од сока јабукова - јабуковача - отклања лупање срца, појачава желуца, а тако исто и све особе троме и грозничаве.

Пијење дуже времена јабукове шире лечи свако унутрашње и спољашње запаљење, јер то чисти крв.

Исказ науке и пракције о великој користи јабуке треба да нас поучи и поткрепи да се свуд и свагда користимо овим дивним родом, који можемо са мало више вредноће и знања имати и уживати сваке године по неколико месеци. Пошто су јабуке тако важне и као храна, и као лек и као најукуснија зачина, то треба да мислимо и да радимо озбиљно како ћемо моћи сви имати и у изобиљу уживати најукусније врсте јабука, и све оно што се од њих добити може. Време је већ да овакве поуке чита учитељ у школи а поп на збору и у цркви.

Како се прави вино од јабука

Како се прави вино од јабука, јабуковача, означено је опширно у привредном одељку, куда читача упућујемо.

Јагода

Fragaria vesca

Јагоде као лек

Јагоде расту на малом биљу било у баштама било у шуми. Овде је реч о црвеним јагодама па добијале се оне из шуме или из башта.

Ове јагоде сви славни лекари препоручују као врло добро средство противу више унутарњих и спољних болести. Стога препоручују да се сваки дан једу до год их траје, па било то са добрим густим млеком, било са шећером или са младим скорупом (милерамом). Са милерамом и шећером помешане најпријатније су за јело, а с вином су здравије.

Обилатим једењем јагода може се излечити од костобоље, реуматизма, подарге, надимања, затвора, и других унутарњих болова, као зачетка јектике, камена, обичне и дугачке глисте (ојађенице) и несвестице. Сварити биљку јагоде и пити као теј неколико пута дневно, добро је противу срдобоље.

Коме заударјају уста због покварених зуба и десни, нек пари јагодама зубе и месо око зуба, па ће престати. А зубе ваља поправити код зубног лекара.

Противу мицине ваља узети 300 грама јагода и два пута толико воде па добро затворити и оставити да стоји на сунцу који месец дана. Кад се болест укаже, треба том есенцијом болно место испирати и облоге стављати.

Да нестане нечистих приштића и пега с лица, треба згњечити неколико кашика пуних јагода, кад их зрелих има, и мазати тим соком пре легања у постељу.

Сок од јагода добар је напитак у врућици

Он се прави овако: на једну оку јагода ваља узети по оке шећера. Ова се смеша добро измеша и једно по сата на ватри кува у добро затвореним стаклићима; може се овај лек - маџун и за зиму оставити, и кад треба употребити; јер врућица највише и бесни при крају зиме, Неки доктори доказују да им у поменутих болестима ниједна биљка толику услугу учинила није, колико јагода.

[Због тога савремена индустрија прерађује јагоде у веома укусне и корисне сокове и џемове. Слично се може постићи и у сваком домаћинству. Постоји и справа која се зове »соковник«.]

Теј, одвар од лишћа јагода

Теј, одвар од лишћа јагода бољи је за здравље но онај кинески - руски - прескупи чај, који у трговини купујемо. Лишће треба убрати за теј док је зелено и младо с пролећа и у чистој хладовини осушити и за употребу спремити. Спрема се као и остали тејови: прво добро узаври вода, па се истави и метне у њу десетину листића. Да се устоји за пиће, ваља га поклопити и оставити једно десет минута, па онда точити и са шећером или медом или маџуном пити. Пиће тог теја лековито је највише од болести стомака, жучи и мокраћног канала. Наравно, одвар ваља процедити од лишћа било кроз неку ситну решетку или кроз чисту крпу.

Да би свака кућа могла имати јагода, то је нужно, мимо шумских јагода, и у баштама сијати их. Тако корисног рода, исто као и вишања и трешања и шљива, ваља да сваки изобиља има и ужива. Ако је тешко бити богат, заиста овог воћа није тако тешко имати, те тиме здравље целе породице у бољем стању одржати. За јагоде је доста две-три леје одредити.

Да их доста у башти добијеш, треба пазити:

1. сваке треће или најдуже четврте године место за јагоде ваља променити, а изданке редовно сећи и подмлађивати;

2. за време цветања добро их заливати, али нипошто цвет и лишће него само корен, јер овим се начином више и крупнијег рода добије.

Да јагоде добро и двапут роде у години, ваља овако чинити: кад с пролећа обереш јагоде све, онда одсеци бокоре до корена, покри их лабаво земљом и зали их. После тога јагоде ће наскоро изнова истерати, рашће и развијати се у гушће бокоре. Тад узми те сеци ластаре што терају по земљи као изданке. Кад то учиниш цветаће јагоде и по други пут па ћеш тако крајем лета, почетком јесени и по други пут јагоде брати и јести. Види о томе чланак у привредном одељку »Месечарске јагоде«.

Уз то треба запамтити да јагоде уопште боље роде кад се посију по лејама сунцу окренутим и кад су узане и пупчасте.

[Јагода има више врста, раних и позних. О њима се може наћи доста књига и чланака.]

Јагорчевина

Primula veris

Јаглика, јагличе, јагорчика, јагорчевина

[Јаглика, јагличе, јагорчика, јагорчевина јавља се међу првим весницима пролећа. Расте на сунчаним и сувим ливадама, по обронцима, међу жбуњем и на шумским пропланцима. Има приземну розету од лишћа и дршку до 30 цм високу на чијем се врху налази по неколико жутих левкастих цветова.

Од јагорчевине се сакупља корен (Primulae radix). Вади се у јесен или у доба цветања биљке, добро опере у осуши на сунцу или у благо загрејаној сушници. Од јагорчевине се тражи и цвет и лист, али знатно мање од корена.

У корену јагорчевине има 5-10% сапонина, особитог састојка који у води пени као сапун. Сапонин је и главни лековити састојак. Одвар од корена јагорчевине даје се као поуздано средство за лакше искашљавање. Обично се такав лек (Decoctum) справља у апотеци.

Цвет од јагорчевине (Primulae flos) се употребљава као састојак разних грудних чајева уместо цвета од дивизме или заједно са њим.

Свеже, младо лишће јагорчевине садржи врло богату количину витамина С и других корисних састојака, па се препоручује да се употребљава у рано пролеће као витаминска салата или поврће.

По својим састојцима и употреби јагорчевини су мање или више сличне: дивизма, сапуњача и слатки корен. Све ове биљке садрже, поред других састојака, и сапонине због којих се употребљавају за лакше искашљавање.

Дивизма лопен

(Verbascum)

Нарочито оне врсте са крупним, жутих цветовама, расту на камењару, поред путева, на необрађеном земљишту и другде. Од њих се сакупља цвет и то само круница са прашницима (Verbasci flos). Суши се на сунцу или и загрејаној сушници пазећи да задржи своју лепу природну боју.

Сапуњача

Сапуњача, сапонарија, сапун-корен, сапуника, белонога (Saponaria officinalis) расте на влажним, песковитим местима, по речним обалама, на насипима, а гаји се и као декоративна биљка. Од ње се сакупља корен и вреже, столони (Saponariae radix) а у новије време и надземни зељаста део биљке у цвету (Saponariae herba). - У нашој земљи, на Делиблатском песку, расте бела сапуњача, **шлајер трава** (Gypsophila paniculata). Она има огроман корен врло богат у сапонину. Служи углавном за вађење тог састојка који има широку примену у индустрији (израда пенушавих раствора за гашење пожара, израда пенушавих напитака, козметичких препарата, средстава за прање итд.).

Слатки корен

Слатки корен, сладич (Glycyrrhiza glabra) јавља се понегде и у нашој земљи. Може да се гаји. Од њега се употребљава корен и вреже, столони (Liquiritiae radix). Корен је веома слатког укуса који потиче од глициризина. Тог састојка има и у слаткој папрати (Polypodium vulgare).]

Јечам

Hordeum sativum

Јечам као лек

Теј, одвар од јечма добар је као расхлађујуће средство у више болести које доносе ватру и рђаво осећање. Он изврсно подстиче мокрење и избацивање нагомиланог измета у цревима, а помаже и у лечењу других болести, као што су скорбут и хроничне болести

коже. Зато ради лечења треба пити теј од јечма и купати се у њему. Пити га треба по три-четири чаше на дан. Теј се овај прави исто као и од зоби.

Кад се брашно јечмено умеша као каша са јаким винским сирћетом и обложи на далак, који се испољи некима као погача испод левих ребара у трбуху, онда се том смесом лечи та болест, ако се њоме пет-шест пута та тврдина облаже.

За оне које боле груди, и оне жене које немају за дојење доста млека, добро је ово: кувати, варити прегршт јечма са мало копра у две оке воде - док се зрна сасвим не распукну, па после одвар процедити и дневно 2-3 шољице пити.

Од јечмена брашна прави се слад који се пије са успехом против улога, далка, подагре, лишајева, скорбута, камена у бешици, бледоће и других унутрашњих бољетица. Слад се тај справља овако. У један литар прекуване воде ставити 5-6 кашика јечмена брашна, и пошто се смеса добро измеша, оставити је да постоји неколико сати, па после процедити и ставити у њу нешто мало доброг, старог вина и пити дневно по неколико чаша уместо обичне воде. Боље је кад се слад сваки други дан прави тазе, а још боље за оне који нису сасвим болесни да очисте јечмена зрна од љуске те да кувају варицу, па тако да једу и храну и одвар заједно. Многи доктори тврде да ко проклијао јечам једе сваки дан три пута по 1 шаку или чашу, лечи пољачину. Да се извесна помоћ постигне, ово ваља неколико недеља упражњавати. Још је бољи јечмени бунгур сварен добро у води и зачињен млеком слатким али на житко. Спремљен јечам за јело може се и у бакалницама купити под именом, јечмик и »гершла«. Што је крупнији и трубљи, тим је бољи за здравље. Ово исто помаже противу литања. Јечам одлично храни и лечи марву од више болести, а нарочито онда кад она лита и ретко балега, ако се свари у води и тако охлађен даје марви за јело. Од тога вареног јечма краве дају више млека и свака марва и живина бива јача и дебља.

Кафа

Coffea arabica и друге врсте

[Кафа се гаји у свим тропским крајевима, највише у Јужној Америци. Бразил је највећи произвођач кафе у свету.

Сирова кафа се не употребљава, већ само пржена. У кафи има кофеина, танина и других састојака. Кофеин делује као стимуланс централног нервнег система, појачава фиаички и умни напор, отклања замор и сањивост, повољно делује на рад срца и бубрега. У већим дозама кафа је шкодљива.]

Кафа као лек за људе и марву

Кафа ситна лечи опржотину од вреле воде кад се њоме поспу сва опрљена места дваред на дан.

Кафа лечи тако брзо и добро и ране на марви, а код коња набој и багу, која је врло опасна болест. Ако је набој или друга рана загнојена, треба опрљити врелим гвожђем или исећи све месо где је допрло запаљење па насути по целој рани довољно дебело ситне кафе и оставити добро привезану, обложив је са реченим облогом. Где има длаке, косе и крви, треба место острићи и чистом топлим водом испрати па онда посипати и облагати. Али развој медицинске науке увео је у употребу боље и сигурније лекове.

Кафа лечи оне који се отрују кукутом, буником, опијумом итд. Тад је треба појести по неколико кашика ситно утуцане. Она буди учмалу мисаоност, кафа придаје снагу за говор и досетљивост. Кафа пресеца бљување (повраћање). Она чини услугу и оним што пате од катара у цревима.

Ситна кафа добар је прашак за зубе, а нарочито ако се помеша са мало магнезије и утученог прашка шкољке од острице. Овај зубни прашак отклања рђав задах из уста, чува зубе од кварежа, месо од трулежа и испољава пријатан мирис. Не треба заборавити да за овакву лековиту цел треба кафу сам купити и уредно је испржити и утући или самлети, јер тешко је где добити готову праву кафу. У њу се међу разне примесе које немају ту лековиту снагу.

[Савремена трговина снабдева потрошаче разним врстама праве кафе у сировом, прженом и млевеном стању.]

Кантарион

Hypericum perforatum

[Кантарион, богородичина трава, крвавац расте свуда као коров а највише на напуштеним њивама. Познаје се по жутим цветовима и зеленим листићима који, кад се посматрају према светлости, изгледају као да су избушени. Та светлија места у облику тачкица представљају жлезде с етарским уљем.]

Кантарион је позната и омиљена лековита биљка у народу. За лечење се бере горња половина биљке у цвету (*Hyperici herba*). Она је пријатног мириса а укуса нагорког и опорог. Садржи етарско уље, танин, разне боје (хиперицин) и друге састојке.

Употребљава се највише за спремање лековитог зејтина »кантарионов зејтин« (*Oleum Hyperici*) који служи за лечење и зарашћивање рана, посекотина и других повреда на кожи, против шуљева итд. Кантарион се користи и у облику одвара који се пије против болова јетре, стомака, пролива и других поремећаја у органима за варење.

Кантарион продире све више и у савремену козметику као сировина из које се добијају разни састојци за негу и заштиту коже.]

Ким

Carum carvi

[Ким расте као дивља биљка на ливадама, али се све више гаји, јер се тражи у великим количинама највише као зачин.]

У многим земљама гајење кима представља важну привредну грану. Холандија производи највише кима и тамо је најбољи. Ким се гаји и у нашој земљи (Војводина, Словенија).

Од кима се употребљава осушен зрео плод (*Carvi fructus*).

У њему је главни састојак етарско уље у количини од 3-7%. Плод од кима се употребљава у облику одвара за отклањање тегоба од лошег варења. Највеће количине се потроше као зачин у кухињи, у производњи разних пецива и за добијање етарског уља. Кимово уље има пријатан мирис и садржи карвон, лимонен и друге састојке. Добија се из здробљених плодова дестилацијом помоћу водене паре. То је течност пријатног мириса на ким. Употребљава се и у парфимерији и у изради разних ароматичних алкохолних напитака. Заостале уљане погаче после дестилације етарског уља употребљавају се за исхрану стоке, јер садрже богату количину беланчевина, масти и других корисних састојака, Киму су ботанички сродни **морач коморач** или **дивља мирођија** (*Foeniculum vulgare*), **коријандар** или **папрић** (*Coriandrum sativum*), **анасон** или **анис** (*Pimpinella anisum*), **мирођија** или **копар** (*Anethum graveolens*) и друге. Ове се биљке све више гаје ради плодова који се употребљавају као пријатни зачини и сировине за етарска уља која једним делом налазе и одређену медицинску примену.]

Кукута

Conium maculatum

[Кукута је врло отровна биљка, јер садржи кониин и друге алкалоиде. Расте у близини насеља и позната је по свом непријатном мирису и шупљој стабљивици ишараној црвенкастим мрљама.]

Кукута као лек од ране

Мада је кукута отровна биљка, и опет она лечи од више болести. Ми смо осведочени више пута да лечи живу рану, коју наш народ већином зове »живо«, из које вечито тече гној, час овде а час онде. Зато треба набрати лишћа од кукуте један денчић и сварити у

чистом суду, Том водом треба испирати рану два пута на дан, а сварено лишће сваљати као колачић, па га намазати са једне стране чистим медом и привити намазану страну на рану и оставити да стоји на њој један ред (24 сата). Тако чинити пет-шест дана и болесник је спасен без икаквих рђавих последица; јер онај облог, мелем извуче сву нечистоћу из покварених сокова, и рана зарасте. Мелем тај треба спаљивати одмах после употребе.

Купина

Rubus fruticosus

Купина, оструга као лек

Да оструга расте свуда по међама, да је дугачка и лозаста као лоза, и да је бодљикава и лоза и лист, то зна скоро сваки; али не зна сваки да је та боцаста оструга и лековита. Зато доносимо овде што је практиком посведочено. Кад се усецка две-три шаке корена од оструге, па саспе у један литар црног вина и вари док упола уври вино, онда је тај одвар средство противу крвотока код жена, неуредног прања (времена). На дан треба га пити по три омање чаше. Кад се скувају зреле купине са нешто шећера у оставе у стаклетима за употребу, оне лече дрхтавицу, врућицу и друге сличне болести. Пије се преврела вода, у коју се дода по две-три кашике од тог »дунста«, сока купиновог. Корен оструге, сварен у винском сирћету, лечи болесне десни и учвршћује зубе кад се нијају и без бола испадају један по један. Како се прави од њих вино, види »вино од рибизла«.

[Лишће купиново садржи доста танина. Због тога се употребљава у облику одвара за јачање желуца, против лаких пролива, за испирање уста и грла, за лечење неких кожных обољења итд. Меша се и са другим биљкама. Главни је састојак разних биљних смеса, тзв. народних чајева који се употребљавају уместо скупог правог чаја.

Зрели плодови купине се у народу цене као средство за јачање па се од њих справља слатко, воћни сок, купиново вино и друго. Једу се и свежи. Купине садрже разне шећере (грожђани, воћни и бели шећер), јабучну, лимунску, винску и друге киселине, беланчевине, минералне састојке, нарочито калијум, витамине, боје и друго.]

Конопља

Cannabis sativa

Кудеља, грсница

[Кудеља, грсница је једногодишња биљка пореклом из Индије, а у нас сађена и врло често подивљала. Цвета од јуна до септембра. Гаји се због влакна од којег се израђују тканине. Конопља је наша најважнија текстилна индустријска биљка. - Конопља је јаког мириса, од којег може глава да заболи и несвест да дође, а кад би човек заспао близу усева од конопље, може тако да се занесе као да је пијан.]

Конопља и семе јој, као лек

О њеној вредности за кућевну економију говорено је на другом месту ове књиге. О лековитости конопље имамо ово рећи:

Она брзо лечи, кад се њено семе утуче и по дебео облог на болна места привије.

Противу костобоље и ватре у глави и осталом телу треба утући по више лишћа од зелене конопље и болна места тиме подебело обложити.

Од телесних бубуљица добро је пити теј, одвар од конопљина семена и лишћа по 2 чаше дневно. Теј, одвар овај прави се као и остали тејови, одвари. Кад је млеко скувано са семеном од конопље, добро је пити га противу кашља, надутости и стезања у прсима, дневно по четири чаше.

Млеко од конопљина семена

Млеко од конопљина семена се прави овако: Узети малу прегршт чистог конопљиног семена и врелом водом посути, да се тако лакше зрна од љуске очистити могу. Пошто се

тако од љуске отреби, ваља га добро у ступи утући, па онда усуги у њу по литра млаке воде и семе с водом трети дотле док вода не побели као млеко. Тад процедити у чисто стакло и изнова толико млаке воде досуги и трети по ступи док и она као млеко постане, те тад ту смесу процедити кроз чисту крпу, гњечећи обема рукама да сок боље изађе. Тад се може употребити то млеко за лек, пијући на дан по три-четири чаше. Млеко од конопљина семена добро је пити противу тромости телесне, јаког умора у неког напрезања, узрујаности, тесногрудија, гушње, сипње, трудног говора, тврде сраћке; навале крви у главу, бунила у глави, а болове при мокрењу посве брзо и темељно излечи. Верује се да нероткиње спрема да и оне »имају од срца порода«.

Где нема згоде правити сваки дан такво млеко, тамо нек се употреби речени одвартеј од семена конопљина, али он је бољи кад се уз семе дода нешто мало и сува лишћа конопљиног. Ипак ово пиће спорије дејствује од млека тог.

[Уље исцеђено од семена може да замени у апотекама уље од маслина и од бадема.

Кад се семе од конопље заједно с љуском поједе, може да шкоди, јер у љусци има отровних састојака.

У Азији и уопште на Истоку праве од конопље неку материју, која опија човека и која је уопште позната под именом хашиша.

Од смоле индијске конопље израђује се хашиш који се пуши, жваће или пије као наркотично средство за уживање у Индији и у другим земљама на Далеком истоку, а злоупотребљава се и у Европи, у САД (марихуана) и у другим крајевима света.

У хашишу је главни наркотични састојак тетрахидрокана-бинол.]

Коприва

Urtica dioica

Коприва као храна и лекарија противу више болести људских, марвених и живинских

У часу кад посматрамо пупољке коприве, жаре, нужно је да о њој речемо оно што је испитала наука и вечна практика народа и људи, те да се народ њоме користи и у здравственом и у економском погледу.

Благодети коприве ево у чему се састоје:

Кад се младе коприве осуше и мало посоле и овцама и крвама уз храну дају, оне су добра и хранљива лекарија противу више унутрашњих болести: оне придају и једним и другим више и здравијег млека, - млека од кога је и сир, скоруп (кајмак), и масло далеко укусније но од других биљака које марва једе.

Коњи бивају јачи, веселији, угледнији и здравији кад им се сваке године по десетину дана три-четири пута даје на дан уз храну по шаку или две семена од коприве. Живина носи више и крупнија јаја кад јој се дају за јело варене и усецкане коприве са трицама помешане.

Поред тога, и марва и живина више се множи и расплођава од коприве него од другог биља, а то није мала добит за народ.

Даље, као лекарија, коприве показују одлична успеха код следећих болести:

Противу крварења треба узабрати врхове коприва, па то стуги и сок исцедити, те од њега преко дан три-четири пута по једну кашику узимати.

Противу срдоболе треба пити четири-пет пута преко дана одвар, теј, од сувих коприва, који се справља као и сваки други теј.

Противу болести прса и кашљавице (шлајм), треба пити одвар од коприве дневно по два пута по 1 чашу, али у овоме треба варити и корен, и стабло, и лишће, и семе заједно. Те болести, биле оне с кашљем или без овог, још боље лечи кад се дода у тај одвар и кукурузне прекрупце.

Да зарасту красте и крастице на кожи, треба сварити коприва и тиме их двапут на дан прати.

Да се брзо свари жилаво месо, треба метнути неколико листа коприве да се са њиме вари.

Противу болова који долазе од неког удара, убоја и пада треба обарити стабло и лишће коприве па тиме облагати болна места. То је добро и противу дивље оспе (копривњака) и противу чирића на губицама и устима.

Водену болест лечи кад се дневно пије по четири-пет чаша копривиног теја, одвара, умерено топлог. Ударање свежим копривама по узетим и реуматичним удовима дневно два пута лековито је, мада јако жари.

Дојиља ће имати више млека ако недељно три пута поједе по једну кашику семена копривина.

Због толике користи копривине доносимо и један чланак опширан о целој привредној важности коприве. Он гласи по опису Жив. Јуришића, овако:

Коприва као људска храна

Од незапамћених времена ова је биљка уведена у сиротињску кујну у Енглеској и Шкотској. Данас пак она служи за храну, у извесно доба године, сиромашној класи људи скоро у свима европским државама, негде више а негде мање. Па и код нас у неколико округа коприва се кува и једе. Код нас само коприву кувају. У Енглеској и другим земљама пак мешају је са купусом и спанаћем а понегде и са шпарглом.

Недавио у Ирској за време гладне године многи становници су се хранили по неколико дана јелом само од ове биљке зготовљеним. Тако и по другим крајевима.

У самом Паризу, престоници Француске, коприва се меша са другим зељем и продаје. Тамо је кувају као спанаћ и мешају са чорбом те једу, и тада је врло пријатног укуса. Француски горштаци готове је са маслом и уљем. Кувају је и помешану са спанаћем и то јело има врло лепу, јаснозелену боју, коју добија од коприве, јер је ова богата биљним зеленилом (хлорофилом). Најбоља је и најздравија онда кад се убере чим изникне.

Од коприве се може правити и салата са зејтином и сирћетом. За ово је најбоље узети саме врхове од струкова, а жарци се сирћетом сасвим убију. Коприва као јело гаси жеђ и расхлађује организам, а због тога је добро дражило за варење. Штавише она је мало и као лек за чишћење.

Од раног пролећа па до позне јесени ова се биљка може употребљавати за готовљење јела, јер **кад се коприва одсече до земље, она поново тера, и тако ће увек имати младих струкова и изданака.** Али млади, пролетњи изданци су најбољи и јело зготовљено од њих је најкусније.

Коприва као сточна храна

Како пољопривредник тако и наш сточар често се мучи са својом стоком, нарочито у пролеће, после жестоке зиме, или у лето, за време дуге суше, а не уме да се помогне. Коприва свуда око њега расте и он незна да је може врло корисно употребити за исхрану стоке баш у оно време кад још никакве друге биљке нема. У рано пролеће коприва је добра да се коси за читав месец дана пре других трава, јер она почиње скоро да цвета онда кад се друге биљке буде и отпочињу да раде. Детелини, једној од оних биљака које најраније приспевају, коприва претходи читав месец дана. Па стога она и јесте од врло велике користи за оне који хоће да је употребе за исхрану своје стоке. Жара има многогодишњи корен те се не мора сејати сваке године а услед других радова неће доћи до задоцњења, јер она не тражи неге човекове као друге културне биљке. Па ни суша, нити опет дуга киша, не могу коприву помести у њеном растењу.

Крај лета и почетак јесени, после дуге суше, такође су критични тренуци за сточара; али и у то време коприва је добра за косидбу, иако је доста слабија као храна но у пролеће. Но, ко ју је на време још од пролећа косио, моћи ће и у ово доба имати младе

изданке за кошење те и бољу пићу за стоку. Ово је нарочито корисно за оне крајеве у којима нема пашњака као и тамо где се марва у пашу не пушта.

Швеђани су се први и одавна уверили о добрим својствима ове биљке те је и гаје одавна. Кад је покосе, они је оставе да се провене и тада је врло добра храна за стоку.

У Шведској и Данској зоб од копривиног семена дају коњима свако јутро и вече. Ова храна коње гоји, даје им живљи изглед а и длака им постане светлија. А да би коњи радије јели, мешају то семе са овсом и мекињама. Тамо много више дају вредности оним коњима који су храњени копривом.

Па и сипљиви коњи кад се хране копривиним семеном измешаним са овсем и мекињама привремено се ослобађају оних мука које им од сипње долазе.

Врло добро коприва може да замени сено када се помеша са плевом и преко зиме даје стоци.

Краве једу коприву суву као и сирову. Особито зими она им је врло добра храна.

Треба направити текне дугачко колики су струкоаи копривини, а дубина треба да је таква да кад се стави један сноп коприве, ободи текнета буду до 20 см изнад њега. У текне се стави раздрешен сноп коприве и после се по њему неколико груменчића соли па се онда озго сипа врела вода. Кад се вода охлади, онда се коприва са текнетом стави пред краву да једе. То се даје крави највише двапут преко дана. Ако је коприва пажљиво покошена и осушена, и кад се на показани начин справи, она постане скоро зелена и крава ће је у сласт појести, попиће и сву воду из коританцета па ће му и зидове олизати.

Краве које се на тај начин копривом хране

Краве које се на тај начин копривом хране дају и доста и добра млека које је богатије маслом, а сир и скоруп од њега још су бољи. Телад постаје јача и дебља, па и саме су краве много снажније. - Добро је давати кравама и свежу и младу коприву што је могуће дуже времена.

Волови па и свиње необично се гоје кад им се даје исецкана коприва а помешана са кромпиром и прекрупљеним јечмом.

У многим местима коприву кувају са кромпиром и мекињама те том мећом гоје свиње.

Овце радо једу коприву кад је ова приправљена као за краве, ова их храна чува од разних болести којима су оне наклоњене.

Пољопривредници, користите се биљком коју вам сама природа шаље, и која тако обилато и бујно расте како на најлошијем тако и на најбољем земљишту.

У нас би се копривом могла засејати:

1. сва планинска места која су камењем засута, и где културне биљке не могу да успевају;
2. места поред обала бујних река и потока као и песковита места.

Кад се коприва једанпут посеје, она ће за 15 и више година расти и није потребно понова је сејати. А за све то време не тражи ни плевљења ни огртања. Ако би почела да се проређује, онда треба оставити овде-онде покоји струк да донесе семе, па ће се она сама посејати а друге године гушћа ће избити. А ако се жели повише семена имати, онда треба оставити један крај у копривишту и никако га не косити. Кад буде семе зрело, онда је треба покосити и омлатити.

Као што је већ поменуто, коприва се у пролеће и преко лета може давати стоци сирова и то одмах чим се покоси, или се оставља да се просуши. Али ако се хоће да остави за зиму, онда је треба осушити, а то се ради овако.

Покошена коприва се слаже у слојеве са лањском сламом и сеном, којима она даје сушећи се свој укус и мирис. - А кад би се сама за себе сушила, она врло тешко испушта воду коју у себи садржи и постаје и врло крта. - Стога је и ређају на поменути начин, тј. стави се ред коприве па ред сламе или сена, ред коприве или сена итд. Може се тако исто

употребити и плева. Та мешавина најбоља је онда кад не садржава више од четвртине, ни мање од шестине коприве.

Краве прождрљиво једу ову мешавину, која их одржава у добром здрављу. Те краве дају не само више а жуће масло већ је оно и укусније.

У Шведској и Француској са копривом мешају јечам, овас па и мухар и тиме преко целе године хране краве.

Кад се зелена коприва даје стоци, треба је претходно оставити да се провене, јер кад се то не би учинило, она би им језик жарила својим жарцима, те је ова не би могла нити хтела јести. А кад је оставимо да се мало провене, онда жарци изгубе дејство јер не садрже више оне течности што жари.

На време покошена а повољно осушена коприва је зими особито пријатна храна овцама и козама. Може им се полагати као и кравама а даваће више млека, које је масније, него кад би их хранили сеном. Ако се том храном хране, краве и овце не само што ће давати боље млеко већ ће бити и оне здравије, па теоци и јагањци биће кудикамо бољи, одраслији и крупнији ако се само стеоним кравама и овцама буду последња два месеца дана давала та пића. Ако се том храном отељене краве хране, онда ће уз њих и теоци да је почину јести и ти ће теоци кудикамо бољи и напреднији бити од оних којима се та храна не даје. А тиме се у исти мах, још док су млади, навикну на коприву па кад одрасту, они је жељно пасу где год је нађу. Што се чешће попаса или коси, коприва све више тера младих изданака те је се може имати тако младе до у позну јесен.

Коприва као храна за живину

Сва наша живина врло радо једе коприву, само кад се ова приправи као што треба. Семе копривино живина пак једе као јечам или овас.

Скоро у целој Француској, Италији и др. па у многим местима и код нас, лишће и врхове коприве мешају са мекињама па то врелом водом замесе и онда тиме хране ћурке, пилиће, пачиће и друго.

Зими пак осушена коприва кад се сатре и стави у кључалу воду опет је врло добра храна за живину. Тој храни може се и нешто мало соли додати.

То је храна здрава, од ње се живина гоји, па штавише чува је и од разних болести нарочито ћуриће. Ћурићима је коприва то исто што је деци материно млеко.

Кокоши које се хране копривиним семеном угоје се и раније почну носити јаја.

У Тоскани кад нема довољно дудавог лишћа, беру лист од коприве и њоме хране свилену бубу.

Коприва као платнарска биљка

Копривина влакна могу се упредати и ткати исто као и конопља, и то платно не уступа ништа конопљином и ланеном платну. Она имаfino и јако влакно које се брже и боље убели но конопљино.

Један копривни струк даје више влакана од једног струка конопље. А коприву је и много лакше подићи и однеговати.

Народи на северу Европе а нарочито Азије одавна негују коприву и од њеног влакна праве сав материјал који им је потребан у риболову и др. Холанђани имају годишње велики приход од коприве, јер од њеног влакна праве конопце, платно и канап потребан за риболов.

У Шведској одавна већ фабрикују платно од копривиног влакна. Па и оно платно којим су египатске мумије увијене јесте од копривиног влакна, јер стари Египћани нису конопље познавали. Тамо и дан-данас јако производе коприву, а од њеног семена справљају и уље за храну.

Становници Камчатке, вели један путник, не би могли опстојати да им није коприве. Од њеног влакна они праве канап потребан им у риболову, сучу ужа, ткају одело итд. Они је косе у августу а киселе је чим се довољно просушила, даље је прерађују исто

онако као наши сељаци конопљу.

Жене баширске и татарске још одавна употребљавају тканине од коприве.

Кинези од копривиног платна праве антерије које лети носе.

У Туркестану често с копривом мешају свилу и фабрикују ткиво које се продаје под именом чисте свиле.

У Италији, а нарочито у Пијемонту, производи се много копривиног платна.

У Лајпцигу постоји и данас творница хартије у којој се справља врло лепа хартија од копривиног влакна.

Жетва коприве која је одређена за добијање влакна врши се уопште у августу или септембру, онда кад лишће почне да вене или кад струкови почну да жуте а семенке да испадају. Клима, а нарочито пролетња и летња топлота утичу јако на време кад је треба жњети. Кад се пожње, при чему треба пазити да су врхови на једну страну окренути, онда се остави разастрта да се просуши, али добро треба пазити да се не пресуши, јер се онда влакно теже одваја, па и каквоћа му је лошија. - Код нас би се могла коприва и двапут преко године жњети, косити.

Треба само добро пазити да у копривишту не буде попонца или вилине косице. Стога је добро сејати је у омањим а четвртастим обрасцима, које је лакше плевити па и премештати, ако би се која од поменутих биљака у копривишту појавила.

Кад се пожњевене коприве лист отпадне услед сушења, онда је треба повезати у ките и потопити у бистрој и текућој води и тамо је држати 7-8 дана.

Пошто се влакно почне лако одвајати од струка, онда је треба извадити из воде и разастрти да се осуши а затим је скупити и оставити у суво место.

Даље се ради исто онако као и са конопљом или ланом.

Гајење коприве

Приход од коприве је изванредан, јер не тражи скоро никакве неге ни трошка. Њој није потребно ни ђубрење ни нарочита земља, па скоро никакав труд земљорадников не тражи. Једанпут посејана и кад изникне, коприва је као шума, она после сама од природе зависи. Једанпут подигнута коприва живи вечито, само треба од године у годину оставити неколико струкова тамо-амо у копривишту да донесу семена. Семе са тих струкова ветар ће посејати те ће се тако, и без човечије помоћи, копривиште подмлађивати.

Коприва расте у мршавој земљи исто тако као и у оној која је минералним састојцима богата, успева у песковитом као и каменитом земљишту, на урвинама као и на гомили камења, само ако се имало земље ту налази, крај путева као и на међама шума; једном речи може се рећи да коприва расте свуда, на сушном као и на влажном земљишту. Који земљоделац коприву сеје он неће имати нигде ниједног парчета земље које му не би користи доносило.

Има ли икоја биљка за коју бисмо могли рећи да расте свуда као коприва и да се од ње може добити толике користи без трошка и труда?

На многим нашим брдима наћи ћете преко лета сву траву која тамо расте спарушену; али у исти мах приметите да се једино коприва зелени као да је у пролећу, а то је отуда што коприва подноси жегу као и хладноћу и дејству њиховом снажно се одупире.

И онда, зар није корисно у то доба и у тим местима употребити коприву за храну стоци?

Коприва се сеје у пролеће и то чим се снег отопи. Земљу треба узорати као и за кукуруз бацити семе а потом земљу подрљати, и то је све. Коприва не тражи даљу бригу земљорадникову. Може се посејати и у јесен, али онда је не треба одмах косити, него тек у пролеће, када се већ добро укоренила.

Коприва се може и на други начин умножавати. Треба само пажљиво вадити њена

подземиа стабла, струкове треба пресећи отприлике два прста изнад корена и посадити их тамо где се хоће само пазити да посађени струкови буду у извесном растојању један од другог. Дакле то се ради исто онако као кад се кромпир сади. Ово се врши у јесен, по Крстову-дне, а идуће године ова се коприва већ може двапут косити. Иако је овај начин приметнији ипак је бољи, нарочито онда кад се жели мало парче земље копривом засадити. Кад се на овај начин коприва у копривишту засади, струкови су јој већи и дебљи.

Овај начин препоручује већина француских агронома, па и Немци мања парчета земље на тај начин засађују.

Истина, према томе каква је година, може и жетва коприве да омањи, али никада неће издати. А кад се то примети онда копривиште треба да се поправи. Поправка ће се извршити ако се покошена коприва остави да иструли на копривишту. Или се може преорати и посејати овас у коме ће, истина, бити прилично и коприве, али она овоме врло мало шкоди. Друге године опет би се могао посадити кромпир, или боб или ма која друга биљка која тражи да се преко године чешће плеви. Копривом може и неплодно земљиште да се претвори у плодно.

Коприва много слабије исцрпљује земљиште него друге биљке које гајимо, те стога и може остати копривиште на једном и истом месту по 15 и више година. Коприва је, дакле, као и шума, ко је сеје, сеје је и за себе и за своје потомке, док све друге биљке гаји само за себе.

Поменуто је да свилена буба једе лишће од коприве. Па није само свилена буба која једе копривино лишће. Уђите у копривиште и пажљиво погледајте па ћете видети повећи број разних гусеница, али се ретко дешава да те гусенице много нашкоде копривн, јер она доста снажно расте. А и птице су ту, које се хране гусеницама, те их тако оне много и утамане.

А где има коприве па би је хтели сатарити нема бољег лека од трнокопа. Њиме треба све корење покопати па онда спалити. Но, још је боље на таквим местима сејати оне усеве којима је потребно више угаривања или плевљења. Кад се угарује, треба дубље орати, те да се жиле копривине изору, а кад се преорава, онда плиће.

Где коприва расте а не коси се. она сама тамо земљу нагнојава. Камениташи би се копривом најбоље могли нагнојити, само је треба једанпут или двапут покосити и оставити да тамо иструли. А ако је земља врло мршава где се коприва посеје, она би се могла нагнојити са нешто лиснатих грана од јошике или ког другог дрвета. Лишће са тих грана опашће и иструлети а то је довољно па да коприва догодине врло бујно израсте. А ако се сада коприва покоси и остави да иструли, онда ће та земља да буде врло добра за које хоћете жито.

Кад је реч о ђубрењу, да поменемо још и ово. Зелена, провенута коприва* може се употребити уместо сламе за простирање испод марве која се држи у шталама. Истина, та је простирка мало тврђа но она од сламе, али боље испуњава главну улогу у пољоделству тј. она ствара много боље ђубре. После другог дана и са влажном животињском балегом она много боље задржава и брже него слама образује под животињом врло дебео слој ђубрета. Штала са таквим простирачем мора се чешће чистити, али утолико се пре гомила ђубрета увећава. Зелена коприва избачена из штале на ту гомилу чини да ђубре пре сагори.

* Врхови и лишће такве коприве могу се покидати и употребити за храну ђурићима.

Видели смо да коприву употребљавају не само људи за своју храну већ и за исхрану своје стоке и живине. Она се корисно употребљава како за лечење људи, марве и живине тако и за привредну потребу.

Даље, њоме се глачају огледала, а и стакло се њоме врло лепо очисти и опере.

Копривом се чисти и кухињско посуђе бакарно, гвоздено па и калајно. Чишћење се врши овако: суд или оно место које је масно истре се добро копривом па се онда водом испере и отаре мокром крпом.

Њен корен кад се скува са мало стипсе даје лепу жуту боју. Томе се може додати и нешто мало соли. - У Шведској и неким крајевима Француске том бојом боје не само јаја већ и друге предмете.

Египћани су од најстаријих времена цедили, па и данас цеде, из копривиног семена уље, које употребљавају при готовљењу јела а и за лек.

Кад се зна да је коприва тако корисна по здравље и за разноврсну привреду народа и људства, онда је време да се о њој дају поуке у школи, општини, цркви и јавним зборницама.

Копитњак

Asarum europaeum

[Расте у листопадним низијским и брдским шумама, међу грмљем и другде. Познаје се по бубрежастом сјајном кожастом лишћу и јаком мирису нарочитом корена и поданка.

Копитњак садржи етарско уље, танин, смоле и друге састојке. Припада најстаријим лековима, али се данас мало употребљава, јер је отрован и у већој дози изазива повраћање.

Копитњаку је ботанички сродна **вучја Јабука**, **вучја стопа**, **зечја лубеница** или **кокотиња** (*Aristolochia clematitis*) која је исто тако отровна биљка. Познаје се по јаком и непријатном мирису. Расте на ливадама, крај река, на насипима и другде.]

Крушина

Rhamnus frangula

Кржавина, пасја леска, крушина

[Кржавина, пасја леска, крушина је стабло, најчешће 2-3 m висине, усправљено и гранато. Код нас је има доста по влажним шумама, по луговима, поред река, на речним острвима и крај потока. Цвета у мају и јуну. Зрели плодови су црни.

Од крушине се скида кора (*Frangulae cortex*) са млађих стабала и са дебљих грана крајем зиме и почетком пролећа. Кора је танка, споља црвенкаста, с унутрашње стране жута. Укуса је горког, помало опорог и непријатног. Пљувачку боји жуто.

Кора мора да се осуши и да се таква остави да **стоји најмање годину дана** па тек онда да се употреби као поуздано благо средство за прочишћавање. Свежа кора која није одлежала бар годину дана није добра, јер тера и на повраћање и на столицу. Док стоји, у њој се полако врши оксидација одређених састојака па се тиме губи њено неповољно деловање, она постаје све боља и пријатнија као лек.

Кора од крушине се тражи у великим количинама за израду разних биљних чајева за прочишћавање, за регулисање рада органа за варење и сл. Кад се нема времена да се чека да истекне годину дана у њеном лежању и оплемењивању, онда се исти ефекат постиже ако се кора греје један сат уз велико струјање ваздуха, односно кисеоника, на температури од сто степени. Тако се за ово кратко време изврши оксидација састојака у кора је спремна за употребу.

Кора од крушине садржи поред осталог као главне састојке антрахинонска једињења и употребљава се у облику одвара или екстракта као добро средство за прочишћавање. Ову кору и њене лековите препарате прописују многе фармакопеје што сведочи да је у питању биљно средство од реалне лековите вредности.

Кора од крушине је главни састојак у разним чајевима за прочишћавање (*species laxantes*) који се справљају и продају у апотекама у нашој земљи и другде у свету.

Крушини је слична **жестика** или **љиговина** (*Rhamnus fallax*) која расте у нашим планинама као жбун или омање дрво. Од ове биљке се употребљава кора као замена за кору од крушине.

Кора од крушине као и кора од жестике, у јачем одвару, нарочито док су свеже, добро делују у лечењу шуге и других кожних обољења.

Антрахинонских састојака који делују на регулисање столице има у плоду пасдрена (*Rhamnus cathartica*). Од свежег сока из плодова пасдрена справља се у апотекама сируп који се даје деци као благо и пријатно средство за прочишћавање.

У нашим апотекама могу се купити без рецепта и друга лековита биљна средства која садрже антрахинонске састојке и која се увозе из иностранства: кинески реум (*Rhei rhizoma*), лишће сене (*Sennae folium*) и плод сене или материн лист (*Sennae folliculi*) који потичу из Индије или из Африке. Све су то добра средства за стомак, за прочишћавање. Од њих се у апотекама израђују разни лекови који служе у исте сврхе.]

Линцура

Gentiana lutea

Равен, срчаник, коштутина брада

[Ова дивља биљка расте у вишим брдским и планинским крајевима. Уочљива је издалека, јер је виша од осталих трава. У Југославији је има обилато на многим планинама. Међутим, на неким раније познатим и богатим налазиштима (Златибор, Торник, Тара, Сува планина, Троглав, Столови, Гоч, Жељин, Копаоник и др.) линцуре нема као раније. То најбоље показује како не треба радити и пустошити наше лепе крајеве који су обрасли корисним дивљим биљем. Никако не треба на једном месту повадити корен од свих линцура којих ту има. Треба оставити најбоље да се размножавају а од извађених одсећи коренове главе и посадити их у земљу, јер оне ионако нису тако лековите као једно меснато корење.

У линцуре је докорено лишће крупно, елиптично и на дршку насађено, по средини стабла лишће је са кратким дршкама, а на врху нема дршке и обухвата стабљику. Стабло је од метра и више, дебело, једноставно, шупље и усправљено. Корен је дуговечан, дебео, дугачак, ваљкаст и гранат. Цвеће је жуто, сакупљено је у гомилице, на врху стабљике и у пазуху од лишћа, а развија се у јулу и августу.

Корен од линцуре се увек тражи и за извоз и за медицинске и друге потребе у нашој земљи те то треба да имамо у виду кад га копамо. Морамо притом да мислимо и на наше млађе. Тамо где се о томе није водило рачуна, морало је доћи до забране или ограничења вађења овог корена. Тако је линцура у неким местима, иако је дивља биљка, стављена под законску заштиту. (Завод за заштиту природе.)

Тамо где има у природи доста линцуре, она може бити добар извор прихода за тамошње становнике. Корен треба вадити у јесен, добро опрати, очистити од натрулих делова, главе одсећи и посадити а све остало разастрти да се суши. Дебело корење треба уздуж располовити надвоје или натроје да се лакше осуши. Апотеке траже корење које је брзо сушено па је тиме задржало светлију боју и сачувало своју горчину. Произвођачи горких ракија траже преврело корење, оно које је дуго сушено, које је тамније боје, пријатног мириса и не тако горко као док је било свеже.

Корење може да служи по две-три године за лечење. Само га треба држати на сувом, чистом месту у затвореном суду (дрвена или метална кутија, стаклена тегла, боца са широким грлом или слично).]

Линцура, равен као угодна лекарија

[Корен линцуре има горких али неотровних супстанција (генциопикрин и генциоамарин), пектина који у води бубре, грожђаног, воћног и обичног шећера и разних нарочитих шећера (генцијаноза, генциобиоза), боја и других састојака, а преврео, ферментирани корен има још и ароматичних, мирисних састојака.

Линцура се сматра у лекарству као тоничан лек (лек за јачање, за ојачање).

Корен линцури лечи од грознице кад се попије у руму или јакој комовици. Од корена треба настругати или нарезати у чашицу рума или ракије не више него око два-

три грама, што у виду танко нарезаних листића износи око по мале кашичице. Ако је јака грозница, могу се наједном попиту такве две чашице.

Противу болова у стомаку, доњем трбуху и противу немања апетита, скупљања ветрова, који могу бити и посве опасни, а тако и противу малаксалости, треба насецкати корена линцуре у комовицу и оставити да постоји добро затворена десетину дана, па онда пити од тога једну чашицу свакога јутра и пред ручак. То треба продужавати три-четири недеље дана па да се до користи дође. Кома уди комовица, нека нареже линцуре у вино, нека је попари у тако пије сваки дан по три мале чашице: изјутра, пред подне и пред вече.

[Добар лек се може и овако начинити: пола кафеине кашике стуцаног корена линцуре треба прелити чашом хладне воде, добро промешати и оставити да стоји неколико сати, најбоље преко ноћи, процедити и пити од тога по шољицу на пола сата пре јела.

Корен од линцуре се употребљава и у нашим апотекама за израду разних лекова за побољшање апетита и за јачање и крепљење тела. То су екстракт који се ставља у пилуле, горки чај за апетит и за стомак, разне горке мирисне тинктуре које се дају пре јела у капљицама у чашици воде или у ракији, лековита вина од линцуре са гвожђем и други.

Ко има више него што треба киселине у стомаку (кисело подригивање, грчеви) не треба да пије лекове од линцуре, јер му могу чак и нашкодити. Међутим, ко нема довољно киселине у желуцу, па је због тога и варење хране успорено или отежано, треба да пије пре јела народне или апотекарске лекове од линцуре.

Све док нису пронађени сигурни лекови против маларије и грознице, народ је примењивао горке биљке, међу њима и корен линцуре. Та се употреба у народу још и данас очувала. Линцуру су препоручивали и против туберкулозе. Она не лечи ову болест, али помаже болеснику да више једе, отвара му апетит и тако му снажи организам, који може боље да савлађује ову болест.

Тамо где нема праве линцуре, може се исто тако успесио да употреби и жуто, горко корење од **свећице** (*Gentiana asclepiadea*) која се понегде још назива и балканска трава, трава утробаца итд. Њу је и савремена наука уврстила у исту групу лековитих горких биљака као и праву линцуру.

Као линцура могу се употребити и све друге врсте рода генцијана, па чак и ситне феле. Од њих једну фелу **прострел** или **сириштару** (*Gentiana cruciata*) народ употребљава у својој простој медицини против разних болести, но прострел нема особене такве моћи, већ му је дејство као и у линцуре, само можда слабије. Прострел се разликује од линцуре што му је цвеће плаво и у четири режња подељено, што је лишће ланцетасто (шиљасто), тронервно и унакрст стављено и што је биљка један до три дециметра висока. Свећица и прострел највише расту по ободима планинских шума и по планинским ливадама.

У исту групу са линцуром медицина убраја још две биљке: кичицу и горку детелину.

Кичица

Кичица (*Erythraea centaureum*) је зељаста биљчица са ситним цветићима црвене боје. Расте на влажним брдским и планинским ливадама. Бере се кад је у цвету, везује у китице и суши на промаји, у хладовини. Кичица садржи горке састојке и употребљава се слично линцури.

Горка детелина, грчица

Горка детелина, грчица (*Menyanthes trifoliata*) је вишегодишња зељаста биљка, Расте на тресетиштима и по хладним мочварама у планинским крајевима. Има троперне листове сличне детелини. Врло је горког укуса. Од ње се сакупља лишће (*Trifolii fibrini folium*) које се употребљава слично линцури и кичици.]

Лубеница

Citrullus vulgaris

Лубенице као лек

Лубенице као лек добре су кад се једу у големој количини, противу застоја мокраће и противу мокраћног камена. Има случајева да су се многи помоћу њих од трипера излечили, то јест, једући дневно по једну, по две лубенице. [Али савремена медицина има јаче оружје - пеницилин.]

Увобољу лечи сок од лубенице, кад се неколико пута налије у болно уво и подржи по десетину минути.

Лубенице морају бити потпуно зреле и здраве од сваког трулежа.

Мајкина душица

Thymus serpyllum

[**Мајкина душица, бакина душица, дивљи босиљак** је једна од најпознатијих и у народу веома омиљених лековитих биљака. Расте као полегао густ жбунић, на сувим, сунчаним, присојним, каменитим обронцима, на сувим ливадама, на шумским чистинама и другде. Цвета преко целог лета и врло је пријатног и ароматичног мириса.

Од мајкине душице сакупљају се зељасте изданци у цвету (*Serpylli herba*), суше на промаји, у хладовини, и потом добро запакују да се очувају и мирис и боја. У њима има етарског уља, танина, горких и других састојака. Овом биљком у облику одвара народ лечи кашаљ. За лакше искашљавање и за избацивање нагомилане слузи у органима за дисање добро је начинити биљну смесу од мајкине душице и корена јагорчевине (по 15 грама) и лишћа подбела (20 грама). Све треба иситнити и од тога узети пуну кашику, прелити шољом кључале воде и оставити да стоји 15-20 минута у поклопљеном суду, потом процедити, благо засладити и пити полако, у гутљајима, топло, бар 2-3 шоље дневно.

Мајкина душица употребљава се још и за јачање стомака, против грчева у органима за варење и сл. У облику јачег одвара користи се за испирање и дезинфекцију уста, и грла, полних органа, за облоге код кожных обољења и др.

Дестилацијом помоћу водене паре из мајкине душице може се добити етарско уље (*Aetheroleum Serpylli*). Ова миришљава течност садржи фенолска једињења (карвакрол, тимол) и због тога има изразита антисептична својства.

Мајкиној душици сличан је **тимијан** (*Thymus vulgaris*). Ова биљка се јавља као самоникла у подручју Средоземља. У нашој земљи се гаји највише у Војводини. Од тимијана се употребљава надземни зељаст део у цвету (*Thymi herba*), лишће (*Thymi folium*) и етарско уље (*Aetheroleum Thymi*). Тимијан има више етарског уља од мајкине душице. У његовом уљу има више фенолских састојака, нарочито тимола, него у уљу мајкине душице.

Тимијан је и лек и зачин. Употребљава се у облику разних лековитих препарата (екстракт, сируп, тинктура) против великог кашља. Може се користити и у облику одвара као и мајкина душица. Тимијаново етарско уље, као и изврсно антисептично и ароматично средство, употребљава се при изради паста за зубе, водица за уста и других препарата за одржавање личне хигијене. - Из етарског уља тимијана добија се тимол. То је фенолско једињење, антисептик, конзерванс и средство против цревних паразита. Лекове за избацивање цревних паразита помоћу тимола може да справи само апотекар.]

Маслачак

Taraxacum officinale

[**Жућаник, жућаница, млечић, млечац, млекача, млеч, верижњача, попина погачица, галијанска салата.** - Трава ова у разним крајевима носи разна имена, па зато смо означили како се зове на више места.

Маслачак има лишће скупљено у розету која је полегла по земљи. Нема стабла. Корен је вретенаст, меснат, мек и млечан. Лишће је по површини глатко, дугуљасто и по

ободу исечено на троугаоне режњеве. Двеће је жуто, сакупљено у цветне главице које имају и до 200 цветића. Петељке су једноцветне, шупље и до педаљ дугачке. Цвета од пролећа до јесени. Нема мириса а укуса је горког. У маслачка сок је бео као млеко и горак, али није отрован. Тог сока има у целој биљци а највише у корену.

Сеоска деца праве од петељки маслачка колутине и вериге кад скину цвет; због тога се он зове у неким местима »верижњача«.

Маслачка има свуда у изабиљу, а у добрим баштама нарасте веома лиснат. Младо маслачково лишће угодно је и лековито јести и као салату и као вариво.]

Сад прелазимо беседити о маслачку.

Пошто ове благодетне траве има преко целог лета по баштама, по њивама, ливадама и око путева, и пошто се могу њоме лечити брзо и успешно многе болести које нападају наш народ у часовима најпречих послова, то држимо да је посве нужно знати о њој оно што је научним и практичним опитима сазнато, а то је ово што следује. Салата од младог лишћа маслачка у рано пролеће посве је пријатна и лековита. Особито је тад беру и једу романски народи уопште, а највише Талијани. Кад маслачак пусти повеће лишће, онда је он удесан и за неко вариво уместо спанаћа.

Корен маслачков кад се усецка ситно у чашу воде или ракије, и укупно с водом јутром рано наштину попије, отвара апетит и јача организам. Ако је корен велики, довољно је усецкати половину за један напитака, а кад је мали, онда цео. Ово лечи не само нејелост, и тромост, него и болест стомака и црева. Маслачка има свуда и преко целог лета, па га тежак може у сваком часу наћи и употребити без дангубе и боловања у часу толиких најпрешњих послова летњих. Корен маслачка може се осушити и чувати у зимско доба, а за пролетња, летња и јесења доба треба употребљавати пресан корен.

Маслачак помаже још и противу болести у стомаку и цревима, у плућима и црној цигерици, а тако исто лечи и шуљеве, па онда још и хипохондрију, бледило, и многе друге болести.

Ради лечења тих болести треба пити сок маслачков помешан са одваром од меса, тј. са водом у којој је месо обарено. Сок овај исцеди се из утучене траве и корена маслачкова, али то треба да буде у пролеће док је најсочнија. Ко нема меса при руци, нек пије сок с млеком козјим или крављим. А коме није отужно, нек пије сам сок. Лек тај употребљава се овако и на овај начин. Узети млека једну пуну чашу и у њу налити једну до три кашике сока маслачкова и измешаш и попити ујутру наштину. Овако пиће треба продужити две-три и више недеља дана ако је болест упорна. Оно опорави порушено здравље и учини спасоносне успехе и тамо где је била наводно свака нада изгубљена.

Коме је угодније нек раије **одвар маслачка**, и он лечи близу тако исто као и маслачков сок с млеком, који ми називамо **маслачковцем**, и који топло препоручујемо свакоме. **Маслачковац** треба пити дневно по три-четири пута по једну омању чашицу винску. Одвар овај спрема се овако. Узвари добро један литар воде у чистом земљаном суду, па стави онда у њега једну шаку маслачка - лишћа и корена, и остави да се устоји 1 сат и више, после процеди и пиј као што је речено.

Маслачак је здрава храна за људе и марву

У тешким данима, кад нека покрајина нема обичног хлеба за исхрану, онда се може уместо хлеба употребити лист маслачков одрезан до самог корена. Лишће треба исецкати па обарити у кључалој води. Тад га треба исцедити са обадве шаке па помешати са киселим млеком па тако јести. Таква храна не само што је сита и добра него је и посве здрава. У Црмници црногорској и другим покрајинама тако се често хране не само у оскудним годинама него и у добрим временима, па су народ и деца у посве добром здрављу и изгледу. Због тога многи чешће дају такву храну слабуњавај деци и другој чељади док год има подесног листа на маслачку.

Ради знања напомињемо да се прави од корена маслачкова такозвана »стомаклија«, боља од свих других стомаклија што их има на свету. Она се прави овако: ископај корена маслачкова па исецкај ситно и стави у литар и по комовице и остави да стоји тако

затворена десетину дана. То треба чинити у априлу, јер тад корен није дрвенаст. Корен се узима само онај који није издао цвета, јер тад има у њему више оног горког млечног сока, који је посве лековит у случајевима неколиких болести. Стомаклију ову, коју ми називамо маслачковицом, треба да пију они који имају неуредност неку у стомаку, цревима, столицама и у грудном кошу. Пред ручак, вечеру и наштину по једну чашицу попити довољно је. Али коме је могуће варити и јести уместо хлеба житну варицу, она ће му кориснија бити од стомаклије сваке.

Ко хоће да му краве дају више млека и да здравије буду, нек одсече лишћа маслачкова до корена, па усецкано и са мекињама помешано треба да даје што чешће кравама.

[По казивању многих доктора и нашег Саве Петровића у маслачку има: полисахарида инулина, шећера, гуме, слузи, беланчевине, масног уља, особене горке супстанције (тараксацин) танина, стерола, холина, манитола, витамина, минералних соли, органских киселина и других састојака.]

Према важности ове корисне биљке требало би да је познаје сваки одрасли и млади члан породице и да је запати и негује што више у свакој башти уживајући њено благодетно лишће и корење и лети и зими. Наставници народа из свих редова треба да држе беседе у црквама, школама и јавним зборовима о великој користи оваквих биљака и других намирница домаћих.

Мечије грожђе

Arctostaphylos uva ursi

[**Мечије грожђе, медвеђе грожђе, медведово ухо** је трајан зимзелен, врло разгранат и по земљи полегао жбунић. Расте по високим планинама, на каменитим обронцима, изкад зоне шуме. Има црвену, сјајну бобицу опорог укуса, величине зрна грашка.

Од медвеђег грожђа сакупља се лист у пролеће, кад је биљка у цвету. Суши се на промаји, у хладовини. Осушено лишће (*Uvae ursi folium*) је ситно, круто, кожасто и дебело. Мириса нема а укуса је опорог и нагорког. У њему има фенолских једињења (арбутин, метиларбутин) и много танина, поред других мање важних састојака.

Лишће од ове биљке се употребљава у облику одвара за лечење органа за мокрење. Лекари најчешће преписују на рецепт један чај који се састоји од подједнаких количина лишћа од медвеђег грожђа и траве сипанице (*Herniariae herba*). Од овог чаја справља се одвар који се пије уместо воде. Он делује као добро, поуздано средство за дезинфекцију мокраћних путева, јер садржи поменута фенолска једињења. Та једињења се излучују из тела преко бубрега и имају јаку бактерицидну моћ, дезинфикују и лече разне инфекције мокраћних путева, тешко мокрење и сличне тегобе.

Пре спремања одвара од лишћа медвеђег грожђа, било да је оно само у питању или у некој смеси са другим биљкама, треба га здробити да се из њега могу лакше извући лековити састојци. Одвар треба овако спремити: 2-3 кашике здробљеног лишћа, односно чајне смесе, прелити литром обичне, чисте, хладне воде и потом кувати да ври 10-15 минута, оставити да се охлади, процедити и од тога пити у току дана 4-5 шоља.

Лековита вредност медвеђег грожђа приписује се фенолским једињењима. Ових састојака (арбутин, метиларбутин) има у мањим количинама и у неким другим биљкама које могу да се искористе као замене. Најближа замена је **брусница** или **црвена боровница** (*Vaccinium vitis idaea*). За њом би дошла **црнозрна боровница** (*Vaccinium uliginosum*), **боровница**, **црна боровница** или **боровњача** (*Vaccinium myrtillus*) и магиња или планика (*Arbutus unedo*).

Магиња се јавља у нашој земљи на многим местима уз јадранску обалу као грм или мало дрво. Има крупније лишће од поменутих врста и наранцастоцрвене плодове величине омањег ораха. Нису пријатни за јело. Прерађују их понегде у ракију. Лишће планике служи и као зачин.

Црна боровница има данас све већи значај, јер се од ње користи и лист и плод. Лист је чест састојак у многим чајним смешама које су намењене дијабетичарима. Добра је и замена за прави чај. Свеж плод боровнице се једе као укусно планинско воће. Продаје се и на пијацама у градовима. Од њих се справља и вино, сок, компот и други концентрати. Осушене боровнице су пријатан лек против пролива, катара црева, средство за јачање и слично, јер садрже танин, антоцијанска једињења од којих потиче модра боја сока, грожђани и воћни шећер, органске киселине (лимунову, јабучну и друге), пектинске материје, витамине, минералне састојке и др.

Боровница расте у листопадним и четинарским шумама у планинским крајевима, често на великим површинама. Треба пазити да је деца и неупућени не замене са велебиљем (*Atropa belladonna*), петровим крстом (*Paris quadrifolia*) и другим биљкама које имају сличне бојице као и боровница али су отровне или штетне.]

Мрква

Дауцус царота

Шаргарепа, жута репа, стидак, срамак као здрава и лековита храна

Ова биљка има много имена и расте питома и дивља, али по несрећи народ наш сеоски врло је мало зна, обрађује и употребљава за јело и лек. Само су је варошани почели увелико за јело употребљавати. Како се она спрема за јело, то се већином зна. Али и од њих мало ко зна да она има овакву лековиту снагу какву ћемо одмах навести. Тако: она гони гујавице (глисте) код деце, кад се даје да изјутра наштину поједу по један комад пресне мркве или утрвене на ренде. Она им је и иначе добра за здравље, па јели је тако пресну или варену с месом. Кад се свари семена, лишћа и корена мркве у води и топло обложи на доњи трбух, онда чини да жена роди брже дете при порођају. То чини још да женској време месечно уредно иде и погони страх од смрти код оних које нападне манија таквог страховања. А кад се повише тог семена свари и у томе бања, купа, онда то гони мокраћни камен, који велике болове и опасности донети може ако се раније не отклони. Добро сварена мрква обложена на разне отоке, лечи их. Кад се сок од мркве пије трипут дневно, он лечи разне болести прса, а нарочито ако се од мркве укува сируп, који се може пити колико ко хоће. Такав сируп добро чини за чишћење крви, а тако исто и за чишћење црева, желуца и мокраћног камена.

То, као и често једење мркве чини здравим, отклања жутицу, грозницу, водену болест, затвор и друге бољетице. Кад се мрква осуши па онда стуче, свари и пије како кафа неколико пута на дан, отклања више болести и лечи кашаљ и јектику, вели народ руски. Стога је Руси једу у свако доба па и наштину онако пресну, чим је из земље изваде. Слабе особе треба да је једу што више зготовљену уз разна јела и пију кафу њену уместо воде. Арапи тврде да ће коњи бити целе године угледни и здрави, ако им се даје три-четири недеље да једу мркве. За краве и другу марву такође је она добра.

За разне облоге може се употребити и дивља мрква коју народ зове стидак. Петелке од ове траве служе, кад се осуше, у целој Грчкој уместо дрвених и других зубочиста (чачкалика за зубе). Тиме Грци чине уштеду, јер у једном цвету има више од дваестину патрљица, које су посве удесне за зубе, а и здравије су од пера и дрвета, које се код нас употребљава за чишћење зуба.

Стога желити би било да је што више обрађује и једе свака породица, тим пре што она не слаби много земљу и што је чини кртом продирањем својим кореном у дубину земље.

Невен

Calendula officinalis

[Невен или жутељ је позната баштенска украсна биљка. Нарочито се гаје сорте које имају крупне »дупле« главнице јаке наранџасте боје.

Од невена се сакупљају само језичасти наранџасти цветићи (*Calendulae flos sine*

calycibus). Треба их пажљиво сушити: у танком слоју, на промаји, у хладовини, да задрже своју природну боју.

У цвету невена има етарског уља, сапонина, горких у других састојака. Наранцаста боја потиче од каротена и других пигмената. Невен служи и за бојење.

Од невена се справљају лекови за спољашњу и за унутрашњу употребу. Споља он лечи разне озледе, чиреве, запаљења коже и слузокоже итд. Употребљава се у облику јаког одвара за облоге и за испирања. Посипа се и у облику ситног праха или се прах од невена измеша с неком машћу или зејтином и начини лековит мелем.

За унутрашњу употребу спрема се одвар од невена који се пије ради презнојавања у случају назеба, као благо средство против болова и грчева у органима за варење, за боље лучење жучи и др.

Невену су ботанички сродне и ове биљке које се употребљавају и као лековите у народној медицини: **красуљак**, **бела рада** или **белка** (*Bellis perennis*), **срцопуц** (*Antennaria dioica*), **смиље** (*Helichrysum arenarium*), **повратич** или **вратич** (*Tanacetum vulgare*), **вилино сито** или **крављак** (*Carlina acaulis*), **шафрањика** (*Carthamus tinctorius*) у друге.]

Одољен

Valeriana officinalis

[**Одољен**, **одолен**, **мацина трава** је вишегодишња зељаста биљка висока и до 2 м. Лишће је перасто исечено. Цветови су ружичасти или бели, ситни, скупљени на врху стабљике и органака у цвасти сличне штитовима. Корен је са многим врло миришљавим жилама. Расте на влажним местима, на ливадама, крај река и потока.

Одољен се гаји све више, јер се много тражи његов корен (*Valerianae radix*) као сировина за израду лекова.

Корен се вади у јесен или рано у пролеће, добро опере и суши. Осушен корен мора да се чува добро затворен да не изгуби свој мирис.

У корену има од 0,2-3% етарског уља и других састојака. Највише се цени по количини уља, јер се њему приписује лековита вредност корена одољена.

Одољен је од давнина познат. Много се употребљава као неотровно, нешкодљиво средство за умиривање нервног система. Даје се у облику тинктуре која се купује у апотеци (Тинктура валеријане са етром или без етра), у виду одвара, екстракта и разних других препарата који су намењени лечењу несанице, нервних узбуђења, лупања срца итд.

Тинктура се узима у количини од пола до пуне кафеке кашичице 2-3 пута дневно у мало заслађене воде.

У апотеци се може купити чај за умиривање (*Species sedativae*) који садржи и корен од одољена. Од овог чаја спрема се одвар који се пије 2-3 пута дневно по једну шољу. Овом чају се може додати и мало тинктуре од одољена (пола кафеке кашичице) да се учини јачим.

Слично одољену делује и **хмељ** (*Humulus lupulus*), нарочито шишарке и прашак из њих (*Lupulin*) и лишће **матичњака** или **маточине** (*Melissa officinalis*). Ове се биљке често мешају у подједнаким количинама са кореном од одољена и употребљавају за израду одвара за умиривање.]

Оман

Inula helenium

[**Оман**, **бели оман**, **велики оман** је вишегодишња биљка често и до два метра висине. Расте као коров по влажним ливадама и крај потока и река. Има жуте, крупне цветне главице на врху грана. Лишће је велико и по рубу назубљено. Корен је мрк, дебео,

меснат, силовито мирише а укуса је нагорког и мало љутог.

У корену белог омана (*Inulae radix*) има етарског уља, горких материја, инулина (до 44%) и других састојака.

Осушени корен употребљава се у облику одвара за лакше искашљавање и чишћење плућа у случају бронхитиса. - Кад се стави на жеравицу, корен од омана развија јак мирис који разгони инсекте (инсектифугно деловање).

Белом оману је слична **огњица, трава од огњице** или **црни оман** (*Telekia speciosa*).]

Пасуљ

Phaseolus vulgaris

Пасуљ као лек

Почем сваки зна да сви граови уопште имају у себи добре хране, треба да напоменемо да у њему има и лековите моћи. Његова моћ за лечење показала се у овим приликама:

Кад се добро свари црвени пасуљ и она вода оцеди, онда она лечи сваки свраб - шугу, кад се тим одваром пасуља неколико пута добро опере све тело.

Кад се добро свари пасуљ и одвар његов процеди, онда тако пиће добро је пити сваки дан по три чаше противу кашља.

Кад се свари пасуљ, са доста црног и белог лука и добро зачини зејтином, он је добар противу затвора, чамотиње, тромости, бунила и заборавности. Једући ову храну опоравља се човек у умно и телесно, а у исто доба отклања многе болести и бољетице.

Кад се једе неколико пута махуна - зеленог пасуља, одмах се осети не само телесна лакоћа него и јача и бистрија мисаоност, моћ мишљења и поимања.

[Суве махуне од пасуља (*Legumina Phaseoli sine semine*) употребљавају се као састојак разних чајних смеша које су намењене лакшим дијабетичарима (они који болују од шећерне болести).]

Парадајз

Solanum lycopersicum

Патлициани црвени као здрава и лековита храна

Патлициани црвени као здрава и лековита храна за човека за биље и жито.

Једење црвеног патлициана је врло добра храна и одлично предупредно средство противу многих болести а нарочито противу сваког пролива. Често и обилато једење тог патлициана отклања зачетке и узроке разних болести а нарочито епидемичних, које би се могле појавити без једења тог патлициана. Осим тога црвени патлициан предохранава разна жита у амбару од кварежа, од жишка и разних црвића. Патлициан се осуши на своме стаблу, па такав раздели на више места по гомили пшенице, јечма, ражи, кукуруза. Тако исто чува и поврће од разног кварежа и разних црвића и болести.

Научним испитивањем и анализирањем посведочено је да црвени патлициан има лековиту снагу. Према томе патлициан је врло добар и за оне који су малокрвности и сувој болести и кашљу наклоњени.

Пошто је и црвени и модри патлициан врло лако обрађивати; пошто он свуда обилато рађа и пошто је он тако користан за наше здравље и економију, то би било нужно да га учитељи и попови што више по народу расплођавају, исто као и шљиву, сунцокрет, роткву, лук и друго корисно растиње.

Паметан и поштен учитељ сто пута ће више у школи говорити о оваквим предметима но о сувопарној граматичи и општој и црквеној историји.

Како се патлиџаиски сос може оставити за употребу зими

Како се патлиџаиски сос може оставити за употребу зими, то зна скоро свака домаћица, а томе би требало научити и мушку и женску децу, као и свему оном што је нужно за наш опстанак и боље здравље наше и нашег вођарства, сточарства и других домаћих потреба.

У име друштвених потреба сад треба да нађу начин хемичари како ћемо моћи не само патлиџан него и друго воће и поврће учинити да ра имамо онако свежег преко зиме и пролећа до новог рода.

На том треба да раде сви поштени пријатељи народа и науке, исто као и на томе шта треба учинити да сви чланови народа срећно и братски живе и раде.

Пелин

Artemisia absinthium

[**Пелин** или **пелен** је обично око пола метра висине; маљава, беличаста, јако миришљава и горка биљка; укуса је тако горког да је у пословицу прешао. Расте по баштама, утринама, крај путева и другде, а цвета преко лета.]

Пелин као лек

У лекарству пелин пружа врло много користи. Јер он отвара јеоност, апетит, помаже сваривање у желуцу, убрзава радњу циркулације и секреције, кад се употреби умерено. Главне болести, где он користи овде ћемо навести.

Пелин користи у болестима женским, стишава болове; успешава месечно прање; мокраћни камен разлаже и одводи напоље; он дејствује на мокраћу, потпомаже варење у стомаку и утољава грчеве. Ако је ко куглом рањен, треба брзо натопити пелин с вином па исцедити из њега сок, од тога нека болесник пије дневно двапут по две кашике, и нека у исто доба и рану њиме облива, па ће брзо залечена бити и запаљења нестати.

За горе поменуте болести добра је есенција од пелина - пелиновка, коју треба дневно једном узимати по 20-30 капљица. Есенција од пелина прави се овако: у јуну и у јулу месецу то јест онда кад пелин цвета треба покидати цвеће, врхове пелина па метнути у чисто стакло, налити озго добре, праве комовице или шљивовице и оставити 5-6 дана да стоји на сунцу добро заптивено и танким платном прекривено. После толико дана та се есенција по потреби употребљава.

Завијање у стомаку уклони се, кад се пелин помеша са сирћетом или вином и тестом од хлеба па на стомак привије.

Кад се не може спавати, добро је да се таква смеша стави и обавије на чело.

Многи тврде да се ноге путнику неће уморити ако носи пелина у обући око ногу.

Да пиво буде боље и здравије, добро је ставити шаку, две пелина у завежљају или без овог у буре с пивом.

Ко има глиста у трбуху, он ће се излечити, ако пије у слаткој води прашка од пелина, али мора се пити пре или после напада болести. У чаши воде шећерне саспе се на врх ножа, а за децу упола мање.

Не треба заборавити никада да се не сме никад сувише много пелина употребити за пиће, јер може да изазове несвестицу, гађење, збуњеност и ватру у желуцу.

Исцеђени сок ваља помешати са толико исто јаког старог вина и дневно по двапут узимати по једну кашику. Ово помаже у онима што немају апетита за јело. Противу метиља овчијег треба давати овцама утуцан као прашак лист пелина. Противу назеба коња то је такође добро. Да се коњи сачувају од разних опаских болести треба им давати пелина кад цвета по шаке помешаног са сољу у храни за 10-15 дана и цел је постигнута.

Теј од пелина кува се од лишћа кад се стави у добро проварену воду у суд поклопи. Пијење, купање и облози с таквим тејем чине врло добре услуге од реуматизма и костобоље.

[За лековите сврхе треба сећи младо лишће и вршне зељасте делове пре него што пелин цвета, осушити их на промаји, у хладовини и чувати у затвореној посуди, на чистом месту.

У пелину има око 0,5% испарљивог мирисног уља које, поред других састојака, обично садржи и **азулена** (као уље камилице, хајдучке траве и неких других биљака), затим горка једињења (абсинтин и анабсинтин) због којих се пелин и употребљава као лек, и наравно, још и других састојака.

У фармацији и у медицини се пелин (*Herba Absinthii*) такође употребљава као горко ароматично средство и као лековита сировина за израду екстракта, тинктуре, чајева и других лекова који се примењују за стомак, за боље лучење жучи, против цревних паразита и другог.

Пелин улази у састав разних биљних смеша које служе за израду горких ракија, траварица, нагорких заслађених вина за апетит (вермут) и сличних напитака.

И друге дивље биљке које су сродне пелину, на пример **комоника**, **комотљика** или трномет (*Artemisia vulgaris*), ђул, ђабе-пелин, миришљавка (*A. annua*), божје дрвце или рутвица (*A. abrotanum*), дивља рутвица (*A. campestris*) и друге, садрже горке и ароматичне састојке па се могу, у недостатку пелина, да употребљавају уместо њега, али су знатно слабије по горчини од првог пелина.

Једна врста пелина која расте у степама источно од Каспијског мора, у Персији и Туркестану (*A. sina*) даје познато биљно средство против глиста: цвет од цине (*Flos Cinae*) у коме је главни састојак **сантонин**. Овог састојка има и у неким врстама пелина које расту крај мора (*A. maritima* и др.) и у нашој земљи.

Естрагон

Естрагон, фини зачин познат нарочито у француској кухињи потиче од младих сочних делова једне врсте пелина пореклом из Сибира који се данас гаји у Европи (*A. dracunculus*).]

Першун

Petroselinum sativum

[Петрожељ, петрусин.

Першун је добро позната баштенска биљка.]

Першун као јестиона зачина и за неке болести лек

Ову биљку употребљавају варошани и понеки сељани као зачину, за бољи укус супе и неких упржака, и не промишљајући, да тиме придају своме јелу прилично лековиту снагу. Према његовој важности требало би да се још више распростире та употреба по народу и неговање истог у свакој башти, јер зачина та предупредује многе бољетице и болести.

[Од першуна се употребљава његов вретенасти, меснати, миришљави корен, лишће и плод. Корен и лишће се највише троше свежи, као зачин, а плод ређе. Младо здраво свеже лишће першуна убраја се у најбоље природне изворе витамина С и каротена (провитамин А), па долази у исту групу где и паприка, шипурак и неке друге дивље биљке које имају велику биолошку вредност. У першуну, нарочито у корену и плоду, главни лековити састојак је етарско уље.]

Као лек он се употребљава за ове болести, и то начином упут казаним: противу болова у прсима и тесногрудија, треба сварити шаку першунова корена и лишћа у једном литру воде, и пити на дан три пута по једну чашу, топал. То исто помаже и противу камена у мокраћној бешици, тешког и крвавог мокрења, болова и паљења при мокрењу и свима болестима које су сличне ма каквој капавици из уда. Противу отока треба утући лишћа першунова повише и обложити њиме болна места. Кад дојиљама или иначе женама навали много млека у сисе и причињава болове и непријатности, треба облагати исте са лишћем свареним у зејтину. Да се униште ваши на глави, треба утући

плода першунова и помешати са машћу, па тиме намазати гдаву добро преко ноћ два, три пута. А може се то исто постићи и предуоредити од вашију, ако се свари добро повише плода першунова и одваром тим глава измије. Кад се два, три дења першуна очисте и оставе преко ноћ у води да преноћи у њој, онда та вода лечи одлично окобољу и кратковидост, перући њоме очи три пута на дан. Кад се коме надуну образи с болом или без бола, после вађења или преломљеног зуба, онда то лечи облог першунова лишћа, које треба прво мало попарити у врелој води, па онда посути га са зејтином. Облог треба мењати три пута на дан, ако упут не престане. Од уједа, убода пчелина упут лечи, кад се уједено место натрља добро лишћем першуна.

[Осушен корен и плод першуна улазе у састав разних апотекарских и народних чајева за боље мокрење. Чај за мокрење (*Species diureticae*) који прописује југословенска фармакопеја (Пх. Југ. II, 1951) састоји се од подједнаких делова корена од першуна, корена од зечјег трна, корена од сладића и клекиња.]

Пиревина

Triticum repens

Пиревина као лек

При сваривању пиревине треба корење исећи на кратке комадиће и сасути у лонац око три прегршти на четири-пет литара воде. Лонац одозго залепити и варити поистија све док не уври близу половине воде. Тад процеди одвар и чувај у чистом и затвореном суду. То пиће за шест недеља препороди крв.

Одвар пиревине лечи још и слабо мокрење, и немоћ мокрења, и грознице, и разна запаљења, нарочито која долазе од поменутих болести.

Кад се корен пиревине добро свари, онда одвар његов лечи и шуљеве, па били отворени или затворени. Треба га пити триред на дан по 1 чашу све донде док се не оздрави, а то ће насигурно бити. Добро га је пити свакад кад се ко осећа нездрав. Одвар је пријатан као неки добар теј, који нема ничега отровног. Да пиревина има у себи и материјала за исхрану и лек, види се отуда што га неки народи једу у оскудици друге хране, и што има у њој: шећера, тритицина, сапонина, мало слузи и других састојака. У њој има и неке особите материје која мирише на ванилију.

За лек се употребљава и корен, и стабло, и лишће. Може се лако оставити и за зиму осушен у дењцима. У корену његовом налази се највећи део лековитости и речених састојака. Корен је на неким местима дугачак по метар и више. Овде је реч о пиревини која се лоза и налази свуда по њивама, по лединама, и стрмоглаво окренута низ неки прокоп и ендек.

[Пиревини је слична **зубача** (*Synodon dactylon*).]

Питома Нана

Mentha piperita

Гајена, папрена или љута нана, метвица, метва, као јевтина зачина и лекарија.

Ако има света који не познаје ту благодетну траву, он нека је позна међу сликама и нека је засађује у изобиљу сваки који има живе душе у кући.

[Питома нана је права културна биљка. Висока је око пола метра и разграната. Цветови су јој ситни, љубичастоцрвени, у пршљеноаима на горњем делу стабљике и гранчица. Лист је танак, по ободу зупчаст, дугачак неколико цм, са кратком дршком. Цела биљка је врло ароматичног и пријатног мириса. Кад се лист жваће, најпре греје а затим хлади.

Питома нана се гаји у целом свету, јер се све више тражи. Постоје разне сорте нане: европске и америчке; потичу од тзв. »црне нане« која има модре стабљике и нерве. »Бела нана« се мање тражи; она има светлозелене стабљике и нерве.

У свету је чувена енглеска нана («Мичам»-нана). Тамо је она стара културна биљка, која је почела да се гаји још крајем средњег века. Из Енглеске се гајење нане раширило свуда по свету. Питома нана се не размножава семеном, него корењем, дељењем бусова, одрезивањем и сађењем вреже (столона). Кад се млада гранчица са 2-3 пара лишћа одреже и стави у воду, брзо се ожили па може да се посади у земљу. Нана, кад се једном прими, слично јагоди, брзо се шири и покрије земљиште многобројнишш изданцима. Код нас, поред Мораве, Саве и других река, гаји се изврсна нана. За одгајивача лековитог биља нана је једна од најкориснијих биљака, јер се увек тражи и добро плаћа.

Сва упутства о гајењу питоме нане могу се наћи нпр. у овим нашим књигама:

Ј. Туцаков: *Фармакогнозија, Завод за издавање уџбеника СР Србије, Београд, 1964, сџр. 285.*

Ј. Туцаков и Р. Милетић: *Проучавање моућности гајења питоме нане Мичам (Mentha piperita L. »Mitcham«) у Србији и Војводини, издање Института за испитивање лековитости биља НР Србије у Београду, 1957.*

Б. Степановић. М. Килибарда и С. Хмељевски: *Гајење лековитости и ароматичности биља, издавачко штампарско предузеће »Савремена администрација«, Београд, 1968. год.*

Б. Милојевић, Р. Килибарда и О. Солдајовић: *Приручник за сакуљање лековитости биља, издавачко штампарско предузеће »Савремена администрација«, Београд, 1968. год.*

Од иностраних књига могу се користити многе, као на пример:

Н. А. Sandhack: *Die Kultur der Heil-pflanzen, Neumann Verlag, Radebeul und Berlin, 1953, сџр. 150 go 152.*

К. Ebert: *Der fetdmassige Anbau einheimischer Arznei, Heil und Gewurzpflanzen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 1949, сџр. 150 go 156.*

Е. F. Heeger: *Handbuch des Arznei und Gewurzpflanzenbaues (Drogengewimutng), Deutscher Bauernverlag. Berlin, 1956, сџр. 512-540.*

З. Блажек, М. Кућера, Ј. Хубик: *Lečive rostliny ve sberu a v kulture Statni zdravotnicke nakladatelstvi, Praha, 1956, сџр. 319-323.*

У редакцији А. А. Хошика: *Лекарственние растения СССР, издање »Колос« Москва, 1967. сџр. 150 go 164.*

Од питоме нане, за припремање лека у домаћинству, употребљава се лист. Он се бере по лепом времену уочи цветања или у часу цветања нане. У башти бере се руком лист по лист и суши у танком слоју, на промајн, у хладовини. Тада и тако убран лист је најлековитији и најбољи. Ако се убере доцније, у лето или почетком јесени, није тако добар као из прве бербе.

Они који гаје питому нану као културну биљку, кад дође време бербе, жању је косом, затим се лишће скида руком а остатак (стабљика, цвеће, ситно лишће) употребљава се за дестилацију наниног уља.

Крупан, здрав лист, добро осушен да задржи све добре особине мора се добро запаковати и чувати на сувом и чистом месту, али никако дуже од годину дана, тј. до нове бербе.]

[У лишћу питоме нане има 1-2% етарског уља (тражи се најмање 1%), затим 6-12% танина и горке материје. Због ових састојака лишће се и употребљава за лек, за кување одвара или теја.]

Метвица као пиће и као облог лечи: пролив и бљување, па ма како то јако било, болове и грчеве желуца, црева, гађење к јелу, немоћи, грозничне и хистеричне нападе, нервозне слабости, подригавање и штуцање, главобољу, трбобољу уопште, болести и грчеве материце, неуредно време код жена, и др.

Чим ко падне у те болести, одмах треба узварити метвице једну шаку у пола литра воде. Одвар тај спрема се као и други одвари. Пити треба по две, три чаше тога теја у току три часа, са нешто шећера или меда. Чим испијеш прву чашу, одмах узми обарену

метву и приви онако топлу на желудац и стегни се јако преко целог трбуха великим шалом или чаршавом. Тада треба да је болесник у постељи и миру, За два-три часа он ће оздравити од пролива, бљувања, грчева, завијања и пробадања у желуцу и цревима. За болове материце нужно је не само пити одвар њен и ставити облог на болно место, него треба још уз то и да се испира полни уд тим одваром дневно по два пута.

Писац ових редака падао је трипут у Букурешту у болест литања, бљувања и ужасне немоћи и грознице у исто доба, тако да је држао, да је колера. У току 5 сахати бљувао је 7 пута упоредо са страшним проливом. Идући кући из вароши употребио је и докторски лек противу бљувања, па тог истог часа бљувао је и у самој апотеци. Због грдних болова доведен је кући на колима. Чим је дошао, домаћица ра је истрљала сирћетом од руже, камфором и зејтином, дала му чашу теја од метвице питоме и обложила му њоме желудац и повезала цео трбух, па после два часа нестало је и болова, и грознице, и пролива, и бљувања и одвратности ка јелу. Увече истога дана појео је четвртину печене кокоши и једну зделицу пилеће чорбе. Сутрадан је изашао у варош на својим ногама. Тако је било у свима случајевима, који се изређаше у неколико година дана, због јаког прозеба ноћног и рђавих јела, која је морао јести у оскудици по прчварницама. Ово наведосмо ради доказа какву дивну и лековиту снагу има метвица.

Кад је ко немоћан, добро је да узима за недељу дана сваку вечер по 3 кашике сока исцеђеног из метвице са мало меда или шећера. Али сок треба да је исцеђен из пресне метвице, Противу болести зуба одлично лечи кад се узме једна шака питоме метвице и једна кашика печене стипсе, па се саспе одозго довољна количина спирита. Тај суд треба добро затворити и држати на сунцу неколико дана. Тај метвичњак лечи и зубобољу и болесне десни и отклања трулеж зуба и мяса и љуљање зуба, кад се са том смесом испирају и трљају зуби и десни дуже времена. При употреби треба увек лек тај, промућкати прво па онда употребити.

[Одвар од лишћа питоме нане може да се пије и као свакидашњи пријатан напитака, преко целог дана, колико ко хоће, уместо руског чаја или црне кафе. Пије се особито увече да би сан био мирнији и пријатнији, да се човек добро испава и одмори.

Одвар од нане, сем у поменутих болести органа за варење, нарочито добро делује на боље лучење жучи и утољава болове који долазе од жучне кесице. Овај одвар може да се пије и без шећера, јер није тако горак, ако се спреми реченим начином.

Уместо питоме нане, као добре замене, могу да се употребе и неке врсте дивљих нана. Њих налазимо нарочито на влажним и мочварним местима, на ливадама, крај потока, река, језера, на песковитом земљишту. Кад угреје сунце, особито после кише, са тих места допире пријатан мирис. Најчешћа је **метвица**, **барска нана** или **ситна нана** (*Mentha pulegium*), затим **водена метвица** (*M. aquatica*) а јавља се понегде и **кудрава нана** (*M. crispa*). Лишће ових дивљих нана такође садржи лековите састојке као и питома нана, само нема тако фини мирис као она. Кудрава нана се све више гаји као и питома, јер се тражи. - Неке друге врсте дивљих нана чији је лист дугуљаст и беличаст, јер има много длачица на површини, није добар и не може да послужи као замена за питому нану. Народ их обично зове коњски босиљак. Не треба их сакупљати нити употребљавати. Те врсте су у науци познате као *Mentha longifolia*, *M. arvensis* и друге.]

Питома метвица, нана нема рутав лист као дивља. Она има више у себи летеће масти. Укус њен прво као да пали, па одмах као да утољава, расхлађује. Она лечи уз то и кашаљ и севања, пробади од назеба и нервне грознице и промуклости. Она је добра за здравље да се меће ситно насенкана у јело, нарочито лети.

Питома нана одлично поправља ваздух у становима, кад се она држи са добрим сирћетом и посипа та смеса по стану или по врелом гвожђу, ћерамиди или цигли.

[Нанино уље, етарско уље од питоме нане (*Aetheroleum Menthae piperitae*) добија се из провенуле биљке, пошто се покоси, дестилацијом помоћу водене паре, слично добијању ракије из комине. То је лака, покретљива, безбојна или слабо жућкаста течност пријатног, освежавајућег мириса на нану и укуса који најпре пали а затим хлади.

Главни састојак наниног уља је **ментол**. Он се у њему налази слободан и везан у

облику естара на сирћетну и друге киселине. Уље се цени према проценту баш овог везаног ментола који му даје пријатан мирис.

Нанино уље се употребљава против гађења и повраћања. Даје се у облику 5%-ног раствора у алкохолу а набавља се у апотеци (*Spiritus Menthae piperitae*). Пије се по 20-30 капљица у мало воде, три пута дневно. Овим истим леком, кад се разблажи, може се и трљати и мазати споља против болова, реуматизма и назеба.

Ментол

Ментол који се добија из наниног уља, такође се употребљава у фармацији и у медицини, нарочито за израду лекова за трљање и мазање против болова. Ментол-бомбоне делују и као благо дезинфекционо средство и пријатно »хладе«.

Нанино уље се у свету све више производи, јер се стално тражи. Његова употреба расте заједно са порастом животног стандарда. Све више људи свакодневно употребљава пасту за зубе, прашак или водицу за негу уста и десни, а гуме за жвакање, разне послатице алкохолна и безалкохолна пића и слично имају као главни и најпријатнији састојак нанино уље или ментол. Све веће количине наниног уља и ментола троши и козметичка и сродна индустрија.]

Подбел

Tussilago farfara

[**Подбел, подбео, подбел** цвета рано у пролеће. Цветне главице су жуте. Лишће ниче пошто је цвет већ прешао. Оно је крупно, доста дебело, оздо руђаво и бело, у обиму округласто-ћошкасто. Подбел расте на влажним местима, нарочито на иловачи крај путева, на насипима, крај река, потока и другде.

Од подбела се сакупља цвет (*Farfarae flos*), а још више лист (*Farfarae folium*). У лишћу је најглавнији састојак слуз.

Осушено лишће у облику одвара употребљава се против кашља, астме и за лечење запаљења горњих дисајних путева. Служи и за испирање уста и грла. Подбелов лист је чест састојак у разним грудним чајевима (*Species pectorales*). Употребљава се као омиљени народни лек слично листу боквице: лист се опере, намаже машћу или уљем и ставља на убоје, посекотине, загнојена и упаљена места на телу.]

Подубица

Teucrium chamaedrys

Дупчац, дубачац је ниска зељаста биљка која расте на сувим и сунчаним ливадама и на камењару. Има црвенкасте цветове и ситно лишће. Од подубице се сакупља надземни део у цвету (*Teucrii herba*). Она је ароматичног мириса и горког укуса. Садржи етарско уље, горке и опоре састојке.

Употребљава се у облику одвара за јачање стомака, за побољшање апетита, за боље лучење жучи и против кашља.

Подубици је слична **ива трава** (*Teucrium montanum*), затим **очајница** или **бели тетрљан** (*Marrubium vulgare*), **добричица**, **добричавка** или **самбајка** (*Glechoma hederaceum*) и још неколико мање важних других биљака из исте фамилије.

Са подубицом су у истој фамилији и ове биљке које нису на другом месту поменуте: **исоп** или **блоговањ** (*Hyssopus officinalis*), **дивљи босиљак** или **горска метвица** (*Calamintha officinalis*), **див-чај**, **македонски чај** (*Sideritis scardica*), **босиљак** (*Ocimum basilicum*) и друге. Све се оне употребљавају као лековите и ароматичне у народној медицини.]

Раж

Secale cereale

Раж и кафа од ражи као одлична храна и лек

Кафа од ражи, ако се пије по две-три чаше на дан, чини добру услугу. Кафа ова пржи се, меље се и вари се исто као и друга кафа. Не треба да прегоре. Она је још пријатнија и здравија с млеком, али и без њега она има диван мирис, укус и изглед.

Била би права благодет за ону децу која пију праву кафу да пију кафу од ражи или од жира, са млеком или без млека, уместо дућанске кафе. Ове домаће кафе не само што су здравије него оне су десет, петнаест пута јевтиније од оне. Таква кафа и лечи и храни и болесника и здравога.

Кад се упржи комад, кришка раженог хлеба па се спусти да постоји десетину минута у добро провредлој води, онда је то пиће боље и здравије од сваког теја и пића шпиритуозног. То је добро и за грозничаве особе.

Кад се на добар ражени хлеб (од непросејаног брашна) намаже борове смоле и једе три-четири пута на дан, лечи болести прсију и плућа.

Лекари руски испитали су да је зелена раж одлична лекарија за све грудне болести. Она се употребљава као теј - одвар. За ту сврху треба накосити младе ражи у пролеће, кад је израсла за једну стопу високо. Најбоље је косити је после кише и осушити на сунцу. За лек свари добро део нужне воде и стави у њу шаку-две ражаног сушка и нешто жутог шећера и поклопи да стоји једно по сата. Увек мора бити земљан суд и заклопац. Одвар тај треба пити неколико пута на дан по 1 чашу. Ово пиће ублажава и лечи све грудне болести и крепи и опоравља изнемогле особе. Народ треба да се користи тим јевтиним леком док је млада раж. За зиму је треба повише исушити и оставити у чистој белој хартији негде на чистом месту.

Кафа која не шкоди, а питка је и здрава за груди и остало тело.

Узми два дела ражи и по један део пшенице и јечма, па то уредно очишћено испржи и свари као обичну кафу. Кувај и пиј као обичну кафу са млеком или саму колико хоћеш и кад хоћеш. Још више користи здрављу ако додаш у њу један део утученог какаоа, који се добија у бакалницама.

Права кафа шкоди особама које не могу да спавају, које су нервозне, које су јектичаве, које кашљу, које имају шуљеве и главобољу, а ова кафа или кафа од жира лечи од свих тих болести, а и иначе здрава је и добра.

Кафи обичној свако може дати особито пријатну арому, мирис, кад добро осуши и утуца у кафи неки део семена из шипака ружиних.

Раставић

Equisetum arvense

Пољска преслица, коњски реп, коњореп, штукавац је веома распрострањен у нашим крајевима. Расте на пољима, на влажним ливадама, крај потока, бара, у долинама река, по јендецима у другде.

У пролеће избијају кратке, дебеле, сочне, смеђе или црвенкасте неразгранате плодне, фертилне стабљике које имају у зглобовима опнасте рукавце од 6-12 зубаца а на врху спорозносни клас. Ове стабљике убрзо после сазревања спора се суше и смењују са јаловим, стерилним танким зеленим стабљикама које достижу висину и до преко пола метра.

Сакупљају се само зелене стабљике током лета. Ова биљка је у народу позната и употребљава се у облику одвара као лек за бубреге и за боље мокрење. Користи се и у медицини (*Equiseti herba*) у облику одвара или екстракта, у мањој мери, у сличне сврхе. Чест је састојак разних биљних чајева за боље мокрење (*Species diureticae*).

Раставић садржи богату количину кремене киселине и нешто флавоонских једињења и сапонина поред других мање важних састојака. Кремена односно силицијумова киселина у раставићу је везана на органска једињења растворљива у води. Приписују јој се особине да потпомаже природни процес лечења неких инфективних обољења плућа.

Због тога се раставић, сам или у смеси са другим биљкама, такође богатим у кременој киселини, даје у облику одвара као помоћно средство за лечење неких облика туберкулозе плућа. Једна таква биљна смеша има овакав састав: **раставића** 75 грама, **троскота** 150 грама и **смрдљиве коприве** (*Galeopsis segetum*) 50 грама. Две кашике ове смесе прелије се са три шоље кључале воде и кува да се добију две шоље одвара. Ова количина се попије у току дана, у неколико наврата.

Неке врсте раставића јављају се као чест коров: **мочварна преслица** или **раставак** (*Equisetum palustre*), затим **велики раставић** (*E. maximum*), **коситерка**, **судопер** (*E. hiemale*) и **барски раставић** (*E. timosum*) па су отровне за коње, овце и говеда.

Због кремене киселине све се врсте раставића могу да употребе, стучане у прах, за полирање дрвета, чешлева и разних других предмета и за чишћење металног посуђа.

Рен

Cochlearia armoracia

Рен је лек и зачин

Рен се може употребити не само за јело већ и за лек. Натрвен рен добар је против главобоље и кијавице, особито ако се помеша с љутим винским сирћетом и дубоко на нос удише; кад се метне на кожу где је бол, извлачи ватру као и слачица. Вином поливена рена узимају против грчева у стомаку. Кад се рен свари у пиву и пије дневно по три чаше, лечи водену болест и застајање мокраће и мокраћни камен. Ко не може пити пиво, нек кува, свари рена у вину или у води. Многи лекари научници тврде да је такво пиће рена посве добро за речену болест, као и противу пољачине - скорбута.

Ренац

Ренац је добар противу разних болести, као што су протисли, севање, јака ватра и друго томе слично. Ренац се прави као и слачичник (читај чланак тог имена).

Као зачин уз јело, рен је врло здрав заччин за храну, тим више, што рен појачава мисаоност, умну снагу, а и телесну живост, и уопште енергију. Нарочито је добар и за умно и телесно ојачање кад се неколико комадића - режњева добре сланине поједе свако јутро са неуструганим реном. Ко такав доручак употребљава за шест недеља дана он ће препородити своје здравље. Тим се излечи кашаљ, прсобоља, сушица, немоћно осећање и стање, покварености апетита, желуца, мршавост па често и сама јектика. Рен је најкорисније јести онако природан, урезан, па онда утрвен, или у млеку сварен.

Рен је тако одличан зачин и лековита снага, да би требало да га има у изобиљу и преко лета и у зимско доба свака кућа, где живе душе има, и да га свако једе бар два пута недељно.

Ако нема места за сваког варошанина да рен посеје и обрађује, њега могу имати скоро сви сељаци, јер сваки има бар понешто земљишта на коме може не само рен него и све оно обрађивати што је као лек и зачин нужно, као: ротква, бели и црвени лук, јагоде, шљива, вишња, кошница пчела, разне лековите траве итд.

Ротква

Raphanus sativus

Ротква и ротквица као храна и лек

У свакој бољој кући сеоској где се налази вредан домаћин и домаћица обрађује се и ужива овај корисни по здравље плод, али посве је ретка и школа и општина, а камоли кућа и породица, која потпуно схвата здравствену вредност роткве и ротквице. А кад се то сазна, онда ће је одиста далеко усрдније и са више пажње свака породица обрађивати и уживати довољно преко целе године: лети ротквицу месечарку а зими роткву.

Како се обрађује ротква и ротквица казато је у привредном одељку. Овде ћемо навести да она отклања многе болести и да лечи затвор, покварен желудац, болести

црева, нејестицу, бледило, разне пеге, болести бубрега, душника, слезине, песка и камена у мокраћној бешици, тешког мокрења, противу болова у прсима, стомаку и врату, противу болести прса и кашљања с крвљу, противу свраба и разних чирења на кожи и црвића у цревима.

У ту сврху добро је јести роткве пре ручка и нешто пре вечере. Овако једење отклања све поменуте болести и поправља одлично све органе за варење примљене хране, отвара апетит и помаже да се лако одваја слуз («шлајм») и мокраћа. Тим се поправља желудац ма како растројен био, а то је голема добит сваком човеку, јер растројен желудац доноси често десетину разних болести.

Противу разних болести мокраћног мехура и канала и тешког мокрења и бледила треба пити изјутра наштину и пред спавање увече по 2 кашике сока од ротке. Сок овакав добива се кад се десетину роткви уструже на треници и добро исцеди кроз ретку крпицу. Тај сок такође је добар и противу свих других речених болести, а противу плућних болести, грча у прсима, астме и плувања крви добро је дубоко издубити роткву и напунити шупљину медом, па кад се она упече на ћаси или тањир у пећи или на жеравици, онда узети тог сока свако јутро по четири-пет кашика. Да се растера сваки оток и да се излечи рана, треба сварити роткве у сурутки па њоме облагати оток дневно дваред. Често су довољна два-три облога за добар успех. Противу црвића у гузном цреву, свраба и чирења по кожи треба сварити роткве са медом и сирћетом па јести од те смесе по неколико кашика на дан, и у исто време трљати речена места тиме. То помаже и противу отока око врата, али тад треба тиме испрати уста и грло, па ће брзо проћи. Противу бола слезине свари роткву у сирћету и обложи на болно место. Кад се једе дуже време црне роткве - «арапке», онда се тиме отклања и лечи болест бубрега, која често бива посве опасна. Тад је треба јести дваред дневно, па било саму са мало соли или иначе.

Не треба заборавити да је лишће ротквино и ротквичино и добра и здрава храна за марву.

Пошто овај зимски и летњи род није тешко обрађивати, то је желити да се бар од сада он што више налази и ужива код наших сељака и варошана. Како то треба радити означено је у привредном одељку.

Рогач

Ceratonia siliqua

[Рогач или рошчић успева у нашем приморју као дрво. Плод му је месната, слатка и помало опора махуна. Садржи много шећера (преко 50%), беланчевине, танина и других састојака. Служи као хранљива намирница и посланица.

Брашно од рогача успешно зауставља пролив мале деце. Купује се у апотеци. на кутији пише упутство.]

Смоква

Ficus carica

Смоква расте на читавом нашем приморју. Има је и у Херцеговини, Црној Гори и Македонији, а понеки жбун сусреће се и у Србији и другде где влада блага и погодна клима.

Смокве се једу свеже и осушене. У њима има и до 50% шећера, пектина, органских киселина и других састојака.

Рошчићи, смокве и друго као лек од кашља

Мада рошчићи не рађају по свима крајевима, али ипак могу се наћи у свакој вароши по свима бакалницама, а тако и смокава. Узми једну шаку рошчића и шаку смокава, па метни у литар и по црног вина, па онда додај још у њега једну шаку жутог шећера, и мало циметових корица. То треба сварити у земљаном лонцу на жеравици, али тако да

не преплане. Од тога лека треба пити на дан триред по 1 чашу. **Кашаљ нови, па макар и најопаснији био, биће излечен за два-три дана тим леком.**

Рузмарин

Rosmarinus officinalis

[Рузмарин је зимзелен густ шиб, усправљен, гранат, висине обично око метар. Мириса је пријатног и јаког, а укуса љутог. На нашем приморју и на острвима има врло много рузмарина. Гаји се и по баштама.

У осушеним цветним гранчицама и у лишћу рузмарина има етарског уља, танина, горких и других састојака.

Лишће рузмарина се употребљава и за спремање одвара који смањује грчеве и болове у органима за варење, јача желудац и изазива боље лучење жучи. Употребљава се и као зачин у кухињи.

Од рузмарина се у Далмацији справља, дестилацијом помоћу водене паре, рузмариново уље или есенција (Aetheroleum Rosmarini). То је безбојна или жућкастозелена течност ароматичног мириса, љутог и нагорког укуса. Састоји се од пинена, камфена, цинеола, камфора, борнеола и других испарљивих једињења. Рузмариново уље се употребљава у фармацији за израду разних лекова за грљање.]

Рузмарин-шпирит као лек

Кад кога нападне главобоља, нек налије на длан овог шпирита и добро шмркне кроз нос, и нека њиме натаре вратне жиле, чело, следе очи, лице и око ушију удолице, и ускоро ће га престати главобоља. Тако исто треба да чини онај коме је нужно да ојача слаби вид очију, слабе, раздражљиве нерве, заборавност, смућеност умну и костобољу. Али противу костобоље треба добро трљати болна места и обавити топлим вуненом крпом, фланелом или ватом и у исто време попити од тог лека 8 капи у кашици воде.

Рузмарин-шпирит прави се овако: Узми најјачега шпирита три дела флаше од 1 литра, па онда напуни је цветом и горњим гранчицама рузмарина. Затим зачепи и добро повежи флашу да чеп не искочи, па је остави да стоји три дана на сунцу ако је врућина, ако није, онда стави флашу поред топле пећи, али сваки дан промућкај је бар двареда. Затим оцеди рузмарин-шпирит у другу чисту флашу и додај у њу три-четири грама камфора. Кад се камфор раствори, онда мажи руком болна места том смесом, али све дотле док кожа шпирит упија. Престати треба чим кожа не може више да упија у себе. То спасава у свима по менутиим болестима.

Руса

Chelidonium maius

[Трава од русе, росопас, росница, змијње млеко расте на запуштеним местима, крај међа и живих ограда, уз путеве и другде. Познаје се по перастом лишћу, жутиим цветовима и плодовима који су слични махуни. Кад се руса озледи, појави се жуто наранџасти сок који је љутог и горког укуса и непријатног мириса. Биљка је отровна.

Од русе се сакупља надземни зељаст део биљке у цвету (Herba Chelidonii) или само корен (Radix Chelidonii).

Биљка садржи већи број алкалоида од којих су важнији хелидонин, хелеритрин, сангвинарин, протопин и други. Највише алкалоида има у млечном соку.

Руса се употребљава у виду екстракта или тинктуре као лек против грчева и болова у органима за варење, за јаче лучење жучи, против болести јетре, кожных обољења и др. Додаје се у малим количинама разним биљним смешама које се користе у сличне сврхе у облику одвара.]

Руса лечи јетру. За лек се спрема овако: Убери и исецкај ситно лишћа од једног стабла ове траве и помешај са чашом меда. Лек ваља јести свако јутро наштину и увече

полазећи у постељу. Мала кашичица за децу а велика за одрасле.

Овде треба запамтити да се не сме јести за време оваквог лечења ни пасуља, ни рибе, ни свињског, ни козијег меса, јегуље и сличних варива и јела.

Успех је сигураи за те болести, ако се ово марљиво и тачно буде вршило.

Свежим соком русе мажу се и уклањају брадавице.

Салеп

Orchis morio и др.

Салеп, кађун, кађунак, као лек и храна

Скоро цео варошки свет Србије и Оријента зна шта је салеп, а многи знају и то да је он лековит, па га пију уместо кафе и разних тејова. И тако има салепџија у свима покрајинама Оријента па све до Саве, Дунава и Уне, који га за пиће спремају и по улицама носе и продају. Ко год га је дуже времена пио редовно, хвали се да му је добро чинио против разних болести прса и стомака.

Научна медицина тврди то исто и нешто више. Тако чувени доктори износе доказе из научног и практичног проматрања да је употреба салепа лек и храна за све оне који су мршави, бледи, истрошени и немоћни, и који пате од стењања и болова у прсима изнутра; а тако исто и за оне који пате од пролива и срдоболе.

Ради лечења горњих болести треба добро осушити салеп, утући га или самлети посве ситно, па сварити и пити три чаше сваки дан: изјутра, по ручку и увече. Никад не треба да буде врео него млак.

А за опорављење слабуњаве и болешљиве деце, као и за лечење пролива (колике) и срдоболе, треба испржити салеп толико да буде само румен, па га утући ситно и давати пет пута на дан по једну малу кашичицу, помешаног у чаши млека или у чорби од меса. Поред тога, ако је угодно деци и уопште слабуњавим, могу да пију одвар салепа уместо кафе и другог пића, по две-три чашице на дан. Један познати лекар тврди да су деца постајала сасвим здрава, угледна и крепка после два-три месеца употребљавања салепа. Тај лек је много кориснији по здравље од свих месних екстракта, јер је салеп блага храна и лекарија, а месни екстракти су опори и оштри, због чега могу после опорављења наступити друге болести или бољетице.

Научна медицина тврди и то да је салеп добар и за опорављење растројених, поремећених органа за варење како код људи тако и код деце.

За оне који хоће да сами спремају салеп за пиће треба да знају ово: салеп треба варити бар по сата поистиха и једнако мешати и чувати да не искипи. Уместо шећера боље је да дође добар мед. Мед или шећер међу се заједно с водом, а засипа се салепом тек пошто вода проври. Може се сварити изјутра и оставити за цео дан, али само у земљаном суду да стоји. На један литар воде довољне су две кашике салепова брашна, јер се салеп и од мале количине згусне, не одмах него пошто се вари и једнако меша са дна до врха бар дваестину минута.

Пошто је румелијски и малоазијски салеп прилично скуп а може бити и рђав због задржавања у разним местима и пошто је испитано да наш **кађунак** има исту вредност као и прави салеп, то треба у своје време брати кртолу ове наше домаће биљке и према потреби користити се њоме. Кађунка има свуда по нашим крајевима по ливадама и пашњацима. Треба га брати или позно у јесен или рано у пролеће, пре но што израсте. За употребу је само кртола, а стабло и цвет откидају се и бацају. Прво га треба добро осушити, па онда посве мало у пржуну или у шерпењи испржити. За даљу употребу спрема се исто као и прави салеп. Доктор Сава Петровић вели да има и правог салепа у околини Ниша.

Према свему реченоме држимо да је сасвим упутно да се и са овом биљком што боље упознамо, опријатељимо и користимо. Јер она болесника и немоћника опоравља и лечи, а здравог подржава и са својим пријатним укусом задовољава.

Сарсапарила

Smilax-врсте

[Сапарина, запарина, сарсапарила представља корење многих Smilax-врста. То су лијане које расту у влажним тропским шумама Средње Америке.]

Сарсапарила, сапарила као лек од више болести

Овај корен славио се код многих народа још од старине, као ваљан лек противу више болести, а нарочито противу сифилиса и других болести, које долазе од покварених сокова и нечисте крви.

[Сарсапарилу су потиснули бољи и сигурнији лекови. Она је полако падала у заборав. Данас се тешко може наћи у нашим апотекама, јер се ретко употребљава и то само као средство које утиче на метаболизам и делује против неких кожних обољења и реуматизма. Највише се сарсапариле потроши у свету у индустрији безалкохолних пенушавих напитака, због сапонина које садржи.]

Сунцокрет

Helianthus annuus

Сунцокрет је посве корисна биљка, па зато треба знати о њему бар ово што следује: Сунцокрет расте на свакој земљи. Његов је лист добра храна стоци, особито крави музари. Исто је тако добра храна зелен струк, особито исцепан. Од његовог семена цеди се уље за јело, које је и за сликарске боје врло добро, и праве се лепи сапуни. То уље је добро као маслинско, а брашно, што остане иза оцеђења уља врло је питаво; и помешано са пшеничним брашном, даје најслађи хлеб. Још је зрно то врло добра храна за живину; ко живину гоји, нека сваки дан по неко зрно да, од тог ће се боље угојити. Кокошке носе више јаја кад се семеном тим хране. Од семена се може начинити пиће, које је као и бадемово млеко. Цвеће је лек противу кашља. - Сунцокрет је у економији код најпрактичнијег народа, народа китајскога тако уважен, да се сваке године у стотинама хиљада кила посади. Тако исто и у Русији. Време је да се и ми користимо том биљком, која не треба много обрађивања.

[Данас се сунцокрет гаји у нашој земљи као главна уљевна биљка за добијање семена из којег се индустријским путем добија једно од најбољих јестивих уља. Уље из семена сунцокрета (*Oleum Helianthi*) употребљава се и у фармацији за израду лековитих масти и других лекова за мазање и трљање. Његова примена је такође велика и у козметици за израду масних крема и сличних производа.

Сунцокрет се гаји и као украсна биљка у вртovima. Кад сазри, деца радо једу његове укусне семене језгре. За птице је такође омиљена храна.

У нас се лишће и цветови сунцокрета мало користе у народној медицини. Међутим, у другим крајевима у свету, нпр. у СССР, беру се жути ободни језичасти цветићи и крупно лишће и употребљавају за израду народних лекова. Лишће се употребљава као горко средство које подстиче апетит а цветови се додају разним биљним чајевима уместо цвета од дивизме. У њима има флавононих једињења.

Сунцокрету је слична **морска репа, топинамбур, чичока** или **слатки кромпир** (*Helianthus tuberosus*). То је вишегодишња биљка која под земљом развија кртоласта одебљања на ризому, слична кромпиру. У њима има много инулина, шећера и других корисних састојака. Хранљива вредност им је велика, нарочито као сточне хране. Кртоле су добре и за јело, нарочито за болеснике који пате од шећерне болести. Користи се као поврће, пресна.]

Титрица

Matricaria chamomilla

Титрица, камилица, камомиља, прстенак, царев цвет

[Камилица, камомиља, прстенак, царев цвет, бела рада, жабја трава, ромуника је једногодишња зељаста мирисна биљка, висока обично испод пола метра. Стабљика јој је разграната. На врху стабљике и огранака налази се по једна ситна цветна главица. Она је пријатног мириса и мека је, јер је шупља. Расте скоро свуда а највише у Војводини, на слатинама. Бере се чим почне да цвета, већ од краја априла.]

Ситнија, права мирисава камомиља цвета раније и ситнија је и цветом, и листом, и стаблом од позније, немирисаве камомиље и других сродних биљака са којима се не сме заменити, јер оне нису ни мирисне ни лековите као права камилица. И једна и друга имају круницу цвета жуту, а цветне листиће беле, који се пружају око крунице као бело тањирче. За лек се бере само вршак те траве. Доктори веле да се употребљава ситнија, ранија, мирисава камомиља. Најбоље је брати при цветању и у часу цветања како за јакошњу тако и за доцнију, годишњу употребу!

Камомиља је врло лековита противу многих болести, а нарочито од многих дечијих и женских боља и болести. Чим дете сисанче не може да сиса и тврду столицу има, одмах му треба по коју кашику теја давати да пије. Овај теј поправља желудац и утишава болове. Да би се деца од костобоље и других болести сачувала, треба им пуна два-три месеца давати увече при легању у постељу по 1 малу шољицу млаког теја. Он је добар и противу пролива дечијег, ма ода шта он долазио. За клистирање је он врло добар. При боловима ушију и приглувости треба два пута дневно теј у уши уливати. Против главобоље добро је истући цвет и лишће камилице и привијати на главу дневно једном, више времена. У зимње доба суву траву - теј треба поквасити у врућој води и облагати на главу. Наравно лежући у кревет то је најудесније. Тако облагање главе и пијење одвара титричиног добро је противу бесанице и заборавности.

Противу тешког мокрења добро је пити теј. Противу чирића у устима и врату треба тејом трло испирати - гротати. Желудачно сваривање се побољшава кад тај теј пијемо у вино куван. Противу кашља и цигеричних болова такође га је добро пити. Врло је добро прати очи тејом камомиља, али треба да се добро слегне и избистри. Боље лечи кад се улије мало у очи и задржи. За појачање немоћних зглобова добро је пити три пута на дан, по чашу вина у коме је преноћило по шаке цвета камомиља. Противу рана, слаботиње, и женских болести добро се у теју камомилном купати, јер успешно помаже. Кад жене изгубе време, прање, треба да сваку вечер по једну добру шољу јаког теја попију. После порођаја врло је добро да жена пије сваки дан по две чашице камомиљова теја. То опоравља и њу и материцу јој. Да се обамрли поврати у живот треба га оштром крпом по свему телу трљати и у топле га хаљине замотати, да се угреје. За ово нужно је да се купа, пари у топлом теју камомилском и опет брзо у халине замота. Кад породилу нападно болови после порођаја, престаће болови чим се обаре у пиво или у ракији две кесице напуњене са цветом камомиља, па онда топле ставе једна на пупак, а друга на крста. Кад се камомиља трава начини као фластер и на ране ставља брзо је залечује.

У мају и јуну месецу треба брати камилицу и сушити у хладовини сувој и проветрастој, па пити сваки дан. Добро је противу тробобоље, тегобе при мокрењу, погрешке у женском прању (време, менструација) и порођају, болова цигерице, пролива и хладноће у ногама и рукама. У име тога добро је да се удови тим тару, па постају јачи и топлији. Теј, одвар кува се као и остали тејови, о којима се у књизи овој говори.

[Главни састојак камилице је етарско уље. Просечно га има око 0,4%. Новија проучавања тврде да лековитост титрице потиче не само од етарског уља него и од матрицина, хетерозида, слузи, смоле, горких материја, танина, флавоноида и других састојака.

Етарско уље камилице је плаве боје од азулена. У уљу има још и других састојака.

Од камилице и од њеног етарског уља израђује се велик број хигијенских и козметичких препарата за негу коже и слузокоже.]

Троскот

Polygonum aviculare

[Ниска, неугледна биљка, прилегла уз подлогу. Расте као коров на тврдом земљишту.]

Троскот као лек

Ова биљка расте свуда у изобиљу крај путова. Кад се она употреби, лечи немоћ мокрења и улоге.

[Сакупља се надземни део биљке (*Herba Polygoni avicularis*). У њој има нешто сапонина, кремене киселине, танина, флавонских једињења и других састојака.

У народној медицини употребљава се у облику одвара за чишћење крви, заустављање крварења, у болестима плућа, бубрега и др.

Екстракт из троскота употребљава се у медицини (СССР) за заустављање крварења из материце.]

Трава од срдоболе

Potentilla tormentilla

[**Трава од срдоболе, срчевача, ситни срчаник, трава од срца** је мала зељаста биљка. Расте по врштинама и влажним ливадама. У нашој земљи је има врло много. Познаје се по танким, разгранатим и лиснатим стабљикама и ситним, жутим цветовима са четири крунична листића. Од ове биљке вади се ризом (подземно стабло, поданак), опере и осуши. Свеж ризом је неправилан, квргаст и вишеглав. Кад се пресече, ружичасте је боје али брзо постаје црвен (реакција танина под утицајем кисеоника из ваздуха). Укуса је врло опорог а мириса нема. Осушен ризом (*Tormentillae rhizoma*) је врло тврд и мркоцрвен.

У њему има и до 30% танина (*flobatanin*,) поред других састојака мањег значаја. Због танина ризом траве од срдоболе употребљава се у облику одвара, тинктуре, екстракта или фино самлевен у прах као средство за јачање и против пролива. То је наша најважнија танинска лековита сировина.

Трави од срдоболе сличне су, и ботанички и по својим састојцима, **челашица** (*Potentilla reptans*), **стежа** (*P. anserina*), затим **зечја стопа** (*Geum urbanum*) и друге.

На влажним ливадама и крај потока, у нашим брдским и планинским крајевима често се заједно са травом од срдоболе нађе на великим површинама и **срчењак** или **срчаница** (*Polygonum bistorta*). Она има ружичасте цветове скупљене у јајаст или полуваљкаст усамљен клас, дугуљасто ушиљено лишће и меснат, дебео, усукан ризом, величине прста. У ризому има 15-25% танина, око 30% скроба и других састојака. Ризом срчењака (*Bistortae rhizoma*) може да се употреби као замена за ризом траве од срдоболе. Даје се у облику одвара који се пије против пролива, за јачање желуца или се јачи одвар употребљава споља за испирања или за облоге код неких кожних обољења, рана, хемороида, промрзлина, опекотина, за испирање и лечење запаљења уста и десни итд.]

Хајдучка трава

Achillea millefolium

Ајдучица, столисник, спориш, хајдучка трава, папрац, куница као лекарија

Ову траву зна готово сваки сељак без свију ботаника и ботаничара, али мало ко зна ода шта она лечи. Зато ћемо о овој корисној трави коју више рећи. По народној и научној медицини она лечи све нове ране и још неке болести. Ко се обрани он нек очисти прво рану од прашине и парчића ако их случајно има тамо, па онда одмах набери те траве и метни онако како смо означили у чланку о ранама. Ако хоћеш да имаш овога лека за

зиму, осуши га и стави две шаке цвета и лишћа у зејтин и остави затворено да стоји на сунцу десетину дана. Цвет се претвори у зејтин који ми називамо **споришин** - који треба чувати за случај нужде. Рану треба њиме мазати и чистом газом обавијати. Пити два пута дневно одвар од корена и цвета хајдучице добро је противу шуљева затворени и балави, а тако и за оне који се осећају слаби и немоћни. Она боље лечи кад јој се дода и исландске маховине. Од грчева у желуцу добро је ову траву помешати са метвицом и пити онако како је речено у чланку о метвици. Пиће одвара од ове траве крепи и органе за варење, веле и многи доктори. Ко има гризлица ма гди оне биле треба да тим испира и ускоро ће га оставити. Ко зна да му је крв ма чим била »покварена«, нек пије тај одвар дуже времена самог или помешаног са исландском маховином, једну чашу изјутра наште срце у увече при поласку на спавање. Писац ових редака зна више особа које су биле изгубиле наду на живот од превелике слабости и других болести, па пошто су пиле неколико недеља дана три пута на дан по једну чашу одвара спориша, с којим треба још варити и део жиловлака (боквице), пиревине и добричавке (добричице) осећале су се боље.

[Ајдучица садржи као најважнији састојак етарско уље. Ово уље може бити и плаве боје која потиче од азулена, оног истог састојка којег има и у етарском уљу титрице или камилице.

Уместо хајдучке траве такође се може употребити и **звезда** или **месечина** (*Achillea clureolata*) са жутиим цвећем.]

Хељда

Fagopyrum esculentum

Хељда као храна и лек

Руски доктори испитали су овај род зато што су увидели како се њиме храни и лечи руски народ. Они су нашли да је он одиста и посве лековит у овим случајевима. Противу сваковрсних нередa и болова желуца и црева; противу сваког пролива, смрада из уста, глиста и кожних краста и отока. Противу свих тих слабости и болести треба јести до сите воље кашу - бунгур од хељде. У ту сврху хељда се прекрупнi. Увек мора бити чиста и тазе. Она се вари у води све дотле док се добро не развари и док не буде уварена од потоњег доливања воде тако да у њој кашика може стајати. Бунгур тај може се јести до сите воље кад год се осећа потреба за јело. Он се може зачинити само неким маслом или машћу чистом и скорашњом. Та храна је и лековита и хранљива. У то име не би згорег било да се бар од сада што више обрађује и употребљава такав користан род. Не заборавимо уз то да је хељда врло корисна и посве нужна свуда где има пчелињака и пчела. Њима је најмилије цвеће хељдино.

Храст или Раст

Quercus div

[У кори растовој има танина, који је најважнији састојак, затим органских киселина, шећера, флавоонских једињења, пектина, минералних састојака итд.

Најбоља је кора са младих грана и стабала **лужњака** (*Quercus robur* или *Q. pedunculata*) и **китњака** (*Quercus sessiliflora*).

Кора осталих врста храстова, којих има више у нашој земљи (на пример; цер, граница, медунац и други), може да послужи у исте сврхе, ако нема лужњака или китњака. Такође треба знати да се уместо коре може да употреби и храстова шишарка.]

Храстова кора као лек

Није нужно говорити шта су храст и његова кора. Овде треба да означимо од чега лечи та кора и како се она за тај посао спрема.

Купање у одвару храстове коре појачава нерве, ублажава и уклања раздражљивост, побољшава здравље и продужава живот; а нарочито кад се пије сок из храстове жиле. То

пиће не само што препорођава и продужава живот него и лечи многе унутарње и спољне болести.

Сок храстов добија се овако. При крају месеца марта ископај земљу испод здраве храстове жиле па је просеци и испод просека стави земљано лонче, али удеси тако да између коре жилине и лонца буде намештена дрвена или друга нека цев кроз коју ће тећи сок из коре и жиле у лонац. Лонац треба покрити нечим па и њега и жилу земљом затрпати као што је и била. Лонче треба да стоји тамо 4 до 6 недеља дана. После тога ископај га. Кома је тај сок нечист, нек га процеди. Од њега треба пити свако јутро по 1 кашику.

И за слабуњаву децу посве је лековито и спасоносно купање дневно у јаком одвару храстове коре, које треба неколико недеља продужити.

Кад коме испадне гузно црево треба му га повратити, па онда трипут на дан уштрцавати у шупак одвара растове коре, али да уштрцај допире тамо где црево лежи. Противу белог цвета код жена треба уштрцавати тај одвар у полни орган и прати њиме сваки дан дваред споља цео орган и околину.

Противу краста, крвавог мокрења и пролива такође одлично лечи купање, испирање у томе одвару, у треба пити од њега четири-пет пута дневно по 1 кашику.

Кад је та болест код марве, онда тако треба и њу лечити, али дати јој два-три пута већу порцију да пије.

Противу болова у материци то је такође успешан лек.

За храстов одвар треба да се исече ситно кора која је здрава па да се вари бар један сат и остави тако да се охлади, па онда употреби према потреби било за прање, или за купање или за пиће. Наравно, за купање треба узети доста коре и воде. И пресна, и сува, и дебела, и танка кора угодна је за лекове, само стара кора није за то.

[Одвар храстове коре добар је и за лечење промрзлина на ногама или на рукама. За ту сврху треба узети две пуне супене кашике ситно исечене храстове коре и кувати је пола сата у пола литра воде, потом процедити или одлити од талоба и ту течност употребити за купање промрзлих делова тела или стављати облоге од тог одвара на та места.

Ко има шуљеве може му бити од користи смеша једнаких делова храстове коре и камилице, укупно сто грама. Ту количину треба варити у литри воде десет минута и излити заједно с талобом у погодан суд у коме се може сести да делује на шуљеве док је топла, или се овом топлим течношћу купају или облажу шуљеви.]

Црни и бели лук

Allium сера и A. sativum

Лук црни и бели (чешњак) као храна и лекарија

Разни научари и практичари досад су изнашли и сазнали да је бели и црвени (црни) лук пун не само хранљивих састојака који су неопходни за наше тело и умовање него и да су оба ова лука у исто време и лекарија против више болести.

[Шта они вреде за храну види се отуда што је хемијском анализом испитано да у **чешњаку** (белом луку) има, поред воде, целулозе, беланчевине, шећера, органских киселина, минералних соли, витамина, фермената и других мање важних састојака, једно једињење **алиин**, растворљиво у води и без мириса, али кад се чешњак ољушти, исече, згњечи или жваће, онда се под утицајем фермената убрзо развија ароматичан, пријатан, зачински »мирис на бели лук«, јер се алиин разлаже на испарљиво уље које садржи сумпора (алицин) и које дражи очи и љутог је укуса. Одо уље није постојано и брзо се хемијски мења у непријатно једињење које »заудара на бели лук«. Због тога се бели лук употребљавао увек свеж и кад затреба.

А у црном луку има воде, целулозе, беланчевине, шећера, слузи, сумпорних испарљивих једињења, од којих потиче мирис, љутина и укус црног лука, затим

органичних киселина, пектина, минералних састојака, витамина, фермената и других супстанција.

Наука је утврдила да многе ароматичне биљке, односно њихови испарљиви састојци, делују бактериостатично (зауспављују развој микроорганизама) или бактерицидно (уништавају микробе). На тај начин је и научно доказана оправданост вековне употребе извесног мирисног биља за заштиту човека и за лечење разних болести. Те материје су назване **фитонциди** или антибиотици виших биљака. У погледу фитонцидног деловања најбоље су проучене разне врсте лукова, нарочито бели и црни, који се вековима у свим народима користе, поред осталог, и као средства која лече и штите људе од разних болести.

Из белог лука је досад изоловано неколико испарљивих фитонцида међу којима највећу антибиотичну моћ има алицин. Међутим, његов највећи недостатак је у томе што је само кратко време постојан, јер се брзо мења а тиме се губи и његова фитонцидна активност.]

Због тога треба јести што чешће час једног час другог лука, било то пресног, младог и зрелог, било као примесу уз разна јела, било као салату и сос. Често и обилато једење лукова даје снагу и телу и уму и предохранује разне болести. Лук (црни) је изврсно средство и противу бесанице (неспавања), ма у ком се виду јео, а нарочито у виду соса. Кад се свари по неколико главица оба лука, онда одвар тај гони глисте код деце и људи ако се изјутра наштину попије понека осредња чаша. То помаже ако се чини два-три дана и успех је поуздан. Такво пиће добро је и против затвора. Противу несвестице добро је да се главица (црна) лука разбије и под нос стави болеснику па ће се освестити. Сваку мицину прокида кад се на њу обложи исецканог лука и мяса говеђег, за ту сврху довољне су две главице лука и толико мяса тазе и кртог. Облог прокине оток и извуче из њега све, па после тога лако је лечити рану. Кад се ко јако удари, нагњечи и приштине тако да кожа помодри и болове производи, онда ће их отклонити и убој излечити такав облог лука црвена и мяса, или утучен лук са доста соли.

Кад се (црни) лук свари у води са медом и жутим или црним шећером, одлично лечи кашаљ и катар. Тај лек научили су енглески мисионари и официри у Египту и Судану. Ево како се он справља по казивању њиховом: пре свега очисти главицу (црног) лука, и исеци покрупно, па узми око 500 грама па стави у нов опран лонац, па томе додај један литар воде, 80 гр. меда и 400 гр. жутог шећера. То треба да се вари полаганом 3-4 сата. Тад остави да се охлади па доцније оцеди одвар. Овај треба добро промешати онда кад се од ватре измакне, да не би шећер на дну лонца остао. Најбољи суд за одвар је чисто стакло. Суд се мора затворен држати. Болесник нека пије тог одвара по једну малу чашицу изјутра и увече, али одвар треба увек угрејати, јер више ради врућ но хладан. Некоме помогне убрзо, а неком тек после једномесечног непрестаног употребљавања. Путујући по свету видели смо више особа које су се спасле од прсобоље, нејелости и кашља, једући свако јутро наште срце по једну главицу црног лука. Ово је за неке невероватно, али је опробано као посве истинито, само ако не досађује очима, што се неким догађа.

Али **чешњак** (бели лук) даје још више користи. И он се може јести куван у јелу (папазјанија), у сосу и онако пресан. Али не треба овај лук наједанпут јести много, него по неколико чесана из главице, највише једну главицу. Кад се тако једе, он јача желудац, предохранава од грчева и водене болести, гони на мокрење, чува од грознице и друго. Против кашља и неуредне столице добро га је утући и јести с медом. Да се одгони мокраћни камен, треба пити сваки дан по једну чашу бела вина у коме је мало чешњака сварено. Запаљење мяса око зуба и мала зубобоља лијечи се кад се испече чешњак у врућем пепелу, и онако врео на болни зуб метне и подржи. За запаљено мясо око зуба најбоље је сварити с чешњаком винског сирћета и тим сваки дан уста, десни испирати. Кад се истуца чешњак и помеша са зејтином па се тим мажу старе красте, шуга и друго, он их лечи. Марвену шугу и красте треба тиме обложити и трљати рукама и четком. Тај сок трује и ваши на животињи, кад се њиме она намаже.

Даље, испитано је да народ који живи у нездравим и барским местима треба да поједе свако јутро наштину пре поласка из куће по једно чесно од чешњака (белог лука),

јер то га чува од разних болести и грознице.

[Млад црни и бели лук имају велик значај као прва пролећна салата и добар извор витамина С и провитамина А (каротена). Треба нарочито јести оне зелене сочне листове који имају већу биолошку вредност него они безбојни делови у којима има више шећера па су због тога слађи и укуснији.]

Како се одстрањују жуљеви

Ситне главице арпацика или црног лука расеку се на полутине и метну у добро винско сирће да постоји два-три сата. При поласку у постељу стави једну полутину на сваки жуљ и добро га привежи да не спадне. Ово поновити неколико вечери, па ће нестати жуљева. Свако јутро треба састругати омекшали део жуља.

Кад се помисли на све поменуто што рекосмо о чешњаку и луку (црном), онда упутно је напоменути да је дужност упућивати при свакој згодној прилици сваку сеоску породицу да она сваке године засади довољну количину једног и другог лука, као и другог поврћа, па тако да га има преко целе године у кући. Ми треба да научимо, да убедимо народ да је грдна срамота за сваку кућу која нема довољно лука у својој градини, а још веће ругло за оне породице које купују лук из вароши. Тако је исто погрда за свакога земљорадника који купује из вароши купуса, пасуља и другог поврћа, Ту не оправдава никога ни сушна година. Јер у часу таквог лета вредни и свесни сељани удружиће се па ће наћи удесно место за свако поврће, где ће надокнадити оскудицу кише водовадима, као што то чине баштовани (градинари) бугарски. Где нема места за плитке бунаре градинарске, тамо нек се удесе дубоки, у које се може сливати кишница, кад има довољно кише, и снежница пролетња и зимска. Таква вода била би још боља од бунарске за наводњавање поврћа. Такве резервоаре није тешко градити задругарским начином, позивањем чланова сваке сеоске куће. Учинимо бар што можемо, па ћемо и опет доста учинити док се не освестимо за задругарски живот и рад.

Овом приликом напомињемо и то да је боље да се бели лук зове »чешњак«, а само такозвани црни лук, да носи име »лук«. Тако га зову многа словенска племена, па и неке српскохрватске покрајине.

[И друге врсте лукова који се гаје, на пример **празилук**, **праз** или **чапљан** (*Allium porrum*), **аршлама** (*A. fistulosum*), **ланеува** (*A. victorialis*) и друге заслужују нашу пажњу, јер садрже сличне састојке па их због тога треба користити у исхрани и у народној медицини као бели и црни лук.

У нашим листопадним, нарочито брдским и планинским шумама, на влажним местима, уз шумске путеве у потоке, често на непрегледним површинама, расте **дивљи лук**, **сремуш** или **цремош** (*Allium ursinum*). У неким крајевима бере се у користи уместо гајеног лука.

Добре су за јело или као зачин и друге врсте дивљих лукова, као на пример: **лучац** (*Allium ampeloprasum*), **аљма**, **влашац**, **љутика** (*A. ascalonicum*), **влашик** (*A. schoenoprasum*), **балучка** (*A. vineale*) и други.

Постоји и један отрован лук, то је **приморски лук** (*Scilla maritima*).]

Црни слез

Malva silvestris

[**Слезовача**, **гушчја трава**, **ћурећа трава** расте по утринама, пољима, крај путева, по насељима, развалинама и другде.

Од црног слеза бере се цвет (*Malvae flos*) и лист (*Malvae folium*). Цвет се бере пажљиво, кад је потпуно развијен и по лепом времену. Суши се брзо, у танком слоју, на промаји, у хладовини, да задржи своју природну боју.

У цвету има слузи и антоцијана, малвина који одвару даје плавкасто-зелену боју. У листу има такође слузи и нешто опорих састојака. Цвет и лист црног слеза употребљавају се, као и бели слез, у облику одвара за ублажавање кашља, за испирање грла и уста и

споља за облоге.

Црном слезу је сродан **питоми слез** или **трандовиље** (*Althaea rosea*) која се гаји као украсна биљка. Има крупне цветове разних боја, најчешће тамно плаве. У њима има такође много слузи, танина и антоцијанских боја. Употребљавају се и за бојење вина.

У исту биљну фамилију са белим и црним слезом долазе још неке културне биљке чија је важност врло велика: **бамња** или **бамџа** (*Hibiscus esculentus*) се користи као поврће; **памук** (разне *Gossypium* врсте) даје текстилно памучно влакно, медицинску вату, завојни материјал и др.]

Чај

Thea sinensis

Чај с млеком као лек.

Овде разумемо теј кинески или руски, који неки зову чај, по називу руском. Овај теј, чај с млеком прекрасно је предупредно и лековито средство у многим бољетицама и болестима, сем неспавања и нервозности. Наравно, чај се свари као и други тејови, а млеко се свари као обично. Што је мекша вода за чај, то је боље. У суд се налије пола чаја и толико свежег врућег млека. Шећер се додаје по вољи. Кад је ко ломан и тром, добро је попити две-три повеће чаше или шољице тог теја; кад ко прекодан озебе, од чега често дође не само гроза и дрхтавица него и крупнија болест, спасоносно је одмах тог истог дана увече попити три-четири чаше тог или ма ког другог теја, јер то згреје желудац - тај казан нашег живота, те одмах оживи и покрене правилан крвоток и предупреди све рђаве последице; противу изненадних болова у желуцу, у цревима, у прсима. Такође добро чини то пиће: противу непријатног подригивања, противу надутости трбуха, противу малог затвора и несваривања у желуцу. Обилато пиће теја с млеком успешно помаже и лечи: кад ко падне у неку умну и телесну чамотињу, кад опази неку необичну мисаону немоћ. Кад кога ухвати нека хладноћа по телу, онда је пиће ово од големе користи, јер оно даје телу не само умерену топлоту, него и бољу живахност и растера цео застој у крви и мишићима. Кад ко хоће да пробуди мисаону радњу више него што се опажа, онда нека попије коју чашу чаја са млеком или са лимуном. За пунокрвне особе боље је ако уместо млека додају у чај коју кашику сока од вишања, трешања, а најбоље је за тај посао слатко од јагода или малина. Али увек чај треба да је умерено топал ако је болесник наклоњен несвестици или наваљивању крви у главу.

Чичак

Lappa maior

Чичак, репук, репушина, лапак као лекарија.

Ова биљка расте свуда крај путова и има највеће лишће међу свима нашим травама. По предању народне медицине и по испитивању многих доктора, чичак лечи више болести и чува од опадања косе и изазива њено растење. Корен његов лечи пољачину (скорбут), севотињу (реуматизам), улоге, разне кожне болести и оспе. За ту цел треба ископати корена чичкова па га осушити, а може се и сиров употребити. На литар воде метни кашику исецкана корена и свари га добро, па од њега нека пије болесник три пута на дан по 1 чашу осредње величине. Пиће треба продужити редовно док болести има. Ово пиће изгони из тела и живу, која често доноси разне омање и тешке болести. Напитак нек је млак, а може бити и хладан, зачињен са нешто меда.

Мокраћни камен одстрањује корен чичков урезан ситно и помешан са шећером, од кога треба јести четири пута на дан по 1 малу кашичицу.

Коса израсте и појачава се кад се дуже времена мије глава сваки дан одваром, у коме је сварено две-три шаке корена чичковог.

Кад се доња страна листа чичковог намаже машћу и облаже сваку ноћ на отечене и рањаве листове ножне, онда ће се болесник посигурно излечити. Било је патника од речених болести којима није помагао ниједан апотекарски лек, па корен и лист чичка

спасао их је.

[У корену чичковом има много полисахарида inulina, затим горких и опорих састојака, мало етарског уља и других једињења. У медицини је овај корен познат под називом Radix Bardanae.]

Шпаргла, спанаћ, кисељак, зеље

Asparagus officinalis, Spinacia oleracea, Rumex acetosa i Rumex domesticus

Шпаргла, спанаћ, кисељак и зеље (пазија, штавољ) посве су угодни за јело, па зато овом приликом најтоплије препоручујемо народу и те биљке да их једе напоредо што чешће, док год за јело угодне буду; а нарочито ово препоручујемо онима који су заборавни, сетни и затвору, бледилу, шуљевима и главобољи изложени. Грци шпарглу сваре добро па одвар пију уместо воде, а њу једу посољену и са зејтином добро зачињену. Од семена шпаргле прави се кафа, која је угоднија за пиће и за здравље од многих других кафа.

Кисељака и пазије (штавоља има скоро по свима ливадама и поред торних међа и пашњака. Лишће им је слично као и у спанаћа, прилично богато гвожђем, без кога би нам тело било посве бледо и малаксало. Дивља и питома шпаргла у Грчкој и Малој Азији употребљава се не само за јело као храна него и као лек. Кисељак и зеље могу се и у баштама гајити према потреби. Тад је лишће њихово још угодније за јело.

Кад се то зна о тим и другим биљкама, онда је излишно и говорити честитим наставницима и свештеницима народа колико ће учинити добра земљорадничком и другом народу ако му што више оваких корисних поука укажу: и у школи, и у цркви, и на скупу, и на слави и при сваком раду и згодном поучавању.

Ко је учио »науку« само зато да она труне у њему и да с њоме само спекулише, а не да користи и онима који не имадоше зато ни времена ни средства, тај није човек, већ затворена мешина.

Жир

Кафа од жира као храна и лекарија.

У народу је жир познат као изврсна храна за свиње. У гладним годинама хране се њиме и сиромашне породице. Ово већ зна сеоски сталез. Али ће ретко ко знати да је кафа жира одличан лек којим се и неколике људске болести могу излечити ако се редовно пије за неко време, а пије се или с млеком или без тога.

Људи науке од најстаријих времена па до данас сматрају жир и биљку на којој он роди за лековите. Сем његових састојака који хране, у њему има и делића који лече. И жир и храстова кора садрже у себи пуно лековитих састојака за лечење и унутрашњих и спољних болести људских. И народна медицина познаје добро ту лековиту силу ове биљке.

Кад се пије кафа од жира с млеком дуже времена, онда одлично може да се излечи и такозвана у науци енглеска болест (рахитис). Због тога многи доктори одређују да ту кафу пију не само сиромашни људи него и богаташи, који би могли платити скупље лекове за опорављење здравља свог.

За посве слабуњаву децу, и ону која се нагло суше и губе, најбоље је да се кафа церова жира вари у млеку и пије тако заједно са млеком, у које се дода и нешто шећера или меда. Целу ту кафу треба измешати и заједно са млеком пити. То је пиће за такву децу и одлична храна и лекарија, а тако и за одрасле особе.

Пошто су у људи разне нарави и разне болести, то ће их бити можда од сто десет или мало више или мање којима жир доноси затвор, тешку сраћку, али осталима он чини добро у свему па и у томе. Такви треба да пробају ту кафу од жира, коју ми називамо жиријом и саму и с млеком, и житку и густу с тропом, па ће ваљда и њима годити. Та жирија ретко коме шкоди.

[Хранљивост и лековитост жи́ра познаје се из анализе хемичара. Тако они кажу да у жиру има: беланчевине, много скроба (до 40%), масног уља, танина, шећера, горких састојака, минералних соли, нарочито фосфата, органских киселина, витамина и др.]

То је прави повод и узрок те смо овај чланак написали. Ово што је о томе написано, узето је из исказа руских и немачких доктора. И овакву употребу жи́ра треба увести у обичај исто као и давање шљива, уља, сапуна итд.

Не би згорега било да и свака сеоска школа има повише жи́ра и све потребе за пржење и кување кафе од њега. Слабуњавим и болешљивим ђачићима ваљало би га давати редовно место кафе и других пића свуда по варошима.

И ученици у нашим сеоским школама, на жалост, махом изгледају као »испијени«. За њих је то пиће неисказано добро. Која школа искрено ради на правилном развоју телесном и умном својих ученика, она треба и она мора пазити и на здравље њихово које се овим леком извесно поправља ако се редовно употребљује.

Кафа од жи́ра спрема се и готови се овако.

Узме се зрео у здрав жир, храстов или церов па се свако зрно, жи́раћ расече на два комадића, бацајући сваки који је шувелив или црвлив. Пошто се исече тако одређена порција жи́ра, онда се пре пржења осуши на сунцу, или у пећи, па се испржи у пржуну као и кафа. Али упржити га ваља колико да порумени. Ако прегори, не ваља: изгуби природни укус и мирис а и лековитост. С тога се при пржењу мора често мешати и трести као и кафа или кокице. Само треба пазити да се не препржи. Неки га осуше само добро у пећи па га и не прже, већ одмах утуку, просеју, варе и пију. Неки га и обаре мало у врелој води да се ублажи она жировна горчина, али то не бисмо саветовали. Боље је помешати са нешто упржене ражи, па је горчина умекшана, ако ко не може да трпи ону горчину, која је корисна за здравље, мада није за свачији укус. Ако се утуца и љуска жи́ра заједно са жиром и пије тако, онда је та кафа још много горчија. Зато је боље увек скинути љуску са жи́ра чим се осуши. Кад се осуши расечени жир, онда се лако скида љуска, а са прсног то иде посве споро и тешко, а и прсти и руке постану црни од жирног танина и других састојака. Такозвани »сладун« није горак, али ипак треба пити где год је могуће кафу од церова жи́ра, или мешати његов прах у врело млеко па га пити до миле воље, колико ко хоће. Туца се и меље онако исто као и кафа. А исто се тако и кува као и кафа за пиће. Боље годи здрављу кад се и дуже вари него кафа. На по литра воде довољне су три кашичице жирног брашна; али не уди ако се метне и више. Кога мрзи да кува жир сваки дан, може га скувати једном колико треба за два дана. Овај одвар зими може трајати и за три дана. Ако се справља за други и трећи дан, онда је боље да се одмах не цеди, већ пошто прођу два-три сата. После тога се процеди, па се талог или троп баци, а цеђевина наспе у чисто стакло, затвори и остави у хладовину.

Кад се спрема, вари, кафа за данашњи дан, онда не треба чекати да се слегне. Ради здравља боље је да се саспе с кафом жировом приличан део тропа, талоба (сац, телфа). Ко може нек саспе са одваром и целу телфу у млеко, па ће му још више здрављу годити.

Најздравије је пити с млеком, а може се пити и без млека, како је за кога пријатније. Мора се још и шећером засладити. О доручку добро је јести и комадић пржена хлеба. Хлеб од ражи у овом случају има првенство као и у многим другим. По једну велику чашу треба попити трипут дневно. Топлота овог пића мора бити увек умерена, отприлике потребна је топлота као у млека које се одмах помуже из краве. Ово важи за оне особе које имају танку крв и вртоглавицу.

По уверавању лекара кафа од жи́ра може врло корисно заменити и **чоколаду** а и **какао**.

Поред тога што је жи́рија - **жирна** кафа здрава, како за одрасле тако и за децу, поред тога што не уди ни живцима ни крви, као права кафа и други страни производи који се у нас скупо продају, поред свега тога ово је пиће и најјевтиније. И стога би било и врло »патриотично« кад би се уобичајило да се уместо кафе пије ова **жирна кафа**. Колико би се само на томе могло уштедети новаца који се овако издају из земље за кафу, која се за нашу земљу увози са стране и овде потроши.

Једино је нужна и овде промена као и свуда у свему животу нашем. То је закон нужности. Па зато нека се пије жирија од почетка жира па до пролећа, а доцније кафа од ражи, пшенице, јечма, и другог рода који смо овде спомињали.

Жирија је спасоносна за здравље наше и наше деце. Жирна кафа је права благодет и за здраве и за болесне. С обзиром на све ово, желимо да се у Србији што пре рашири круг поштовалаца жирне кафе и да се у нашој отаџбини од сада одомаћи ово колико здраво и лековито толико и јевтино пиће као што је кафа од жира, којој ми дајемо кратко име жирија.

Хлеб од храстовог жира.

Још од најстаријих времена храстова кора је била у великом поштовању код свих народа. Стари народи зваху храст: »Хлебно дрво«, јер храстов жир беше тада као храна не само за стоку већ и за људе. - Још и данас пеку хлеб од храстовог жира не само у Норвешкој већ и у Малој Азији, Персији, Мароку, Шпанији и Португалији. Храстов жир из топлих предела много је сочнији и укуснији.

Пре, док није било распрострањено гајење стрмних усева, нарочито ражи, хлеб од храстовог жира у многим земљама беше једина храна. У Тунису и данас зову храст »хлебно дрво« а у Шпанији сиротнија класа (сељачки сталез) справља храну од храстовог жира на разне рачине. За време ратова на Пиринејском полуострву Французи су били принуђени да хлебом од храстовог жира исхране сву војску за неколико дана... За време грађанских ратова у Америци око укидања ропства беше председник Џексон, вођ америчке војске, притешњен у храстовој шуми од Индијанаца. Због глади почеше војници и официри да гунђају и да се буне. Сви се изненадише позиву да сутрадан буду код њега на доручку у тренутку кад је наступала катастрофа и опасност да помру од глади. Позвани гости нађоше Џексона у његовој колиби а пред њим велику гомилу храстовог жира. Устајући да дочека госте, поздрави их овим речима: »Господо моја, докле су год пред нама оволике гомиле растовог жира, ми се не смемо тужити на оскудицу хране.« Затим им је изнео добро печеног хлеба од храстоаог жира, којим се у официри и војници добро zaloжише.

У Енглеској су у најновије време прављени опити са пецивом хлеба од храстовог жира, и хлеб је испао много укуснији но од шкотског овса... Храстов се жир пре употребе ољушти и остави на подесном месту да проклија, јер се клијањем скроб преобраћа у шећер.

Шимширика

Berberis vulgaris

Жута шимширика, жутика, жута шиб, жути шипак расте као трновит грм у многим нашим крајевима, по светлим шумама, уз путеве и другде. Има га доста на Делиблатској Пешчари. Цветови су жути и поређани у обешене гроздове. Плодови су црвене, киселе бобице.

Од шимширике се скида кора са корена, стабла и дебљих грана (*Berberidis cortex*) и лист. Нарочито се цени кора са корена, јер у њој има највише лековитих састојака. Кора је жуте боје. У њој су главни лековити састојци алкалоиди (берберин, оксиакантин и други).

Кора је чест састојак у биљним смешама које се користе у облику одвара за боље лечење жучи и мокраће, за лечење неких обољења јетре и бубрега, за заустављање крварења, регулисање менструације итд. - Треба бити обазрив у употреби ове коре, јер може у већој количини да буде и штодљива пошто садржи алкалоиде.

Зреле бобице шимширике садрже богату количину воћних киселина, нарочито јабучне и лимунове, и витамина С. Нису штодљиве и препоручују се за израду воћног сока, компота, пекмеза и других концентрата чија је биолошка вредност велика.

Осушене бобице шимширике (*Berberidis fructus*) могу да се употребе, као и шипурак, за витаминизирање чајних смеша.

Штир

Amarantus paniculatus

Стратор, тратор (црвени штир) као лек.

Кад се свари и пије теј од стратора, на дан по две чашице, он лечи шуљеве.

*

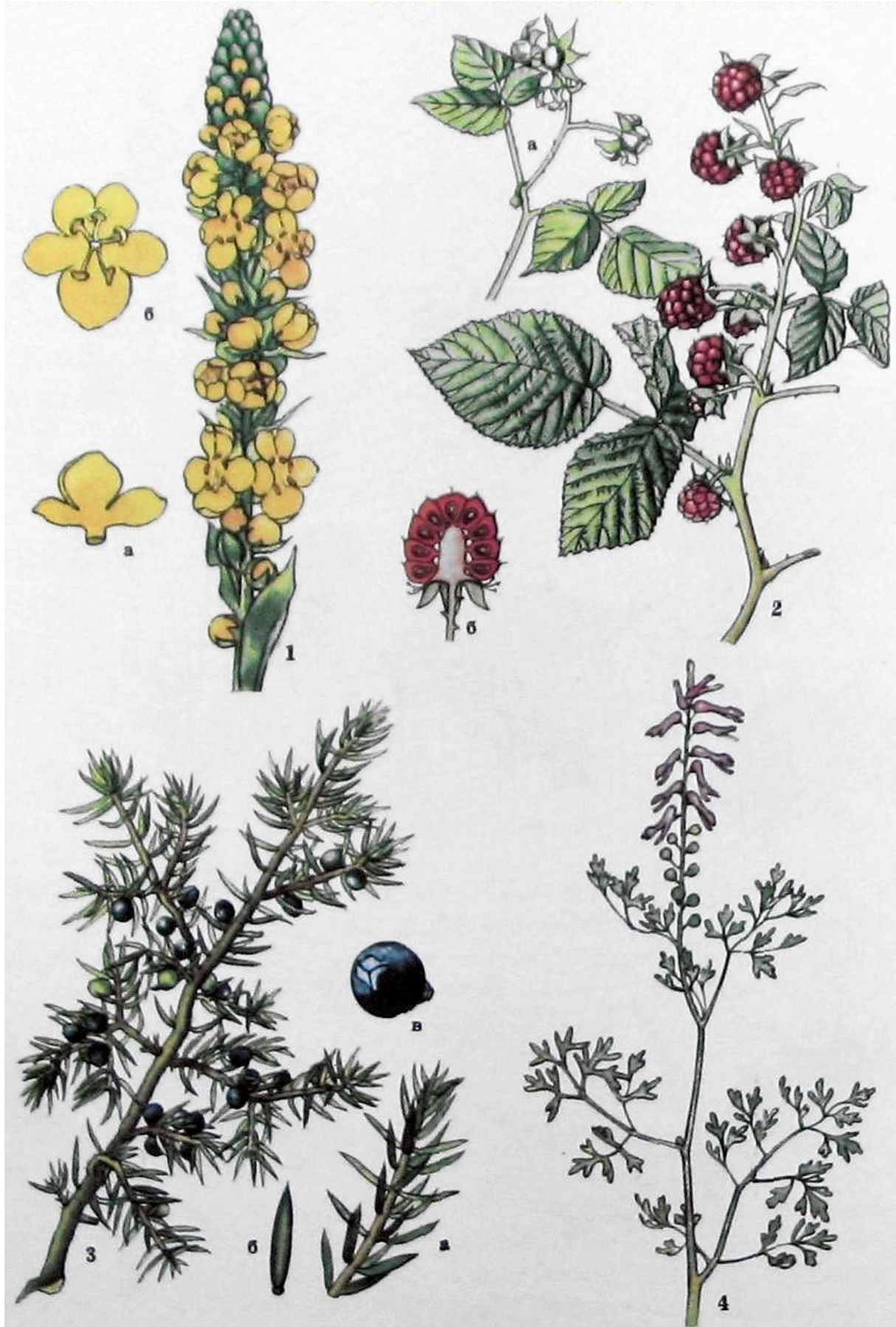
Слике лековитог биља

Табла 1.



1 - зеленика (*Ilex aquifolium*), а - гранчица у цвету, б - гранчица са зрелим плодовима;
2 - једић (*Aconitum napellus*).

Табла 2.



1 - дивизма (*Verbascum thapsus*), а и б - цветови; 2 - малина (*Rubus idaeus*), а - гранчица у цвету, б - зрео плод; 3 - клека (*Juniperus communis*), а - гранчица, б - лист, в - зрео плод; 4 - димњача (*Fumaria officinalis*).

Табла 3.



1 - боровница (*Vaccinium myrtillus*), а - гранчица у цвету; 2 - помоћница (*Solanum nigrum*), а - зрели плодови; 3 - оадем (*Prunus amygdalus*), а - цвет, б - гранчица са плодовима, в - плод, г - семе; 4 - ђурђевак (*Convallaria majalis*); 5 - деспик (*Lavandula vera*), а - гранчица, б - цваст.

Табла 4.



1 - видац (*Euphrasia officinalis*); 2 - кичица (*Erythraea centaurium*);
3 - разводник (*Solanum dulcamara*); 4 - трескот (*Polygonum aviculare*).

Табла 5.



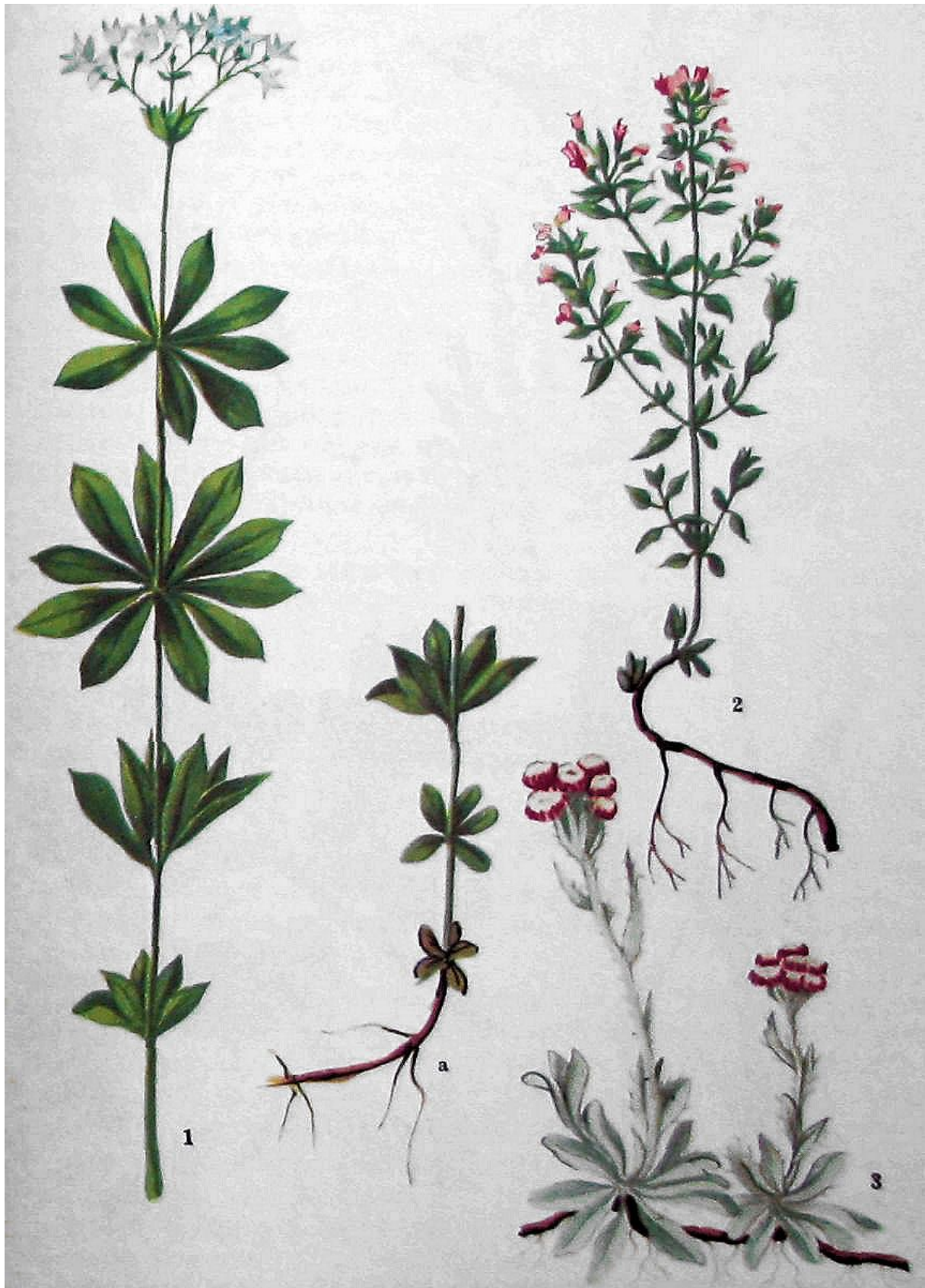
1 - мајкина душица (*Thymus serpyllum*); 2 - велебиље (*Atropa belladonna*);
3 - благовањ (*Hyssopus officinalis*); 4 - даниноћ (*Viola tricolor*); 5 - љубичица (*Viola odorata*).

Табла 6.



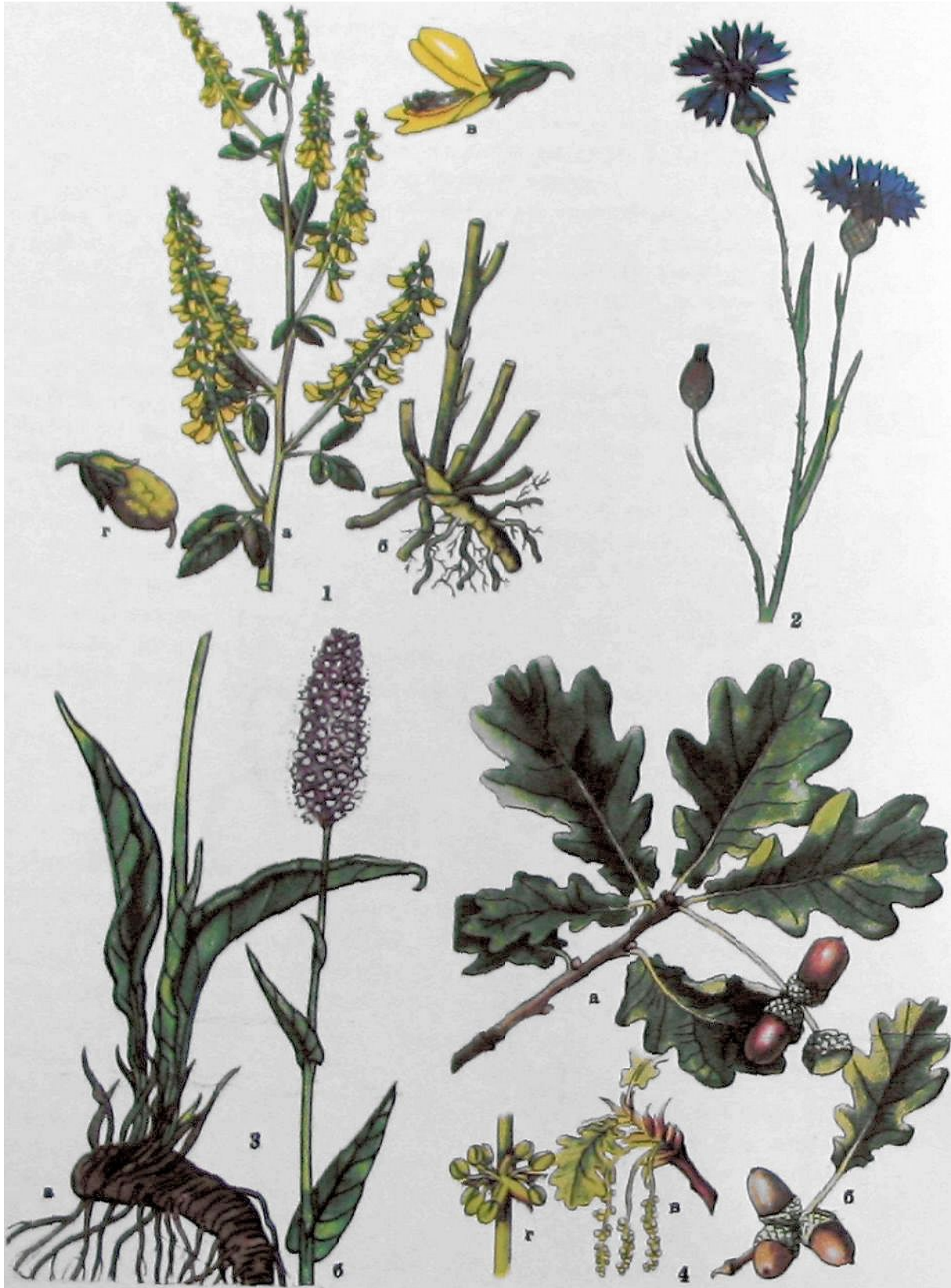
1 - чељеби-грана (*Solidago virga aurea*); 2 - морач (*Foeniculum vulgare*);
3 - апта (*Sambucus ebulus*); 4 - водопија (*Cichorium intybus*).

Табла 7.



1 - лазаркиња (*Asperula odorata*), а - приземни део биљке; 2 - тимијан (*Thymus vulgaris*);
3 - срчопуц (*Antennaria dioica*).

Табла 8.



1 - кокотац (*Melilotus officinalis*), а - гранчица у цвету, б - корен, в - цвет, г - плод; 2 - различак (*Centaurea cyanus*); 3 - срчењак (*Polygonum bistorta*), а - корен и приземни део биљке, б - горњи део биљке у цвету; 4 - храст (*Quercus robur*), а - гранчица са плодовима, б - зрели плодови, в и г - цветови.

Табла 9.



1 - поточњак (*Lythrum salicaria*); 2 - јова црна (*Alnus glutinosa*), а - ресе и зрели плодови; 3 - мечја шапа (*Heracleum sphondylium*); 4 - покосница (*Polygonatum officinale*), а - корен, б - зрели плодови.

Табла 10.



1 - стрижуша (*Chamaerlium officinale*); 2 - напстак (*Digitalis purpurea*); 3 - нар (*Punica granatum*), а - расечен плод, б - семе; 4 - момчић (*Polygala vulgaris*).

Табла 11.



1 - козлац (*Arum maculatum*); 2 - босиљак (*Ocimum basilicum*); 3 - златица (*Ranunculus ficaria*);
4 - млађа (*Corydalis cava*).

Табла 12.



1 - ивањско цвеће (*Galium verum*); 2 - црни слез (*Malva silvestris*); 3 - јарић (*Sedum acre*);
4 - трн (*Prunus spinosa*), а - гранчица са зрелим плодовима.

Табла 13.



1 - дуња (*Sydonia oblonga*), а - зрео плод; 2 - бела рада крупна (*Anthemis nobilis*);
3 - зимзелен (*Vinca minor*); 4 - линцура (*Gentiana lutea*), а - корен.

Табла 14.



1 - црни дуд (*Morus nigra*); 2 - празилук (*Allium porrum*), а - цваст;
3 - љоскавац (*Physalis alkekengi*), а - зрео плод; 4 - црна слачица (*Brassica nigra*).

Табла 15.



1 - бели слез (*Althaea officinalis*), а - корен, б - гранчица у цвету; 2 - мак (*Papaver somniferum*), а - зрела чаура; 3 - пиревина (*Triticum repens*), а - корен са приземним делом биљке, б - горњи део биљке у цвету; 4 - кукуруз (*Zea mays*), а - горњи део биљке, б - плод (клип).

Табла 16.



1 - медуника (*Filipendula ulmaria*); 2 - вилина коса (*Cuscuta europaea*); 3 - јагода (*Fragaria vesca*);
4 - жути зечји трн (*Sarothamnus scoparius*).

Табла 17.



1 - хајдучка трава (*Achillea millefolium*); 2 - зечји трн (*Ononis spinosa*), а - гранчица у цвету, б - корен;
3 - кукута (*Conium maculatum*), а - горњи део биљке у цвету, б - корен;
4 кантарион (*Hypericum perforatum*).

Табла 18.



1 - орах (*Juglans regia*); 2 - калина (*Ligustrum vulgare*); 3 - ким (*Carum carvi*);
4 - имела (*Viscum album*)

Табла 19.



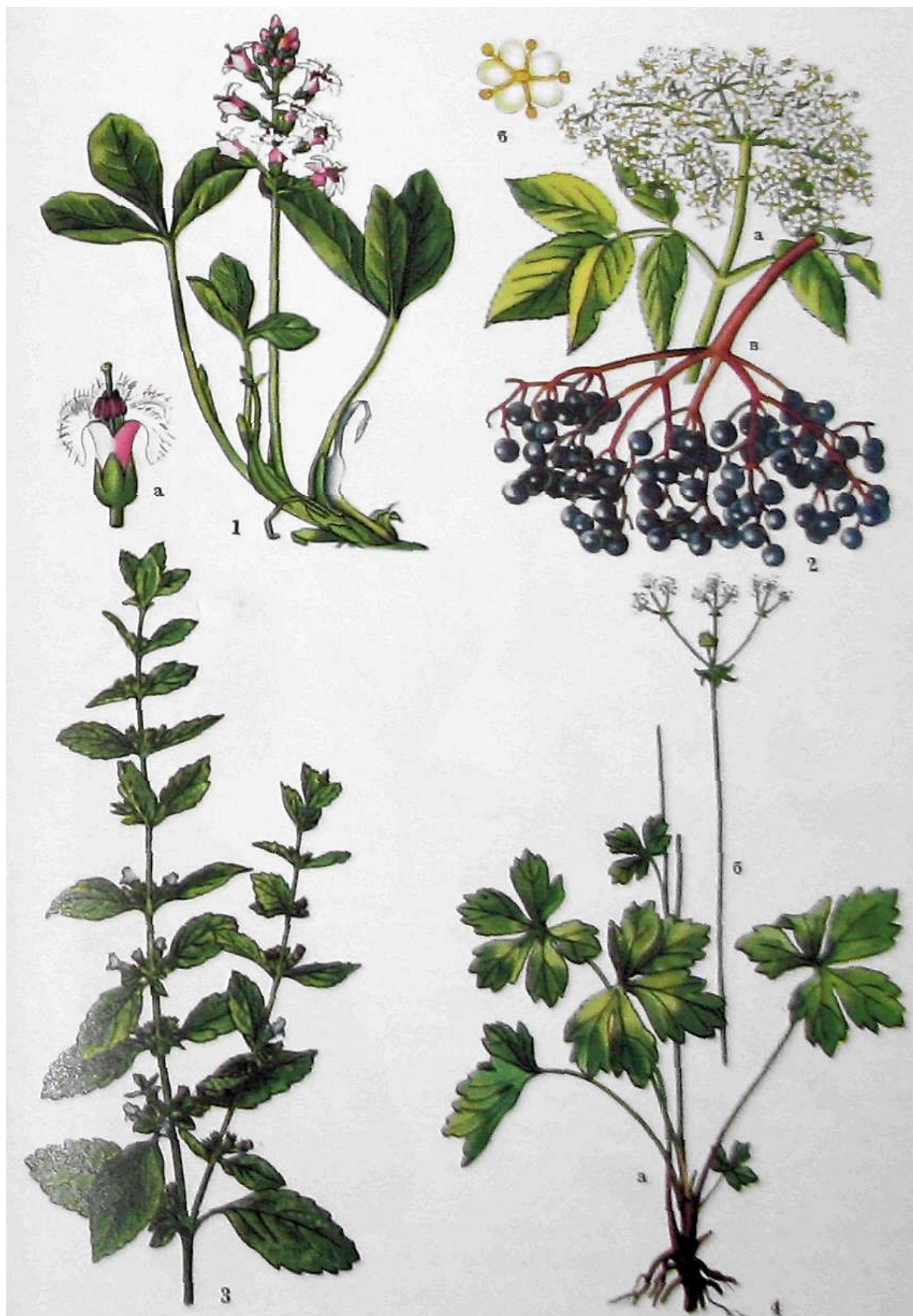
1 - смрдљива коприва (*Galeopsis dubia*); 2 - белонога (*Saponaria officinalis*), а - корен;
3 - леска (*Corylus avellana*); 4 - петровац (*Agrimonia eupatoria*), а - горњи део биљке у цвету.

Табла 20.



1 - ладолеж баштенски (*Convolvulus sepium*); 2 - шимширика (*Berberis vulgaris*), а - зрели плодови;
3 - шљива (*Prunus domestica*), а - гранчица у цвету, б - зрео плод; 4 - целер (*Apium graveolens*),
а - горњи део биљке у цвету, б - лист; 5 - гороцвет (*Adonis vernalis*).

Табла 21.



1 - грчица (*Menyanthes trifoliata*), а - цвет; 2 - зова (*Sambucus nigra*), а - цваст, б - цвет, в - зрели плодови;
3 - матичњак (*Melissa officinalis*); 4 - милоглед (*Sanicula europaea*), а - приземни део биљке,
б - горњи део биљке у цвету.

Табла 22.



1 - ресник (*Eupatorium cannabinum*); 2 - жабља трава (*Senecio vulgaris*);
3 - веприна (*Arnica montana*); 4 - штгавель (*Rumex obtusifolius*).

Табла 23.



1 - крушина (*Rhamnus frangula*); 2 - враб-семе (*Lithospermum officinale*), а - гранчица са зрелим семеном;
3 - першун (*Petroselinum sativum*), а - горњи део биљке у цвету; 4 - борач (*Borago officinalis*).

Табла 24.

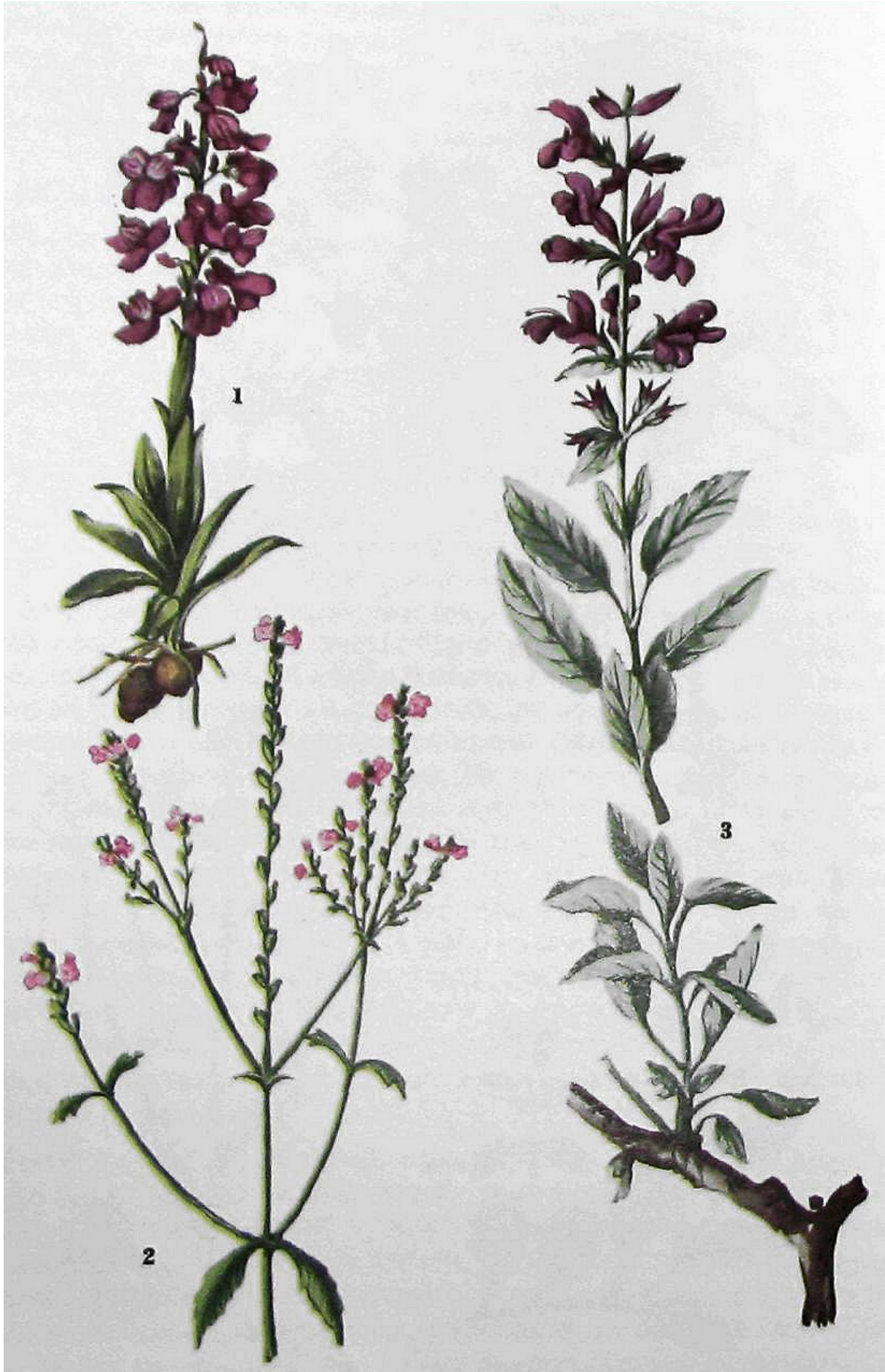


1 - са̀са (*Anemone pulsatilla*); 2 - дивља тиква (*Bryonia dioica*), а - зрео плод;
3 - маслачак (*Taraxacum officinale*); 4 - кандилица (*Aquilegia vulgaris*).

Табла 25.



1 - копитњак (*Asarum europaeum*); 2 - жаворњак (*Delphinium consolida*); 3 - трава од ушљама (*Veronica officinalis*); 4 - бела рада ситна (*Matricaria chamomilla*), а - уздужни пресек цвасти



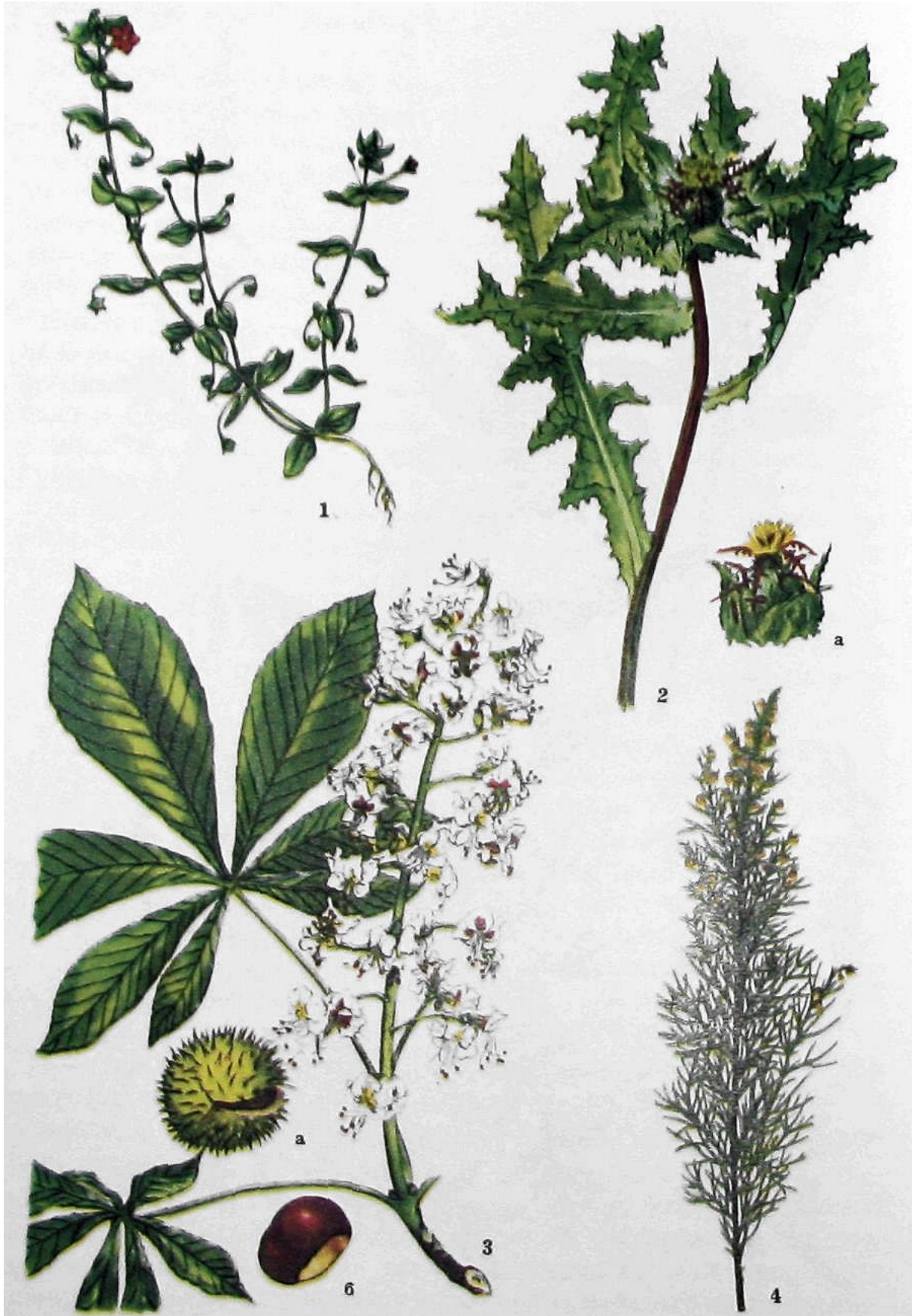
1 - салеп (*Orchis morio*); 2 - дивља врбена (*Verbena officinalis*); 3 - жалфија (*Salvia officinalis*).

Табла 27.



1 - божур (*Paeonia officinalis*); 2 - комоника (*Artemisia vulgaris*); 3 - жутилица (*Genista tinctoria*);
4 - вилино сито (*Carlina acaulis*).

Табла 28.



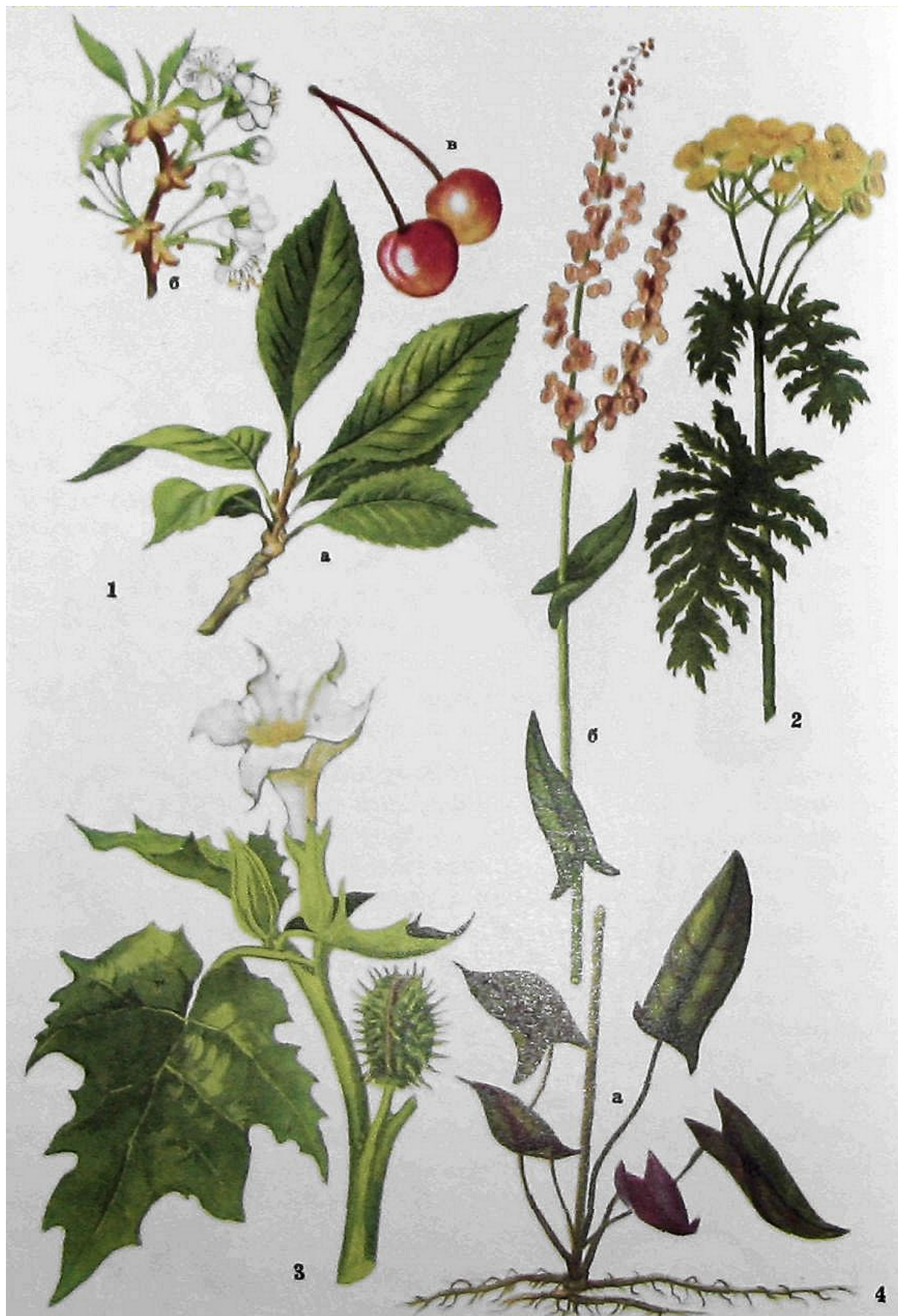
1 - видовчица (*Anagallis arvensis*); 2 - ораг (*Spicus benedictus*), а - цваст; 3 - дивљи кестен (*Aesculus hippocastanum*), а - плод, б - семе; 4 - божје дрвце (*Artemisia abrotanum*).

Табла 29.



1 - мрзовац (*Colchicum autumnale*), а - плод (чаура) са лишћем; 2 - зечја лобода (*Hieracium pilosella*);
3 - бор (*Pinus silvestris*); 4 - вранилова трава (*Origanum vulgare*).

Табла 30.



1 - трешња (*Prunus avium*), а - гранчица, б - цветови, в - плодови; 2 - повратич (*Tanacetum vulgare*);
3 - татула (*Datura stramonium*); 4 - кисељак (*Rumex acetosa*), а - приземни део биљке,
б - горњи део биљке у цвету.

Табла 31.



1 - потплогуша (*Nepeta cataria*); 2 - чичак (*Arctium lappa*); 3 - жива трава (*Geranium robertianum*); 4 - зечја стопа (*Geum urbanum*), а - горњи део биљке у цвету, б - цвет, в - плод.

Табла 32.



1 - крушка (*Pirus communis*); 2 - луцерка (*Medicago sativa*); 3 - спанаћ (*Spinacia oleracea*);
4 - мишинац (*Synoglossum officinale*).

Табла 33.



1 - жути багрем (*Colutea arborescens*), а - зрео плод; 2 - павит (*Clematis vitalba*); а - плод;
3 - бршљан (*Hedera helix*); 4 - тушт (*Portulaca oleracea*).

Табла 34.



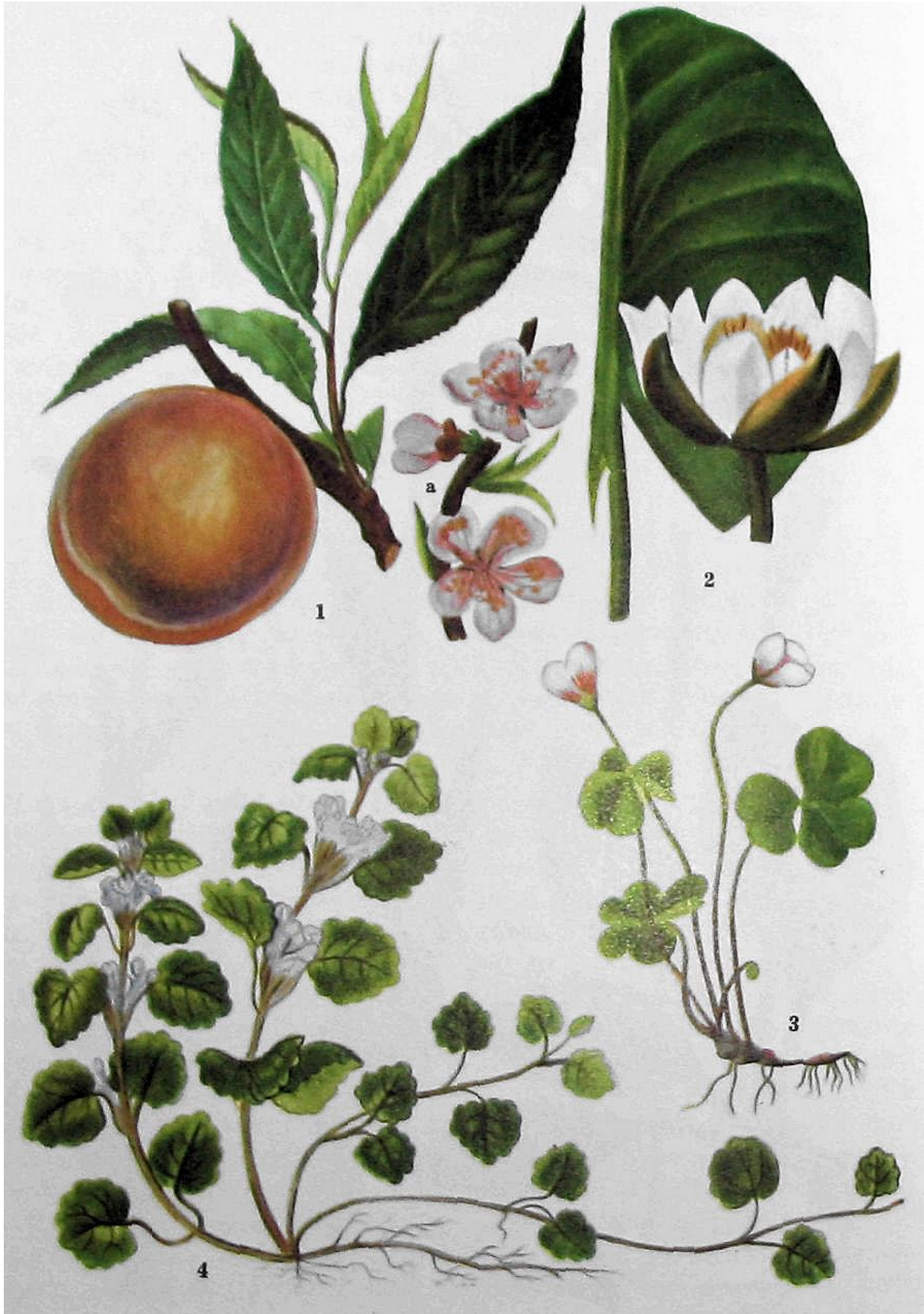
1 - очажница (*Marrubium vulgare*); 2 - руса (*Chelidonium majus*), а - плод; 3 - иџирот (*Acorus calamus*), а - пупољак; 4 - ранилист (*Betonica officinalis*), а - горњи део биљке у цвету.

Табла 35.



1 - кривошија (*Lycopodium arvensis*); 2 - жировлак (*Plantago major*); 3 - гавез (*Symphytum officinale*);
4 - пачје гнездо (*Anchusa officinalis*).

Табла 36.



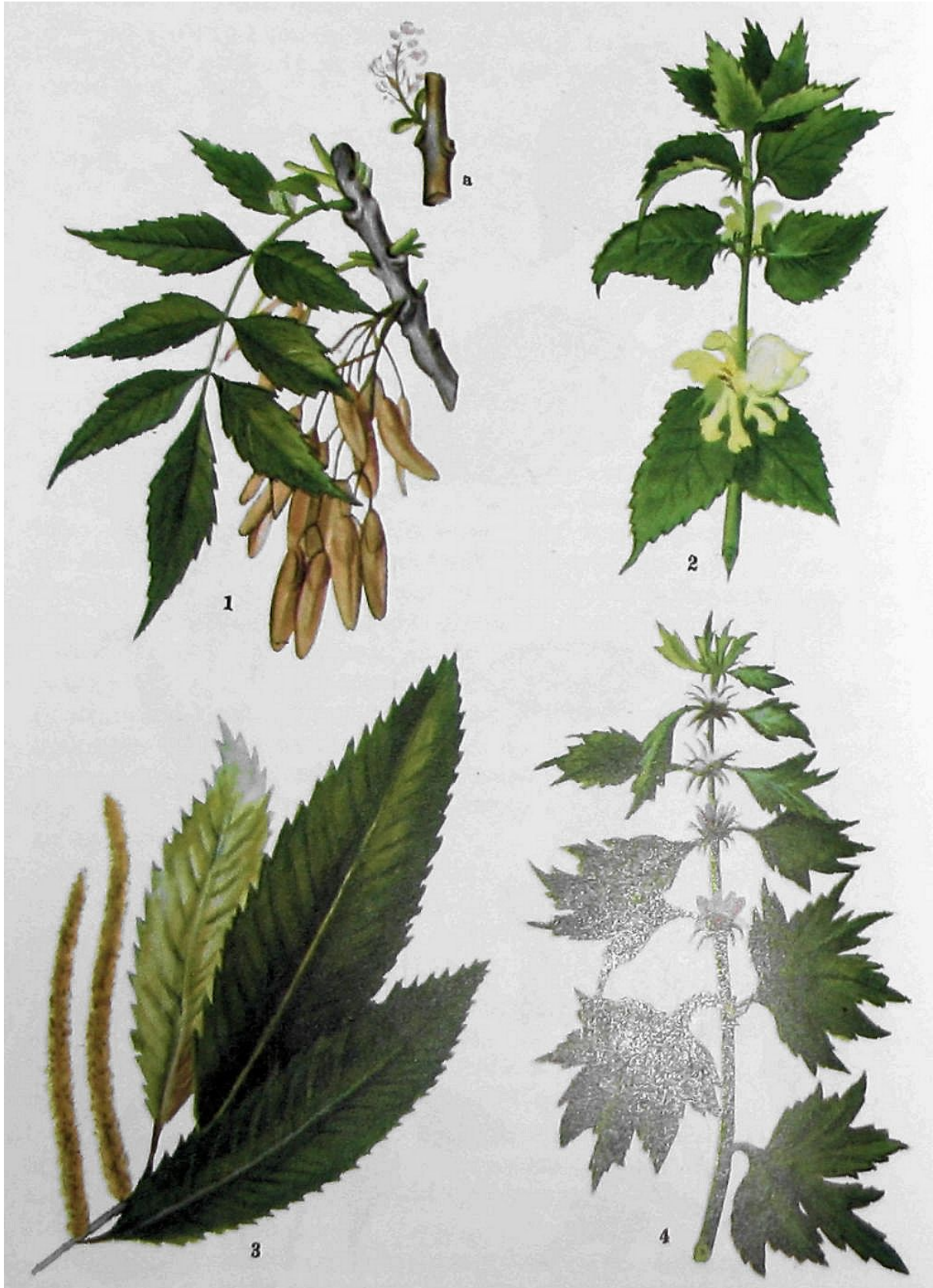
1 - бресква (*Prunus persica*), а - цветови; 2 - локвањ (*Nymphaea alba*); 3 - зечја соца (*Oxalis acetosella*); 4 - добричица (*Glechoma hederaceum*).

Табла 37.



1- лимун (*Citris medica*); 2 - лисичји реп (*Echium vulgare*); 3 - краставац (*Cucumis sativus*), а - плод;
4 - паприка (*Capsicum annuum*), а - гранчица у цвету, б и в - плодови.

Табла 38.



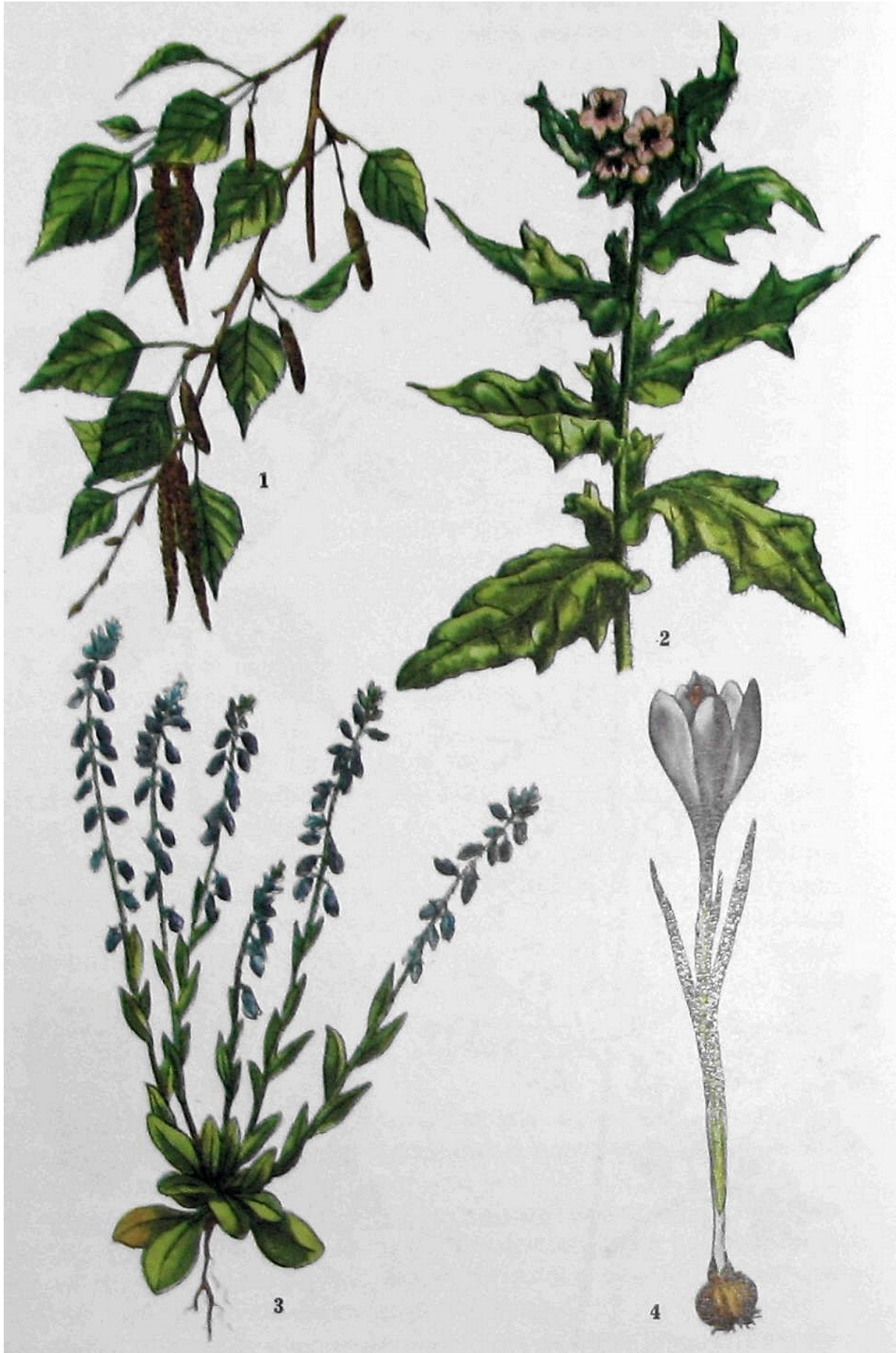
1 - јасен (*Fraxinus excelsior*), а - цвет; 2 - мртва коприва (*Lamium album*); 3 - кестен (*Castanea sativa*); 4 - срдачица (*Leonurus cardiaca*).

Табла 39.



1 - коријандар (*Coriandrum sativum*), а - зрео плод; 2 - нана (*Mentha piperita*);
3 - подбел (*Tussilago farfara*).

Табла 40.



1 - бреза (*Betula alba*); 2 - буника (*Hyoscyamus niger*); 3 - кија (*Potygalia amara*); 4 - шафран (*Crosus sativus*).

Како и кад брати лековито биље

Шта морају знати они који желе да се посвете сакупљању, сушењу, употреби и продаји лековитог биља.

У Југославији има више десетина хиљада врста биљака, али оне нису све лековите. Зато се не може брати ма која биљка, све што нам дође под руку. Треба прикупљати само оно медицинско биље које се те године тражи за откуп. О томе се биљари могу стално обавештавати у граду код задруга и предузећа за лековито биље. Распитајте се шта се тражи, колико, по којој цени, каквог квалитета итд.

Свака биљка има своје место и земљу на којој најбоље успева. Зато је треба брати само тамо где је најбујнија, најлепша и најздравија. Дрога добијена од таквих биљака најбољег је квалитета, пошто садржи највише лековитих састојака. - Исто тако свака биљка има своје време кад је треба брати, јер у то доба има највише лековитих састојака. Ретко кад се употребљава цела биљка. Најчешће се, да не кажемо скоро редовно, користе само поједини биљни органи, само они делови у којима биљка нагомилава највише лековитих састојака.

Велик је број чињеница о којима сваки искусан биљар мора да води рачуна. У опште, тешко је дати неко потпуно упутство за рад на терену, прописе који би све обухватили. Тешко је рећи шта све један биљар мора да зна. Ипак, постоје извесни обичаји, кроз векове стечена искуства потврђена научним огледима и анализама у лабораторијама. Постоје чак и неписани »биљарски закони« којих се сваки напредан сакупљач лековитог биља строго држи и које поштује. Та општа правила била би углавном ова:

1. - Једно лице или једна одређена дружина треба и сме да сакупља у току једног дана или сезоне само једну врсту медицинског биља. Тек кад оно прецвета, »прође«, може се и сме прећи на сакупљање друге врсте. Ако једно исто лице истог дана у исту корпу ставља више врста биља, стално прети опасност да се биље помеша. Особито треба пазити да се отровно биље не помеша са неотровним. У току последњих година било је много случајева да су берачи нехотице мешали лист коприве са листом бунике, татуле или велебиља, због чега је сва роба морала бити спаљена, пошто се коприва даје као дијетална храна деци у болесницима који се опорављају, док и најмања примеса горе поменутих отровница може изазвати несрећу.

Борба за чистоћу дрога мора бити стална. На жалост, чињеница је да је највећи недостатак робе добијене из народа баш нечистоћа. Прастари народни обичај је да се у китице веже по неколико врста лековитог биља. То се држи негде обешено и, кад затреба, узима се она биљка којом желе да се користе за лек. Али кад се ради о продаји лековитог биља то није добро. Мешано биље нико у свету не прима. Тражи се само једна врста, чиста, без икаквих примеса.

Лош је обичај што се понегде још увек у корпу или у врећу бере све лековито биље на које се у пољу наиђе, па се по повратку код куће врши одабирање. То је застарео, примитиван начин рада који су одавио напустили сви напредни биљари.

Лекар, апотекар и ветеринар траже само чисту камилицу, чист бели слез, чисту линцуру и друго биље, а кад им затреба нека смеша, они је сами начине, руководећи се познатим правилима рецептуре и фармакологије.

Десетине вагона лековитог биља сваке године бива враћено, одбијено или је понекад морало бити чак и уништено, спаљено, јер роба није била чиста. Када се помеша биље, одабирање је немогуће извести.

2. - Напредни и искусни биљари никад неће обрати и ископати све медицинско биље на једном месту, него ће увек ту остављати изванредан број најлешних, најздравијих примерака за семе, за саморазмножавање. - То је од огромног значаја за саме биљаре, јер се на тај начин најлакше чувају од уништавања богате плантаже медицинског биља у природи. Биљари не смеју мислити само на тренутну корист од биља. Они морају рачунати и на будућност, на своју децу, да се не би и за биљаре

говорило »после нас потоп«, као што се то данас свуда говори за наше претке горосече, због којих су нам најлепши наши крајеви оголели и осиромашили. Без добрих шума нема добрих медицинских биљака. Најважније лековито биље расте баш по шумама и уопште на шумском земљишту. Дивље биље није и не сме бити »ничија прђија«, лична својина. Оно је опште народно добро свих нараштаја. *Наше шуме и наше ливаде су ойшша народна њива коју природа диже, негује, обрађује и сеје, а човек треба да се разумно користи биљем које није ни сејао ни садио, да га не уништава, да га шисти од оних који га уништавају.* Паметан биљар може сваке године на тзв. »ничијој земљи« да набере хиљаде килограма најскупоценијег лековитог биља, а да притом не мора ни да оре, ни да сеје..., него само да бере.

3. - Искусни биљари врло добро знају и увек строго воде рачуна да се медицинско биље може и сме брати само по лепом и потпуно сувом времену, кад нема росе, а никако по киши или непосредно после кише. - Ако се бере росно и влажно биље, оно убрзо потамни, поцрни, уплесиви се, угреје, »упали« (због врења) и поквари, тако да се најчешће мора бацити, јер у њему пропадну сви лековити састојци, а плесан са поквареног биља преноси се у складишту и на здраво. Тако је било много случајева да је једна једина корпа буђавог биља упропастила по неколико вагона исправне робе. На тај начин цео труд постаје узалудан и биљари губе вољу и поверење у започети рад и коначан успех. Буђаву робу нико не прима! Најосетљивије је цвеће живих боја, а скоро исто тако и лишће и остали нежни надземни делови биљака.

Биље не треба брати по селима и градовима, поред путева, железничких пруга и на другим местима где има много прашине и друге нечистоће. Никад не брати тамо где биље може бити загађено мокраћом или изметом, јер би таквим биљем болеснике могли изложити разним заразним болестима. Старо опробано правило је да биље треба сакупљати после кише, јер је тада најсочније и најлековитије, а сем тога киша га је окупала, па је чисто и здраво, само га не треба брати док је још влажно.

4. - Цвеће, лишће и остале нежне надземне делове биља треба сушити на промаји, у хладовини, никако на сунцу. - Где постоје сушаре за биље или воће и друге пољопривредне производе, увек треба њих користити, јер је у њима сушење најбрже. За биљаре је веома важно да убрано биље што пре осуше, јер је влага главни узрок кварења биља и губљења фармацеутске и трговачке вредности. У сушарама треба да буде термометар ради регулисања температуре сушења. Ваља знати да свака биљка или групе биљака имају своју одређену температуру сушења до које се сме ићи. Због тога о свему томе биљари морају водити строго рачуна. И најбоље лековито биље ако се не осуши како треба, изгуби сваку вредност и нико неће да га купи.

Биље се не сме сушити на гомилама, него у што тањем слоју на лесама или на асурама, хартији, даскама или на нечем другом. Промаја у сушари мора бити што већа да би испаравање и одвођење влаге, дакле сушење, текло што брже. У већини случајева биљари немају зидане сушаре, него се морају користити оним што имају. Најбољи су тавани са металним кровом, јер се они преко дана лети брзо и јако угреју, особито ако је метал црн и таласаст. За све време сушења биље треба мрвртати. Треба радити чисто и пажљиво, са пуно самопрегора и љубави да се биље не би озледило, покварило и изгубило природну боју. Већина лековитих састојака у биљкама су веома осетљива органска једињења која се под разним утицајима брзо разлажу дајући нелековите састојке.

Не могу се све биљке сушити на истој температури. Ту нема општег правила. Ипак треба напоменути да све мирисно биље, а то је скоро 50% наших извозних дрога, не треба сушити на температури вишој од 35° С, највише до 40 степени. Остало биље углавном се суши до 50°, а само изузетно неко биље суши се и до 60, 65 или 70 степени (неко корење, плодови у семење).

Корење и други подземни органи, семење, плодови у коре могу се сушити у на сунцу.

5. - Сушаре за воће, поврће, хмељ, кукуруз или за неке друге ратарске производе, затим тавани, чардаци, шупе, магацини или неке друге покривене

просторије најбоља су места за сушење биља. - Ове просторије морају бити чисте, јер се услед нечистоће добија не само лоша роба него се њоме преносе разне болести. Проветравање свих просторија мора бити што боље.

6. Осушене делове лековитог биља (дрогe) треба чувати у добро затвореним судовима, у сандуцима изнутра обложеним тамном јаком хартијом за паковање, у врећама од вишеструке дебеле хартије, у врећама од густог ткања, у лименим кутијама, земљаним глеђосаним судовима и томе слично. - Свака врста биља чува се на други начин. Сем тога и велика предузећа дају прописну амбалажу и постављају своје захтеве, о чему биљари морају водити рачуна и увек се благовремено обавестити. Важно је да све буде чисто, по могућности ново, без неког страног мириса (на нафталин, петролеум, коломаст, карбол, кожу итд.) и да се упакована дрога што потпуније сачува од разног дејства влаге, сунчеве светлости, кисеоника из ваздуха, инсеката, плесни, мишева, пацова и других штеточина. Одаја у којој се биље чува мора бити сува, чиста, окречена и мора се лако проветравати. Заражене магaзине треба лечити циклонизацијом на начин како се то чини у становима за уништавање стеница. Ово могу радити само стручњаци, јер се ту употребљавају отрови. Биљни и животињски паразити могу начинити велике штете и често упропашћују вагоне најскупоценијег медицинског биља ако су магaзини неисправни. Због тога биљар мора увек бити опрезан.

7. - Добро обавештени биљари не држе дроге дуго код својих кућа, него их што пре продају, не чекајући влажно јесење време. Ово је потребно учинити зато што ретко има биљара који би имао довољно простране и суве магaзине за дуже чување већих количина биља.

8. - У свету најбоље пролазе они биљари који су удружени у задруге за лековито биље.

9. - **Ботаничко познавање лековитог биља и разликовање од сличног нелековитог или отровног прека је потреба без које се уопште не може замислити правилан рад и успех.** - Не треба заборавити да су извесне биљке врло сличне, а друге имају много подврста; за лек се, међутим, употребљава само једна од њих. Особиту пажњу треба обратити на отровно биље, јер су забележени чести случајеви ненамерних тровања из незнања и необавештености.

10. - **Размножавање лековитог биља у природи је од великог значаја за одржавање богатих налазишта, густих састојина на малом простору.** - На водоплавном, кршевитом и голом земљишту, по међама, у шуми, на слатинама и на другом непродуктивном земљишту, од кога ни појединац ни заједница немају скоро никакве користи, може се лако и успешно размножавати извесно лековито биље. Ту може још исте или наредних година постати богата њива, најбогатије налазиште за брање биља. То особито важи за оно биље које се много тражи за извоз: одољен, бели слез и крушина поред река и потока, камилица на слатинама, линцура на суватима итд.

11. - **Отровно биље не смеју брати деца, дојиље и труднице.** - Биљари који раде с отровним биљем не смеју за време рада јести, пушити, а у многим случајевима ни лице дирати. Нос и уста треба заштитити маском, а ако тога нема онда чистом влажном крпом. Сапуњача, чемерика, ситница и друге сапонинске биљке кад се међу или туцају изазивају неиздржљиво кијање, кашљање и упалу органа за дисање. У просторији где се чувају дроге јаког дејства (велебиље, татула, једић, чемерика, буника и сл.) не сме се чувати неотровно биље. Отровно биље мора бити под кључем.

12. - **Свако и најмање паковање лековитог биља мора бити обележено мастилом или мастиљавом олавком.** - Ово је особито важно за отровно биље.

13. - **После рада са отвореним биљем треба се пресвући и опрати руке и лице млаком водом и сапуном, а где год је могуће, добро је после рада окупати се.** Треба имати малу ручну апотеку за хитну помоћ.

Време бербе

1. - Рано у пролеће или већ крајем зиме беру се пупољци бора, брезе, јаблана и

тополе. Имела се бере од децембра до фебруара, док је хладно.

2. - **Цвеће** се бере чим биљка процвета. Прецветало, одлођено и клонуло цвеће нема мирис, боју, лековиту и трговачку вредност као оно које се тога јутра расцветало. Од мајске руже беру се потпуно развијени, али неотворени пупољци.

3. - **Лишће и целе биљке** (траве тзв. хербе) треба сакупљати у тренутку кад се на њима појави први цвет. Међутим у ту има изузетака. Тако, на пример, лист матичњака се бере пре цветања, јер је у то време најмириснији и најкрупнији. Од пелена се добијају две дроге: за фабрике ликера и горких ракија бере се биљка висока свега 1-2 педља, кад је »као душа мека«, а за фармацеутску употребу траже се врхови гранчица у цвету, тј. кад је биљка висока око метар.

Кад се траже »траве« (»хербе«), увек се мисли на надземни део биљке у цвету, али и ту има изузетака, о чему се мора водити рачуна. У многим случајевима се заправо траже само врхови гранчица у цвету, јер на њима има највише цвећа и лишћа. Треба избегавати доње, голе, одрвећене делове биљке, јер у њима нема лековитих састојака.

4. - **Плодови и семење** беру се кад су потпуно зрели. Међутим и ту има изузетака. Тако, на пример, шипак или шипурак не треба брати зрео, не сме се чекати да омекша, него ра треба брати чим заруди, док има црвено-наранџасту боју и док је потпуно тврд, јер зрео шипак има мање витамина С, лошије се суши, хоће да се поквари, згњечи се и слепи, и уопште даје дрогу која изгледом није ни изблиза онако лепа и привлачна као она добијена од незрелих, тврдих шипкова. Ово је важно знати, јер се и друге дроге продају према изгледу, »лице« им се цени, тј. боја, општи изглед, чистоћа и остало што је »за око лепо и привлачно«. Због лепог »лица« шипка, коприве, трњина, шљива, дрењина, клекиња и других дрога у туђини често добијамо 30 до 100% више девиза.

5. - **Коре** треба гулити у рано пролеће, кад има највише сокова, јер је у то време кору најлакше скидати. Ређе се кора гули у јесен после опадања лишћа. Љушти се само здрава и жива, млада, глатка кора која није испуцана, рапава. Ово због тога, што стара, мртва кора има мање лековитих састојака или их уопште нема.

6. - **Корење** и друге подземне органе треба вадити у јесен, ређе у пролеће, али и ту има изузетака о којима биљар мора водити рачуна. Тако, на пример, од зељастих једногодишњих биљака подземни органи се ваде кад је биљка у цвету, јер се тада најлакше могу наћи. Од вишегодишњих биљака треба сакупљати само крупно, потпуно развијено корење. Увек треба одстранити суве, мртве, труле делове, очистити их од земље и друге нечистоће, опрати хладном водом да се отклони сва земља и што пре осушити у што тањем слоју у загрејаној сушници, у пећи после печења хлеба (до 70 °С), на сунцу кад га има (лети). - Штета је вадити младо, танко и водено корење, јер оно нема ни трговачку ни фармацеутску вредност одраслог корења. - Коренову главу увек треба вратити у земљу да би идуће године из ње израсла нова биљка. Вишекраке главе, као нпр., белог слеза, линцуре, велебиља и других биљака, треба оштрим ножем уздуж распорити на онолико делова колико има пупољака и сваки пупољак вратити у земљу у усправном положају на растојању око пола метра. Тако ће за неколико година на »ничијој земљи« постати богата плантажа медицинског биља која ће биљару вратити стоструку награду. Овакав начин размножавања могу особито добро организовати учитељи са својим ученицима, а пре свега стручни биљари.

Биљарски календар

СВЕ У СВОЈЕ ВРЕМЕ

Живећи у природи човек је кроз векове и покољења стицао драгоцену искуство. Поред осталог открио је отровност, лековитост и хранљивост разног биља са којим се свакодневно сретао у вечитом лутању и борби за бољи, лакши живот.

У XIX и XX веку наука је притекла у помоћ. Хемијским испитивањима утврђено је у којој је фази развоја извесна биљка најбогатија лековитим састојцима. Такође је откривено да лековити састојци нису увек подједнако распоређени у свим биљним органима. По правилу, у доба цветања биљка има највише лековитих састојака у

листовима и цветовима, а на крају вегетације у подземним органима, плодовима, семењу и кори.

Према томе, од времена бербе умногоме зависи лековитост биљке. Ово морају знати и они који беру биље за домаћу потрошњу, а поготово они који реше да сакупљају биље на велико за трговину. Пошто лековито биље може донети приличне приходе, особито породицама брђана и планинаца са много деце, неопходно је потребно знати кад које биље треба брати. Разумљиво је да ниједан биљарски календар не би могао бити потпуно тачан, јер је наша отаџбина пространа и има врло разноврсну климу, рељеф и биљни свет. Тако на пример, док у Београду липа цвета обично у јуну, у приморју она цвета већ почетком маја, а кад се попнемо на Рудник, збуни нас и обрадује липа која цвета тек у јулу. Док се ми у Београду у фебруару мрзнемо од хладног северца и снега, дотле у Дубровнику цвета рузмарин. - Време цветања зависи и од године. Тако неких година подбел цвета већ у јануару, док знамо да он по правилу цвета тек у марту и априлу. - О свему томе напредан биљар мора да води рачуна; увек мора бити будан, стално у природи да га не би неспремног изненадило рано пролеће, јер ако са бербом задоцни, жетва је изгубљена и година је пропала за ту биљку. Због тога овај календар и не може бити тачан за све наше крајеве у за све године, али ипак може корисно послужити нашим врлим биљарима као путоказ и груба оријентација у раду.

Кад које биље треба брати?

Јануара: имела.

Фебруара: имела, борови, брезови и други пупољци, зубача и пиревина, маслачак, цвет подбела и друго.

Марта: зубача, храстова и друге коре, јагорчевина, коприва, крушина, љубичица, маслачак, пиревина, подбел, репушина, срчењак, пупољци од тополе, брезе и другог дрвећа, велика бедреника, водопија, врбова кора и друго.

Априла: божур, добричица, глог, горка детелина, гороцвет, јагорчевина, камилица, коприва, лазаркиња, љубичица, дан и ноћ, маслачак, оман, плућњак, подбел (цвет и лист), репушина, руса, русомача, саса, срчењак, трн, велика бедреника и др.

Маја: божуров и багремов цвет, боквица, бреза, бухач, буника, дигиталис вунасти, ђурђевак, дивљи кестен, добричица, глог, горка детелина, гороцвет, исландски лишај, јагода, камилица, коприва, кестен питоми, коприва мртва, купина, лазаркиња, липа, маслачак, мајкина душица, матичњак, милоглед, медвеђе грожђе, плућњак, подбел, раставић, руса, вирак, зова, жалфија...

Јуна: бели слез, боквица, боровница, бреза, брусница, бухач, буника, дан и ноћ, дигиталис, дивизма, добричица, глог, горка детелина, хајдучица, исландски лишај, кестен питоми, јагода, јагорчевина, кантарион, кичица, коприва мртва бела, крушка, купина, малина, матичњак, мајкина душица, мајска ружа, нана, нар, невен, орах, пелен, плућњак, русомача, рутвица, раставић, различак, слез црни, ситница, суручица, татула, титрица или камилица, турчинак, велебиље, вирак, враниловка, зова, жаворњак и др.

Јула: боквица, боровница, бреза, брђанка, брусница, буника, црвоточина, дивизма, дивља ружа, дупчац, хајдучка трава, исландски лишај, јагода, кадуља или жалфија, кантарион, ким, кокотац, коприва, коприва бела мртва, купина, лавандула, липа, матичњак, мајоран, милодух, мразовац, нана, орах, пелен, подбел, раставић, росуља, слез бели, слез црни, ситница, татула, тимијан, титрица, трандавиље, трескот, велебиље, турчинак, видац, вирак, враниловка, вратич, зова, жаворњак...

Августа: боквица, боровница, брђанка, буника, чемерика, црвоточина, дивизма, хајдучица, хмељ, ивањско цвеће, исландски лишај, кантарион, ким, клека, коприва, купина, мајоран, мајкина душица, мразовац, милодух, невен, пасуљ, пелен, петровац, подбел, слез бели и црни, ситница, смиље, смрдуша, срцопуц, разгон, различак, росуља, рутвица, татула, трандавиље, трескот, велебиље, видац, вратич, жаворњак...

Септембра: чемерика, црвоточина, дигиталис вунасти, дивизма, дивља ружа

(шипак), дрењине, хмељ, храстова кора и жир, исландски лишај, клекиње, кокотац, крушина, линцура, морач, мразовац, нана, нар, навала, невен, одољен, оман, орах, оскоруша, пасуљ, пасдрен, пелен, першун, пиревина, репушина, сапуњача (црвена и бела), слез бели, ситница, татула, трава од срца, грандавиље, трњине, велебиље, вратич, зечји трн, слатки корен, зубача, жутика и др.

Октобра: ангелика, апта, брђанка, чемерика, дуња, глог, иђирот, једић, клекиње, коприва, линцура, маслачак, морач, навала, одољен, пасдрен, пасуљ, першун, репушина, сапуњача, селеп, слез бели, татула, трава од срдоболе, срчењак, трњине, зечји трн, слатки корен, зова и др.

Новембра: глогиње, иђирот, клекиње, маслачак, одољен, зубача, репушина, трава од срдоболе, бундевино семе, зечји трн, зубача и др.

Децембра: имела.

Овај биљарски календар треба као неки плакат крупним словима да буде преписан и да буде на зиду у свакој школи, задрузи, општини и на сваком месту где се народ окупља. И то је један од начина обавештавања, народног просвећивања и сталан подсетник шта се ког месеца може сакупљати.

Практична сушара за лековито биље

Биље се може сушити у ваздушним сушарама на промаји, без загревања и у тзв. термичким сушарама, тј. оним које се греју дрветом, угљем, мазутом и томе слично. Сушење на промаји је јевтиније, али траје 3-15 дана, што зависи од времена и врсте биљке и биљног органа. Сушење у термичким сушарама је скупље, али траје свега 2-6 сати и добија се једнолична роба. Има много типова и величина термичких сушара. Наводимо једну практичну сушару коју може свако саградити. Она истовремено може да послужи и за сушење воћа, грожђа, поврћа, зрнасте хране и других ратарских производа, а у пећи се може пећи хлеб. Може се градити у разним величинама у од разног материјала: од цигле, камена, черпића, дасака, набоја, већ према томе шта се у појединим крајевима има на располагању. Пећ и топлотни канали морају бити од црепа или цигле. Пећ се налази споља при дну сушнице. Ложиште треба да буде укопано у земљи да би се лесе могле лакше убацивати у току сушења. Од пећи се одвајају топлотни ходници цик-цак са извесним успоном према димњаку, који се налази на супротној страни од пећи. Поред осталих предности, ова сушара има и ту добру страну што су рамови за лесе на продужним зидовима, што се лесе пуне споља, што се руком убацују на горња вратанца и у току сушења крећу одозго надолу, дакле од највлажнијег према најсувљем и најтоплијем делу сушаре, а да се за све време сушења биље не мора вадити са лесе. Лесе се померају надолу помоћу једне чакље у току сушења. Испод крова се налазе отвори за излаз паре. Ради лакшег руковања лесема, оне не треба да буду веће од 1 x 1 м. Рам на лесема треба да буде од танких али јаких летвица, а између оквира да буде разапета саргија или жичана мрежа. Са свих страна сушаре могу се подићи настрешнице као заштита од невремена. Сушара мора бити снабдевана термометром, јер се без њега не може контролисати температура сушења.

Кров сушаре треба да буде таласаст и обојен катраном да би се сушара што јаче грејала. Сушара треба да има вентилаторе за одвођење влажног ваздуха.

Витрина - изложба лековитог биља

Свака општина, школа и друга установа могу имати на зиду сталну изложбу лековитог биља коју могу добити од Института за испитивање лековитог биља у Београду, а могу је и сами начинити. Од танких дашчица начини се плитак сандук око 50цм широк и исто толико дугачак. Дубина треба да буде око 2цм. Изнутра се начине преграде у које се стави разно биље кога у тој општини има највише и које треба да се сакупља. Свака преграда носи име биљке која је у њој. Кад се све напуни, поклопи се стакленом плочом и обеси на зид тако да то служи као лепа изложба и училило не само за ученике него за све мештане. Обично се у горњи ред стави цвеће од камилице, липе,

зове, љубичице, белог и црног слеза, подбела, дивизме, лаванде, јаглаца, бухача и другог биља, већ према томе шта у том крају има. Тај ред је најлепши, јер има лепо обојеног цвећа и оно привлачи пажњу и одушевиће сваког пролазника. - У други ред може да се смести разно лековито лишће: питоме нане, метвице, брезе, медвеђег грожђа, матичњака, боквице, подбела, жалфије, коприве и др. - У трећи ред преграде ставе се траве од ситнице, гороцвета, враниловке, мајкине душице, хајдучице, имела и др. - У четврти ред се ставе плодови и семење шипка, трњине, морач, ким, анис, коријандар, слачица, - У петом реду је корење белог слеза, линцуре, маслачка, одољена, траве од срдоболе, гавеза, стеже и др. - У шести ред може се ставити кора крушине и храста, хмељ, ражена главница и др.

Добро опремљена витрина не само да је једна од најбољих метода за пружање очигледне наставе и давања упутстава каква треба да изгледа роба, него она на све оставља веома пријатан и јак утисак и сваког љубитеља природе заиста одушевљава.

Практична упутства о употреби лековитог биља у домаћинству

Употреба лековитог биља је разноврсна. Од њега се израђују разни лекови. Тим послом се баве апотекари (фармацеути). Ближа обавештења о начину израде лекова од биља чигалац може добити од месног апотекара.

За лек се користи живо, сирово и осушено биље. Ми живимо у пределима са умереном климом. Због промена временских прилика немамо преко целе године живог биља као становништва тропских предела. Зато у току лета морамо да се побринемо да од свега што нам је потребно наберемо, осушимо и добро запакујемо. У већини случајева живо биље је лековитије од осушеног, јер се сушењем многи лековити састојци мењају и губе.

Најједноставнији и најпримитивнији начин лечења се састоји у употреби појединих делова биља, на пример, у стављању листа од боквице на посекотине или листа од репушне на опечена или убијена места на телу. Или кад се листићи од хајдучице прстима уваљају у лоптице и прогутају пре јела ради добијања апетита, а против сметњи у желуцу итд.

Од осушеног биља се туцањем и млевењем праве прашкови. Прашкови се употребљавају за лечење унутрашњих и спољних болести, или служе за израду разних простих или сложених лекова у апотеци. Прашкове је најбоље израђивати непосредно пре употребе, јер дужим стајањем губе лековитост.

Најчешћи народни лекови од биља су чајеви. Биље треба тек приликом справљања чаја у авану или међу длановима иситнити, јер се из целог, нездробљеног биљног органа теже и непотпуније исцрпљују лековити састојци него из иситњених. Листови и цветови брже отпуштају лековите састојке него коре и други чврсти и дебели органи. Ако се за домаћу употребу израђује мешан чај од више врста биља, увек се мора добро измешати. Тим мешаним чајевима спретни људи често додају разно цвеће живих боја и пријатног мириса да би чај имао лепши и привлачнији изглед и примамљивији мирис, што добро утиче на расположење болесника. Тако, на пример, додаје се цвет различка, руже, лаванде, турчинка, жаворњака, невена, црног слеза, смиља у др.

Цвеће, лишће у друге неке биљне делове никад не треба кувати, него се ставе у чист суд у прелију кључалом водом, поклопе и оставе краће или дуже време, већ према томе да ли се жели слаб или јак чај. Већина чајева се тако справља. Зато је погрешно кувати камилицу, лапу, нану, мајкину душицу или неку другу мирисну лековиту биљку, јер се кувањем губе, изветре скоро сви лековити састојци (етарска уља). Још горе је ако се кува у отвореном, непоклопљеном суду. До неповерења према лековитом биљу најчешће долази, поред осталог, и због нестручног справљања чајева и узимања сувише малих количина биљке која се употребљава при томе, Скоро је редовна појава да се на пола литра воде стави неколико цветића липе или камилице. То није дојовљно. То помало личи на мађију. У већини случајева треба на пола литра воде ставити по 3 до 5 кашика исецкане или здробљене биљке. Углавном треба оставити 30 до 40 минута да се биљка кисели у врелој води, у поклопљеном суду, али се може понекад оставити и дуже да би у

воду прешло што више лековитих састојака.

У нас се корен белог слеза све више употребљава. То је добро, јер је то најбоље слузно средство за лечење органа за дисање. Међутим, није добро што сви тај корен кувају. Погрешно је кувати бели слез, јер се тиме уништавају његови лековити састојци. Кашику исецканог корена белог слеза (величине кукурузног зрна) треба прелити са два децилитра хладне воде и оставити око два до три сата. Чешће мешати да би се из њега сва слуз извукла; затим процедити, медом осладити и пити, али не одједном, него свака четврт сата по једну кашику.

Извесни лекови, особито за јачање и за лечење органа за варење, могу се справљати и у добром црном вину, ракији, разблаженом алкохолу и томе слично. Дрога се што боље иситни, стави у чисту теглу и прелије десетоструком количином вина или ракије, повеже платном и јаком хартијом и остави десетак дана. Ваља чешће мешати. На исти начин се могу справљати и лековити зејтини и масти, али се они греју на воденој пари.

Домаћа аптека лековитог биља

Зашто пешачити десетине километара до апотеке за двадесетак грама титрице, мајкине душице, белог слеза или неког другог биља које скоро свуда у нас расте у изобиљу? Свака просвећена мајка има у кући »лекове за нужду«, поред аспирина и комбинованих таблета још и разног биља.

Дајемо овде списак важнијег лековитог биља које свака кућа, а особито са децом, треба да има у довољној количини, све до нове бербе. Ово биље не треба чувати обешено под стрехом, на прашњавом тавану, изнад штале, свињца, шупе или на неком другом месту изложеном прабини, паучини, ветру, киши, мишевима, птицама, сунцу и сл. Сваку лепо осушену биљку, треба чувати у новим кесама од јаке хартије или, још боље, у картонским кутијама које се потпуно затварају. Све то склонити у чист орман или сандук на сувом, мрачном и хладном месту. На сваку кутију треба мастилом читљиво написати која се биљка у њој налази и датум кад је брана. Биље се не може чувати бесконачно дуго. Већина се мора сваке године обнављати: старо треба бацити или још боље спалити, а ново стављати у нове кутије, јер у старим се може десити да има плесни, мољаца, црви и других штеточина. Не треба губити из вида да се и најлековитвје биље може брзо покварити и да оно може изгубити лековитост под разорним дејством влаге, топлоте, сунчеве светлости, кисеоника из ваздуха, нечистоће и нагле промене температуре. Многе дроге нападају инсекти. Зато се биље мора чувати што боље запаковано и склоњено на суво место које се може често проветравати, али које мора бити заклоњено од сунца. Особито треба пазити да се биље не чува близу катрана, коломасти, карбола, коже и друге робе јаког и дуготрајног мириса, који се тешко или никако не може касније одстранити.

Разумљиво је да домаћа аптека не сме имати велебиља, чемерике, татуле, бунике, кукурека, бљупга и другог биља јаког физиолошког дејства. У рукама нестручњака оно може бити опасан отров!

Лош је обичај да се разно биље помеша и тако чува. То не ваља. У једној кесици или кутији сме се чувати само једна врста биља.

Не може свака домаћица имати све биље које се овде наводи. Равничари не могу имати линцуре, али зато могу набрати кичице, јер ове две биљке имају исто дејство. Што је за становнике поред великих наших река бели слез, то је за брђане у планинце оман итд. Да наведемо неко најважније биље које треба да има домаћа аптека:

1. - Пупољци од мајске руже, црне тополе, јаблана, брезе и белог бора.

2. - Цветови од титрице или камилице, липе, лавандуле, белог и црног слеза, зове, руже, трна, хајдучице, дивизме, љубичице, јагорчевине, подбела, трандавиља, турчинка и другог неотровног биља.

3. - Листови од питоме и дивљих врста нане, матичњака, белог и црног слеза, купине, малине, шумске јагоде, рибизле, огрозда, горке детелине, брезе, питомог кестена,

жалфије, рузмарина, боквице, враниловке, подбела и др.

4. - Траве (целе надземне биљке у цвету, или врхови гранчица у цвету) од мајкине душице, враниловке, питеме и дивљих врста нане, кичице, кантариона, хајдучице, подубице, траве-иве, трскота, раставића, чубра, босиљка, ситнице и др.

5. - Плодови од шипка или шипурка (дивље руже), аниса, морача или анасона, кима, коријандра, боровнице, першуна, шумске јагоде и малине, питомог и дивљег кестена, глога, дрена, трна (трњине), пасдрена, оскоруше и др.

6. - Семење од бундеве (дулека), црне и беле слачице, лана, дуње и лубенице.

7. - Корење (и други подземни органи) од белог слеза, сладића, линцуре, одољена, салеп, срчењака, траве од срдоболе, љубичице, јагорчевине, сапуњаче, маслачка, гавеза, иђирота, перунике, пиревине, зубаче и др.

8. - Коре од храста и крушине.

9. - Петельке од вишања и трешања.

10. - Разно: осушено неотровно дивље воће (дивље јабуке, крушке, оскоруше, јаребике), љуске од јабука, крушака и дуња, свила од кукуруза и друго.

У тој биљној домаћој апотеци треба да буде увек чисто и да буде реда. Можда би се могао примити и овај распоред како је овде наведено, јер се биље и у апотеци тако чува.

Лековитост воћа и поврћа, биљни сокови као лек, храна и посластица

Храна треба да буде лек, а лек - храна - рекао је још пре две хиљаде година славни грчки лекар Хипократ. Ова велика мисао постала је вечита истина у борби за одржавање доброг здравља човека. Најновијим научним истраживањима, особито од открића витамина и бољег упознавања фермената, све се већа важност придаје исхрани пресним биљем, пре свега оним које има много хлорофила, витамина, провитамина и других познатих и још непознатих састојака великог животног значаја. Многе болести се могу спречити и лечити нарочитом исхраном, дијетом. Зелено поврће и воће ту заузима најважније место, јер је оно заиста сунчева храна, складиште хлорофила, витамина, провитамина, важних минералних соли и органоминералних једињења, антибактеријских састојака, беланчевина, шећера и других угљених хидрата, масти и етарских (мирисних) уља, танина и других простих фенолских једињења, слузи, гуме, пектина, гликокинина и разних других материја, које свака за себе, и све заједно, имају врло велику важност за правилан рад свих органа нашег организма. Тако се и може објаснити добро здравље и дуг живот многих људи који у јелу не претерују и који редовно једу свежу, пресну биљну храну. Кувањем и печењем многи корисни састојци биљних ћелија бивају мање или више потпуно разорени и уништени. У најбољем случају они су промењени у таква хемијска једињења која се ни у чему не слажу са првобитним једињењима у живој биљци. У свежем и здравом воћу и поврћу налазе се сви ти важни хемијски састојци у оном природном саставу у коме су били и у живој биљци.

Воћни дани

Човек је део природе. Он је живо биће, па је сасвим разумно што треба да употребљава природну храну, и то пре свега живу. Воћни дани, воћне кууре или воћне (биљне) дијете корисне су и за здраве. Лекари их данас све више препоручују. У току воћних дана растеређују се сви органи, а пре свега органи за варење. Воћне дијете омогућавају смањивање преоптерећености бубрега, срца и крвних судова. Многи лекари лече улоге (гихт), висок крвни притисак и малаксалост срца воћним дијетама. Употребом воћа и воћних сокова постигнути су добри успеси у лечењу прекомерне гојазности и шећерне болести. Биљни сокови, а пре свега воћни, пружају велику помоћ лицима која пате од хроничних затвора и разних поремећаја који одатле произлазе.

И онима чија јетра није у реду, који имају болесну жучну бешику и друге болести

помаже се воћним соковима. Воће и поврће, сва биљна храна је базног карактера. Намирнице животињског порекла, пре свега месо, повећавају киселост ткива у нашем организму. Свакодневним уношењем свеже биљне хране смањује се та претерана киселост на нормалу, што је од великог значаја за нормално функционисање и одигравање разних биохемијских процеса. Обичном исхраном човек уноси много више соли у организам него што му је то потребно (око 30 грама, место 3 до 5 грама). Због тога је воћна исхрана велико олакшање и одмор за бубреге. Сем тога, не уноси се претежно кухињска со (натријум хлорид), него и друге соли, а пре свега калијумове, којих у биљној храни има много више него у животињској.

Све воће садржи знатне количине шећера. Свуда преовлађује инвертни шећер, тј. смеша од једнаких делова гликозе у фруктозе. Ови шећери су изврсна и најлакше сварљива храна, веома важна пре свега за мишиће. До пре тридесетак година гликоза је сматрана само као добра посланица и храна. Данас се гликоза веома много цени и навелико троши по болницама широм целог света као лек, нарочито у тешким случајевима хируршких интервенција.

Југославија има дивно воће и поврће, али се оно не искоришћава ни довољно ни разумно.

Мало је земаља које имају толики број сунчаних дана и такво земљиште за производњу огромних количина првокласног воћа и поврћа, па ипак производња и употреба у разним деловима Југославије није довољна и није увек најпаметнија. У нас се довољно не производе и не употребљавају воћни сокови. Огромне количине дивних плодова у којима је концентрисана силна енергија сунца још увек пропадају, или се претварају у алкохолна пића. Шећер, ту најсварљивију храну и изврстан лек, претварамо у алкохолна пића, отров и зло појединца и друштва. У многим земљама производња воћних сокова је узела великог маха. Оне не само да прерађују своје воће у непревреле воћне сокове него га увозе стотинама вагона из других земаља.

Није, дакле, никакво чудо што су нам се пре рата странци смејали и чудили што смо увозили милионе и милионе таблета и ампула витамина С (це), кад су »ти ваши бескрајни воћњаци највећи рудници и најјевтиније творнице витамина С«. Воћни сокови треба да постану пиће широких народних слојева, свих радних људи, јевтинији и приступачнији од ракије и другог шкодљивог пића.

Састав важнијих врста воћних сокова у процентима изгледа овако:

Врста воћа	Угљених хидрата	Беланчевина	Маси	Минералних материја	Воде	Калорија
Шљиве	17,0	0,8	-	0,5	81	73
Грожђе	18,0	0,7	-	0,5	79	76
Трешње	16,0	0,8	-	0,5	82	69
Крушке	44,0	0,4	-	0,4	83	58
Јабукe	12,0	0,4	-	0,4	84	59
Кајсије	12,0	0,4	-	0,7	85	53
Јагоде	9,0	0,1	-	0,7	85	48
Малине	8,0	1,0	-	0,6	84	38
Диње	6,5	0,8	0,1	0,5	92	35

Као што се види, сви воћни сокови садрже највише угљених хидрата, а међу њима преовлађују шећери, пре свега гликоза и фруктоза, а затим сахароза или обичан шећер, који се налази у шећерној репи и шећерној трсци. Маси нема! То је важно знати при исхрани особа којима уношење маси у организам треба свести на најмању меру. Радницима на тешком послу, а нарочито оним који раде поред парних котлова, у ложионицама, поред пећи, косачима и копачима за време летњих жега, спортистима и другима, шећер је и храна и лек. Тим људима шећер најбрже надокнађује изгубљену снагу и омогућава им већу издржљивост. Сем тога, сви ти тешки радници губе врло много воде, јер се за све време рада јако зноје, па им је потребно надокнадити изгубљену воду. Воћни сокови су далеко пријатнији од воде, јер својим киселинама освежавају. Познато је да наши људи за време најтежих летњих пољских послова избегавају храну која изискује много воде. Најбоље пролазе и најдуже издрже те радове они који живе од лаке биљне хране и који тек увече једу јаку, масну храну. Најгоре пролазе они жетеоци

који се у подне наједу сланине и сувог меса. Они морају да пију много воде, па оптерете и прехладе стомак. Они постају троми и најчешће за дан-два неспособни за рад, јер покваре стомак, добију пролив. Сваком је добро познато с колико се насладе и уживања попије чаша малине или лимунаде за време летњих припека, после дугог пешачења и подношења жеђи на путу и за време тешких радова.

Воћни сокови садрже знатне количине врло корисних киселина: најчешће јабучне, лимуневе и винске, ређе и мање мравље, ћилибарне, салицилне, бензоеве и других неиспарљивих и испарљивих, слободних, везаних и полувезаних киселина. Рибизла је врло кисела, јер има око 2,3% органских киселина. Малина има око 1,9%, вишња око 1,8%, огрозд око 1,4%, а јагода око 0,7%. Те киселине дају финоћу и освежавајући укус воћу, под њиховим утицајем настаје појачано лучење сокова за варење, оне драже црева на јаче кретање и тако изазивају уређивање столице у особа с лењим цревима и неуредном столицом.

Те киселине су везане за разне алкохоле и дају естре врло пријатног мириса. Због пријатног мириса и укуса воћни су сокови најпријатнији напитака који се, поред осталог, употребљава за прикривање непријатног укуса и мириса извесних лекова. Тако на пример, многи не могу да пију риблије уље, рицинусово уље и друге лекове, који код деце и осетљивих особа изазивају гађење на повраћање. Кад се ти лекови измешају и промућкају с малиновим, вишњевим или неким другим воћним соком, прикрије се непријатан мирис и лек се може пити.

Многе фармакопеје у свету прописују разне воћне сокове као обавезне лекове. Од свежих воћних сокова израђују се по апотекама сирупи кувањем или растварањем шећера у воћном соку на обичној температури. У нас је најпознатији малинов сируп. Сви се сећамо из детињства оних црвених »медицина«, лекова у бочицама који су из апотеке кући стизали још топли и на којима је писало »свака два сата по једна мала кашика«. Сви ти лекови су заслађивани сирупом од малине или, у неким другим земљама, и сирупом од вишања, рибизла и др. Тај сируп додаван је нарочито дечјим лековима, јер деца врло тешко и нерадо узимају лекове. Међутим, црвена, врло лепа боја, мала боца, укусно паковање, пријатан мирис, слadak укус и оно познато »свака два сата по једна мала кашика«, све то, заједно са лековитим састојцима у тој бочици, треба да помогне болеснику. Они горки састојци растворени у води су стварни лек од кога ће неком малишану спасти температура, а све остало треба на њега да делује уверљиво (сугестивно), јер »ко у лек верује, том ће и помоћи«. Стара кинеска пословица каже: »Апотекар мора имати два ока, лекар може бити и с једним, а болесник мора бити слеп, јер слепо мора веровати да ће му лек помоћи«. Ту се мисли да апотекар, кад добије лекарски рецепт, мора добро отворити очи да не би погрешно, да не би дао неки отров или неки јак лек у превеликој количини, јер се претпоставља да лекар, преморен, ноћу, у журби може на рецепту и да погрешно у једној децимали, на пример, да место 0,02 морфина или кодеина у брзини напише 0,2 грама, а та је количина за људе смртоносна, јер је десет пута већа од оне која лечи. Напротив, болесник мора имати крајње поверење и уопште не сме ни посумњати да му лек неће помоћи. Ето због чега апотекар при изради лека не сме погрешити.

У воћу, поврћу и соковима добијеним од њих има много минералних соли: калцијума, калијума, магнезијума, гвожђа и других ређих елемената везаних за фосфорну, сону, сумпорну и разне органске киселине. Све те соли имају веома важну улогу у преради хране у телу, јер омогућавају разне сложене хемијске реакције у нашем организму од битног животног значаја. Оне, сем тога, неутрализују разне отрове, пре свега киселине које настају при унутрашњој размени материја. Многи ферменти не могу деловати без присуства извесних елемената у минималним количинама. Калцијум даје материјал за изградњу костију, гвожђе је саставни део хемоглобина, тј. црвених крвних зрнаца, а фосфор је важан састојак нервног система. Од свих соли у воћним соковима има највише калијума, око 50%. Фосфора има 8 до 20%, највише у рибизлама и малинама. Калцијума има од 3 до 19%, највише у јагодама. Магнезијума има од 2,5 до 9%, највише у јагодама. Највише гвожђа има у грожђаном 1,5%, оскорушином 1,2% и јабуковом соку. У соковима осталог воћа има мање од једног процента од целокупне

количине минералних материја. Важно је још напоменути да се наведени и други елементи у биљним соковима не налазе везани увек онако као у мртвој природи, већ да се везују на разна органска једињења дајући органоминералне састојке који за метаболизам имају велики значај.

Биљни, а поготово воћни сокови су мање или више киселе реакције, а познато је да се аскорбинска киселина или витамин С у киселој средини много боље и дуже очува него у неутралној или алкалној. То је чињеница од огромног значаја за познавање приликом израде зимнице, витаминских концентрата и витаминских конзерви. Сушењем воћа губи се кисела реакција и заједно с тим нестаје врло брзо и витамина С. Уосталом, познато је да кисео купус и паприка, парадајз и друго поврће у туршији има знатну количину витамина С, а да осушен купус, паприка и остало воће и поврће врло брзо губе овај витамин, јер кисела реакција ћелијског сока постепено прелази ка неутралној, а касније и ка базној. А под таквим околностима се витамин С врло брзо губи.

Витамини

Воћни и други биљни сокови садрже разне витамине, особито много витамина С, комплекса витамина В провитамина А (каротена). Витамини су сложена органска једињења која се налазе у малим количинама у биљним и животињским ткивима. Хемијска грађа многих витамина је већ позната и неки од њих су начињени и синтетски, вештачки. Наука је последњих година открила и доказала огромну улогу коју имају витамини у исхрани. Ми заправо живимо данас у доба витамина. Чак ни пеницилин, стрептомицин и други важни антибиотици, који су учинили читаву револуцију у лечењу, нису умањили важност витамина. **Витаминологија** се развија у засебну велику научну грану биологије и свих дисциплина које се од ње изводе. Проучавање витамина је директно везано за свеже биље, за лимунов сок, младу коприву, кромпир, неољуштен пиринач, борове иглице и другу пресну биљну храну. Зелено поврће и румени плодови били су први витамински извори који су нам открили изванредан значај намирница биљног порекла у исхрани и хигијени исхране.

Витамини су неопходни за одржавање живота и здравља човека и разних животиња. Они у малим количинама обезбеђују његово растење и развој, исхрану, живчану равнотежу, размножавање, па чак и само његово постојање. Савремена наука о исхрани утврдила је веома важну улогу витамина у развијању и растењу организма; открила њихов значај и улогу у регулисању унутрашњег рада ћелија при сагоревању хранљивих материја и њихов утицај на разне биохемијске реакције. Животињски организам прима с биљном храном мале, али довољне количине витамина и провитамина, који немају никакве важности што се тиче хранљиве вредности, али само у њиховом присуству животињски организам може целисходно да искористи примљену храну. Недостатак витамина у храни изазива у нашем организму болести тзв. авитаминозе.

Постојање витамина у биљу откривено је тек пре неколико деценија. Истина је да се одавно знало да су лимунов сок и свежа, жива, зелена биљна храна уопште једини лек против скорбута. С друге стране је примећено да се на Далеком истоку јавља једна живчана болест међу људима који једу свакодневно искључиво ољуштен пиринач и да се болесник може излечити једући пиринчане мекиње.

1911. године је славни пољски хемичар Казимир Функ открио те супстанције и назвао их витамини (тј. животни амини). Данас се, међутим, зна да нису сви витамини амини, већ да припадају разним хемијским групама.

Од 1928. године до данас успело је не само да се издвоје многи витамини у чистом стању него да им се одреди хемијски састав и да се вештачки (синтезом) начине витамини А, В₁, В₂, В₃, С, D, Е, К и други. Проучавање витамина је у пуном замаху. Сваке године се у лечењу јавља по неки новооткривени витамин, или се успева доказати да неки ранији витамин није јединствен, него да је смеша од два или више витамина сличног, али друге хемијске грађе (група витамина В, D) и друкчијег дејства на наш организам.

До открића витамина није се могло објаснити откуд потиче лековитост лимуна,

поморанце, рибизла, купина, першуна, младих ораха, мркве, рибљег уља, шипка и других биљних и животињских сировина. Никако се није знало објаснити шта је то у кромпиру што лечи скорбут, у свежем млеку и маслацу што лечи енглеску болест (рахитис) итд. Тек открићем витамина објашњена је лековитост многих биљака и животињских органа, јер су у њима откривени витамини. На тај начин су многи народни лекови постали и лекови или лековите сировине научне медицине, ветеране и фармације.

Витамине деле према њиховој растворљивости у води и мастима и уљима. У води се растварају, поред осталих мање важних, витамин С и комплекс витамина В, а у уљима се растварају витамини А, D, Е, К и други.

I - Витамини растворљиви у води (хидросолубилни)

У доба открића витамина мислило се да се ради о једном витамину В. Новија истраживања показала су да се првобитно познати витамин В састоји од више компонената, више сличних витамина, од којих је данас познато преко седам. Заједничка особина им је што се у води растварају, а међусобно се разликују различитим дејством и хемијском грађом. Сви су они веома распрострањени у биљу. Биљке су главни резервоари ових важних материја.

1912. године Пољак Казимир Функ успео је да из неољуштеног пиринча издвоји супстанцију која се може супротставити појави болести бери-бери и назвао је »витамин«.

Витамин В₁ (анеурин, тиамин)

Главни извори витамина В₁ су: пиварски квасац, житне клице и мекиње, житна зрна, купус, неке салате, спанаћ, разно воће и плодови, пре свега лешник, орах, поморанца, патлиџан, кикирики, мање кромпир и друго. Нема га у маслацу, а мало га је у млеку. У црном пшеничном брашну га има више него у белом. Зато је бољи црни хлеб од белог.

1897. године холандски лекар Еијкман (Eijkmann) запазио је да се бери-бери јавља на Далеком истоку само међу сиромашним светом који се храни искључиво ољуштеним пиринчем и да се та болест може спречити кад се једу мекиње од пиринча. Још пре тога је 1883. године, Јапанац Такаки приметио да бери-бери у јапанској морнарици ишчезава ако се куваном пиринчу додаје свеже месо... После дугих испитивања, 1935. године, успело је да се одреди хемијска формула и изврши синтеза тога витамина.

Количина витамина В ₁ у разном биљу: (Милиграма у 100 грама биљке)			
Пиварски квасац, осушен	око 8	Спанаћ	0,25
Пекарски квасац	1-5	Мрква	0,2
Слад	0,6	Ротквице	0,2
Пиринчане клице	4	Црни лук	0,15
Ражене клице	4,5	Патлиџан	0,12
Пшеничне клице	2,1-4,5	Краставци	0,1
Лечмене клице	4,2	Млад кромпир	0,15
Лечмено зрно	0,6	Стари кромпир	0,1
Жути кукуруз	0,7	Ротква	0,18
Бели кукуруз	0,6	Салата	0,15
Зоб	0,8	Детелина	0,4
Раж	0,3-0,7	Арахис (земно орашче, кикирики)	3,6-7
Пиринчане мекиње	1,6-2,3	Лешник	0,6-0,1
Пшеничне мекиње	2-2,5	Орах	0,5-0,7
Брашно 95%	0,4-0,5	Суве шљиве, кестен	0,3
Брашно 82%	0,3	Бадем	0,25
Брашно 60%	0,07	Банана, јабука, лимун, поморанца, мандарина, шљива	0,12
Соја	2,1	Осушене кајсије, диње, крушке	0,1
Боранија	0,03	Грашак, сув	0,8
Пасуљ	0,5	Грашак, зелен	0,3

Сочиво	0,3	Купус	0,25
Карфиол	0,3		

Сумпордиоксид уништава витамин В₁. То је важно знати при конзервасању воћа и воћних и биљних сокова сумпорастом киселином и њеним солима. Чист витамин треба чувати од светлости и влаге на мрачном, сувом и хладном месту. Човеку је потребно дневно да узима око 1 милиграм овог витамина, што је сасвим довољно ако се хранимо мешовитом храном, пре свега свежеом биљном. Витамин В₁ служи за лечење бери-берија, неурозе и других болести.

Витамин В₂ (лактофлавин, рибофлавин)

Овај витамин је веома распрострањен у биљу и животињама. Биљке га синтетизују. У зеленом биљу је (према Кућн-у) везан у облику комплекса великих молекула и вероватно делује као дијастаза. Пиварски квасац је главни извор и за овај витамин. Има га и у другом биљу без хлорофила, чак и у бактеријама, затим у разним алгама, инсектима, у дробу сисара, у белом луку, соји, клици семења, пре свега у пшеничним клицама, у плодовима и многим другим намирницама. Од биља и уопште највише овог витамина има (квашчева гљивица) торула (око 4 милиграма у 100 грама). Мање га има осушен пиварски квасац (око 3 мг); екстракт из слада има око 0,2, пшеничне клице до 1, раж до 1,4, пшеница око 1, црно пшенично брашно до 1, а бело испод 0,7, соја до 1,8. Од зеленог поврћа има га највише у салати, купусу, боранији, младом кромпиру и др. У осушеним кајсијама има овог витамина до 2 мг, а у свежеом воћу око 0,5 мг, једино га у грожђу има мало.

Овај витамин је састојак жутог фермента у нашем организму и као такав активно учествује у дисању, а код извесних животиња позитивно утиче на растење. Његово дејство везано је за деловање осталих витамина В, нарочито у случајевима поремећаја у растењу дојенчади. Повољно утиче и на варење угљених хидрата. Даје се по 5 до 10 милиграма дневно.

Витамин В₆ (адермин)

Пиварски квасац је најбогатији резервоар и овог витамина. Има га и у кромпиру, кукурузу, спанаћу, пиринчу и другој биљној храни. Адермин има општи значај за одржавање здравља.

Антипелагра витамин (РР фактор)

И овог витамина има највише у пиварском квасцу, затим у пекарском квасцу, у непросејаном пшеничном брашну, пиринчу, соји, кукурузу.

Витамин С (аскорбинска киселина)

Недостатак аскорбинске киселине у храни доводи до појаве скорбута. Та болест је најдуже позната авитаминоза. Скорбут је стара болест која је кроз векове уливала страх поморцима на дугим путовањима на галијама, робовима и затвореницима, војницима опседнутим у тврђавама и свим оним који су силом прилика морали јести суву храну, који нису могли доћи до зеленог поврћа, воћа и свежег меса. Још у прастаро време Грк - Хипократ спомиње скорбут.

А 1534. године Жак Картије је успео да освоји Канаду захваљујући употреби борових иглица. Његови људи су кували ове иглице и пили тај одвар, На тај начин су спречили појаву скорбута и успели да освоје огромну земљу. Данас се зна да су борове иглице важан извор витамина С. Из борових иглица се неко време вадила чиста аскорбинска киселина и правили витамински екстракти.

У XVII веку се наслућује да је узрок појави скорбута вероватно недостатак свежег поврћа у храни. Почетком XVIII века Крамер запажа да се скорбут може спречити лимуном. Десетак година касније други један научник утврђује да не само лимун него и све свеже поврће и воће има антискорбутичне особине.

Од половине XIX века енглеска морнарица обавезно мора носити на бродовима лимунов сок и употребљавати га за време пловидбе. Тај користан обичај примиле су и друге морнарице. 1906. године Хопкинс открива да је скорбут болест која настаје услед

недостатка неких материја у храни. Већ наредне године Холст и Фролих изазивају вештачким путем скорбут на заморчету дајући му храну која има довољно беланчевина, угљених хидрата, масти, соли и воде, али је сва била хемијски чиста и стерилна. 1912. године Функ ову »антискорбутичну супстанцију« сврстава међу витамине. Тек 1918. године ова супстанција добија назив витамин С. 1932. године Сентђерђи изолује из 2000 килограма паприке 500 грама хексуронске киселине коју индетификује с витамином С, а Карер исте године назива ову антискорбутичну супстанцију - левом аскорбинском киселином. Наредне године је синтетизована.

У последњем рату овај екстракт је одиграо важну улогу у спречавању и лечењу скорбута у неким војскама. За време зиме читаве борове гране су чуване под снегом у с њих иглице бране и даване војницима да свакодневно кувају чај. То су нарочито употребљавали совјетски војници, јер је на крајњем Северу вајкадашњи обичај да се кувају иглице од бора да се не јави пуцање вена и крвављења из десни, испадање зуба, отпадање меса и смрт.

Тамо су староседеоци због велике хладноће, слабог сунца, мало културног биља и уопште недостатка биља с хлорофилом, поготово зеленог поврћа, дошли до сазнања да су за сузбијање те страшне болести најбоље борове иглице, а бора има тамо доста.

Витамина С има у биљу и животињама. Он је веома распрострањен у живој природи. Највише га има у зеленом биљу, дакле у живим бићима која имају хлорофила. Отуд и постоји данас претпоставка о извесном односу између хлорофила и витамина С. Тако на пример, данас странци од нас траже стотине вагона копривиног листа, али тврде да она није из сваке државе једнако лековита, да неке земље извозе коприву која има више хлорофила и да је због тога лековитија. Домаћицама је познато да ни из једне биљке, кад се цеди, не излази тако зелен сок као из спанаћа. Спанаћ се, као што је свима познато, много цени као здрава храна коју ваља што чешће износити на наше трпезе. Дуго се тврдило да је спанаћ лековит и да даје снагу због тога што има гвожђа, више од осталих намирница. То многи и данас мисле. Међутим, од пре неколико година откако се и хлорофил сматра за лек, верује се да је и у спанаћу главна лековита ствар хлорофил, каротени (провитамин А) и витамин С. Наиме, примећено је да једна намирница има утолико више витамина С уколико има више хлорофила и каротеноида. Тако се данас испоставило да највише витамина С имају црвени, наранџасти и жути плодови, као што су шипци, глогиње, црвена паприка. Витамин С је врло распрострањен, али га нема у свим биљкама у једнаким количинама. Ни једна те иста биљка нема у свим деловима исти проценат овог витамина. Уколико се иде ближе лишћу и уколико је лишће зеленије, уколико има више аскорбинске киселине. Дакле, овај витамин је директно везан својим постанком за хлорофил. - Врло богати извори витамина С су црне и црвене рибизле, лишће перунике и перушуна, борове иглице, зелени ораси чија су језгра још мека, рен, парадајз, купус, поморанџе, лимунови, мандарине, купине, виново лишће и друго воће и поврће. У кромпиру нема много аскорбинске киселине, али како се он скоро свакодневно једе у доста великим количинама у сваком оброку; онда је он једна од најјевтинијих и најприступачнијих намирница за борбу против скорбута. Купус има око пет пута више аскорбинске киселине. То исто важи углавном и за кељ, карфиол и разне салате, мркву, келерабу, ротквице и друго поврће, које има велик значај као здрава и јевтина храна, а која се у нас, нарочито на селима, мало и ретко троши.

У намирницама животињског порекла има много мање витамина С. Тако на пример, док у 100 гр шипака има преко 1000 мг витамина С (а често и до 3000 мг), у глогињама око 500 мг, у 534 црвеној паприци исто толико, у купусу преко 100 мг, а у першуновом листу до 200 мг, дотле у већини намирница животињског порекла има најчешће од 1-2 мг. Тако у млеку има 2-3 мг, у месу око 4 мг, у крви свега 0,5 мг.

Количина витамина С у свежем биљу по Рандоен-у
(Милиграма у 100 грама свежег материјала)

I - Плодови			
Шипак	до 3000	Питоме јагоде	40
Глогиња	око 500	Кестен, парадајз	40
Црвена паприка	450	Малине	40
Поморанџина љуска	450	Диња	20
Лимунова љуска	до 400	Кајсија, трешња, бресква	20
Црвене рибизле	160	Слатка зелена паприка	100
Боранија	12	Купине	100
Шљива, орах	10	Шумске јагоде	80
Краставац, грожђе	5	Боровнице	80
Лубеница	4	Поморанџа	50
Крушка	4	Лимун, мандарина	50
Конзервисана боранија	4	Кувана боранија	2

II - Листови			
Купина, перуника	око 800	Спанаћ, свеж	45
Орах	250	Салата, репа	40
Першун	150	Кисели купус	8 - 30
Винов лист	150	Борове иглице	25
Целер, ротквица	115	Бели лук	25
Кисељак	100	Црни лук, свеж	20
Купус	90	Црни лук, конзервисан	10
Маслачак, празилук	60	Спанаћ, куван	6
Карфиол, коприва	50	Црни лук, куван	5

III - Кртоле и корење			
Рен	70	Мрква	15
Црвене ротквице	46	Топинамбур (чичока)	11
Репа	40	Куван кромпир	10
Ротква	30	Целер	8
Кромпир млад	20	Кромпир стари	8
		Мрква, кувана	5

Као што се види, највише витамина С има у дивљим црвеним плодовима и у зеленом лишћу. У подземним органима има га најмање. У семењу кад клија има много С витамина.

Тешко је одредити минималну дневну дозу витамина С потребну за човека. Највише је потребан трудницама, око 85 милиграма дневно. Тежим радницама треба око 70, лакшим око 50, а деци око 60 милиграма дневно. Кад се погледају количине витамина С изнесене у табели, види се да у нашој свакодневной храни има довољно аскорбинске киселине ако је храна мешовита и ако је поврће и воће свеже. Витамин С је најосетљивији од свих витамина у води растворљивих. Оксидацијом не само на високој него и на обичној температури, самим додиром с ваздухом, он бива разорен. Осетљив је и на повишену температуру. Тако на пример, док сви остали витамини прилично добро издржавају температуру од 100°, витамин С бива разорен већ на 60° (сува топлота) или у воденој пари под притиском на 120°. Ни на ниској температури се не чува добро, а и алкалије га такође уништавају. Базе, кисеоник и друга оксидациона средства и топлота су три највећа непријатеља аскорбинске киселине. Сваки од њих је брзо разара, а ако се сва три удруже, онда су губици врло велики и брзи. Зато је најбоље употребљавати свеже и пресно воће, а по могућству и неко поврће. После три дана чувања спанаћ изгуби скоро сав витамин С. Боранија и маслачак изгубе за то време до 80%. Сушењем воћа и поврћа такође се губи већи део витамина у многим случајевима, јер се витамин С налази растворен у ћелијском соку који је кисео, а кад се биљни органи осуше, губи се и та киселост, а у алкалној средини витамин С се врло брзо губи услед оксидације под утицајем кисеоника из ваздуха. Кувањем у року од око четврт сата поврће губи извесну количину витамина С: купус 70 до 90%, спанаћ 25 до 80%, боранија и мрква 50 до 60%. Неољуштен кромпир кувањем изгуби само 10% витамина С, а ољуштен много више. На масти печен кромпир губи до 50%. Услед примене стерилизације воће и поврће у конзервама већ на почетку изгуби до 50% витамина С. Није добар обичај неких наших

домаћица што пре кувања додају мало соде бикарбоне, јер је она алкалне реакције, услед чега су губици аскорбинске киселине врло велики, Исто тако негативно утиче сумпордиоксид, сумпораста киселина, натријум бисулфит и друга једињења сумпорасте киселине употребљена за конзервисање. Брзо смрзавање воћа и поврћа најмање шкоди. Тако је кромпир охлађен и чуван на 3 до 5° после шест месеци још увек имао преко 90% витамина С.

Употреба аскорбинске киселине и витамина С је велика и разноврсна. Она расте сваког дана. Даје се пре свега као специфичан лек против скорбута, затим за лечење Мелерове и Барлове болести. У тешким случајевима даје се у облику инјекција. Много је пријатније узимати сваког дана у облику пријатног напитка сок од лимуна, поморанце, мандарине, малине, вишње, рибизле, купине, боровнице и друге витаминске сокове, него примати инјекције. Давање инјекција је узело маха, али ту има и претеривања. Време ће и ту учинити своје. Као што се за време Молијера претеривало са клистирањем, прочишћавањем и пуштањем крви (цела медицина тога доба углавном се била свела на то), тако и у доба у коме живимо многи лекари претерују давањем инјекција сваком, и коме треба и коме не треба. Јер у народу, не само међу непросвећеним него и међу школованим људима, пред овај рат се увредило мишљење да је добар само онај лекар који даје инјекције.

Нема сумње да је зло боље спречити него лечити. А болести су велико зло и невоља. Зато их ваља спречавати и храном богатом витамином С.

II - Витамини растворљиви у мастима (liposolubilni)

Витамин А и провитамин А (каротени)

У биљу се не налази витамин А, него разни каротени. Тек у животињском организму каротени се претварају у витамин А. Каротени су добили име по мркви, каротин (*Daucus carota*). Каротени су биљке наранцасте, румене боје. Дивна боја шипка у јесен, црвене паприке, глогиња, бундеве, јаребике, жутике, козлаца, бруснице, љоскавца, дрена, дивље тикве, бљушта, парадајза и другог дивљег и питомог воћа, плодова, потиче од каротена и њима сличних супстанција званих каротеноида.

Највише витамина А има у намирницама животињског порекла. На прво место долази уље од неких морских риба. Рибље уље пију деца, слаби и болесни. То је данас најбољи резервоар витамина А и D. Зато се рибље уље све више троши у свим просвећеним земљама. Рибље уље се добија из јетри морских риба, разних гадуса. Те су рибе велике око 1 метар у дужину и тешке преко 20 килограма. За време зиме од јануара до априла мноштво гадуса, читава јата плове према Лофотским острвима и северним обалама Норвешке, пратећи друге, ситније рибе, које им служе за храну. Ти ситнији становници мора хране се разним мрким у црвеним алгама, морским биљкама које живе на морској површини и које носе морске струје или пливају близу обала. Те алге су изложене утицају сунчевих зракова и салрже много каротена и других сличних жутих и црвених биљних боја, које се сложеним биохемијским реакцијама у јетри морских риба претварају у витамин А, а вероватно и у витамин D и E. Дуго се мислило да је рибље уље лековито због јода и брома, затим због арсена и фосфора. Тек открићем витамина А и витамина D у том уљу објашњена је његова лековитост. Због велике количине витамина D рибље уље се данас сматра за најбоље средство против рахитиса (енглеске болести), како за лечење тако и за спречавање ове тешке и доста честе дечје болести. Рибље уље је боље од синтетских, вештачких препарата, јер не може изазвати хипервитаминозу D, пошто садржи и витамин А. Под утицајем ултра-виолетних зракова сунца, у морским алгама створени су провитамини и витамини, који се затим нагомилавају у масном ткиву јетре разних риба које се хране тим алгама. У току тражења синтезе антирахитичног витамина D (зрачени ергостерол) откривена је важна чињеница да се овај витамин може створити и у нашем организму под дејством ултравиолетних зракова, што значи под утицајем сунчане светлости. Тако се успоставила спона која везује два начина успешног лечења рахитиса: рибље уље и ултра-виолетни зраци. Наша кожа пропушта ултравиолетне зраке до дужине 9.000 Ангстрема, при чему фотохемијско дејство на стероле у нашим црвеним крвним зрнцима изазива стварање витамина D.

Рибље уље се даје и за растење (витамин А), за развијање и јачање костију, за правилнији промет калцијума, а и против извесних врста туберкулозе и уопште као једно од најбољих природних нешкодљивих средстава за јачање и нарочито као предохрана против разних болести које се јављају највише међу децом и омладином крајем зиме и почетком пролећа.

Не само рибе него и све наше домаће и друге животиње и човек снабдевају се провитамином А једући биљну храну. Витамин А је нађен у крви и млеку сисара. Али су ипак најбољи румени плодови и зелено биље. Ту пре свега треба споменути спанаћ, детелину (луцерку), салате, мркву, купус, борове иглице, першун, маслачак, црвену паприку, шипак, глогиње, дрењине, брескве, кајсије, шљиве и друго воће и поврће. Млеко и маслац добијеи од крава које су биле на паши има више витамина А и D од млека добијеног од крава храњених сувим сеном. Ако се краве хране зеленом детелином (луцерком), њихово млеко има највише витамина, јер детелина има врло много каротена који се у јетри и крви претвара у витамин А. До авитаминозе А не може доћи међу особама које се хране свакодневно зеленом, свежеом биљном храном, троше свеже млеко (не конзервисано), маслац и скоруп. Дроб свих домаћих животиња има много витамина А, а највише јетра. У Јапану су од вајкада сувоћу коже, опадање косе, нагло слабљење деце и обољење очију лечили дајући болесницима, нарочито деци, пилећу цигерицу. Свеже месо од здравих и дебелих животиња има више ових витамина него конзервисано или ако потиче од мршаве или болесне стоке.

Уопште, од квалитета биљне хране којима се хране домаће животиње умногоме зависи количина ових витамина у млеку и месу. Исто то важи и за човека. На тај начин се може објаснити зашто је летње млеко боље, јаче и лековитије од зимског, и зашто се могло подићи узорно сточарство у свету тек откако су људи схватили важност детелине и почели је гајити навелико.

Витамин А је отпоран на повишену температуру, али је врло осетљив на оксидациона средства и према светлости. Због тога је веома важно употребљавати само потпуно свеже поврће и воће, јер је врло тешко спречити разорно дејство светлости и кисеоника из ваздуха. Хлађење намирница и држање на леду је врло добро, јер ниска температура не разара овај витамин. Кувањем мрква изгуби око 35% витамина А. Овај витамин се доста добро одржи приликом конзервисања јер је термостабилан.

Витамин D (калциферол)

Витамин D се назива још и антирахитични витамин, јер се његов недостатак у храни показује међу децом у облику тзв. енглеске болести или рахитиса, а код одраслих у форми остеомалације (омекшавања костију). Још половином XVII века један енглески лекар тачно је описао рахитис, али је требало да прође скоро два и по века па да се сазна да је узрок те болести недостатак витамина D. Како се испоставило да је рибље уље одличан лек против рахитиса, витамин D дуго је сматран за витамин А. Тек између 1920-1923. године утврђено је да рибље уље има поред витамина А и витамин D, који је отпоран према кисеонику из ваздуха и оксидацији. Данас се већ зна да има више врста витамина D. И овај витамин се налази највише у јетри морских, а мање у јетри слатководних риба. Мање га има у месу домаћих и дивљих животиња. Од биљних намирница највише га има у љускама од какаоа. Количина овог витамина у биљним и животињским органима зависи од количине стерола, који се зрачењем могу превести у витамин D. Ми се сунчамо да би у нашој крви повећали количину овог витамина. Пре сунчања се мажемо разним уљима да не дође до упале коже, да пре поцрнимо и да се у нашем телу створи што више витамина D. У нашој земљи има неколико лечилишта за оне који болују од туберкулозе костију. Она се налазе или на морској обали или негде у брдима и планинама, далеко од градова и прашине, дима и магле, где сунчеви зраци несметано допиру до земљине површине и делују као лек.

У тврдој раженој главици, паразиту наших жита, налази се један стерол (супстанције сличне мастима) звани **ергостерол**. Кад се он под извесним околностима зрачи ултравиолетним зрацима, добија антирахитичне особине као витамин D. Према томе ергостерол би био провитамин D.

И овај витамин је у директној вези са хлорофилом, са зеленим биљем, јер и њега имају више оне животиње које се хране вечито зеленом травом као што су морске алге. Летње млеко има много више витамина D од зимског или у млеку крава храњених сувом храном. То је од огромног значаја за исхрану мале деце, поготово дојенчади чије мајке немају млека, па се морају прехрањивати крављим млеком.

Жива биљка је посредник између животиња и човека с једне стране и стена, минерала, мртве природе с друге стране. Помоћу сунчеве енергије и хлорофила, она у живој биљној ћелији синтетизује велик број најразноврснијих супстанција, међу којима има хранљивих, лековитих, отровних, мирисних, опорних, горких, љутих и других једињења.

Токоферол или витамин Е (антистерилитетни)

Витамин Е је откривен тек 1922. године. Утврђено је да је за нормалан ток трудноће и за постигнуће здравог нараштаја, способног за живот и даљи нормалан развој и расплод, потребна једна супстанција која се налази у уљу неког семења (неосапунљиви део масти и уља). Овај витамин је потребан за развој сексуалних ћелија. Биљке су главни резервоари овог важног витамина, у првом реду клице пшенице и других наших жита. Има га и у ораху, соји, кикирикију и другим семенкама, у младом зеленом лишћу, а нарочито се много нагомила у женском организму. Мисли се да су животиње неспособне да синтетизују овај витамин. Зато су потпуно упућене на биље. Нагомилава се у мишићима и поткожној масти. У безбојним мастима га нема. Највише га има у мастима жуто обојеним, што се доводи у везу са каротеноидима, дакле као и витамин А и D. Много га има нарочито у салати, детелини (свежој и сувој), младом грашку и памучном семену. У неосапунљивом делу пшеничног уља из клице има око 1300 мг, а у уљу од кукурузних клица око 1000 мг у 100 грама уља. Од свих липосолубилних витамина, у мастима растворљивим, овај је најотпорнији према топлоти, кисеонику, оксидацији и ултравиолетним зрацима.

Пшеничне, кукурузне и клице осталих наших жита се пре млевења ваде и у облику гриза дају деци и болесницима као јевтина, лако сварљива и добра храна и лек. И овде треба споменути детелину као врло важну сточну храну с великом количином витамина Е. Ово утолико пре што се већи део овог витамина очува и у сувој детелини, а то је од огромног значаја за исхрану стоке преко зиме. За краве музаре та исхрана је од особитог значаја, јер витамин Е прелази у млеко, па је много пријатније узимати тај витамин у млеку, него у облику инјекција.

Витамин К (антихеморагични)

Витамин К је антихеморагични витамин. Биље је извор овог витамина. Налази се највише у зеленом лишћу, дакле директно је везан за зелену боју биља, за хлорофил. У подземним органима има га много мање него у зеленим надземним. У плодовима га има мање него у лишћу. Највше га има у индијској луцерки (алфафа), листу питомог и дивљег кестена, у спанаћу, коприви, купусу, карфиолу, јеловим иглицама, алгама, парадајзу, грашку, житима, соји и неком другом уљевном семењу, мркви, кромпиру. Од животињских намирница највише га има у брашну од риба које су почеле трулити, у масти добијеној из свињске јетре и у дробу других домаћих животиња. У женином млеку има га више него у крављем. У недостатку овог витамина у храни јављају се изливи крви, малокрвност и друге болести.

О белом и црном хлебу

Витаминизација белог брашна и белог хлеба

Вековима се расправља у свету тема о употреби белог или црног хлеба. Једни су за бели, а други за црни хлеб. Кад се има у виду да је хлеб главна и основна наша храна, онда се још јасније може схватити значај тих проучавања разних научних институција широм целог света. Последњих година модерна наука о исхрани показала је на очигледан начин да бело брашно, бели хлеб и остале главније свакидашње намирнице, као што су шећер и ољуштен пиринач, не предстаљају пуну храну. У њима нешто

недостаје. Од белог брашна се, истина, лакше прави хлеб, хлеб је укуснији. Због тога се још увек свуда у свету тежи међу широким потрошачким слојевима за искључивом употребом белог хлеба. Тим проблемом се данас бави и хигијенска секција Уједињених нација. Многе државе су вршиле испитивања у погледу хранљиве у биолошке вредности белог и црног хлеба, јер је утврђено да здравствено стање становништва, а пре свега војника, зависи умногом од начина исхране. Академије наука у друге научне установе разних држава годинама већају и контролишу све досадашње проналаске из области исхране становништва не би ли сазнали да ли је садашњи начин исхране правилан, да ли одговара открићима модерне науке о исхрани или не. На здравље, издржљивост, снагу, нервну конституцију и интелектуални рад могу да утичу веома много начин исхране и врсте хране. У многим земљама примећено је приликом регрутације војника да је непотпуна и недовољно мудра исхрана чест узрок великом проценту неспособних младића. Цео проблем проучавања исхране поставља се све више на научне основе, јер је примећено да је једини прави пут научноистраживачки рад и на овом тако важном пољу. У ту сврху ангажовани су најбољи стручњаци света. Испитивања се врше у болницама, институтима и лабораторијама, на људима и животињама. Испитују се количине и врсте хранљивих материја, елемената потребних свакој јединки за нормалан живот и рад. На основу извештаја добијених из разних земаља утврдило се да је у веома ретким случајевима исхрана правилна или довољна.

Приликом израде белог брашна од пшеничног зрна одстрањују се клица и мекиње, тако да се брашно добија само од средине зрна где има највише скроба. Напротив, кад се производи црно брашно, у брашну се налазе и клице и мекиње. Производња белог брашна у Европи узела је већег маха тек после француске револуције под утицајем француског војног апотекара Пармантјеа (Parmentier, 1737. до 1813), у то време најчувенијег познаваоца намирница у свету. До 1796. године француска војска је јела црни хлеб, а од те године војнички хлеб је прављен од брашна из кога је одстрањено 15% мекиња. Теза Пармантјеа, према којој је бели хлеб бољи од црног, пропагирана је и током XIX века и у другим земљама у које су продрле идеје француске револуције. Тако крајем прошлог и у овом веку бели хлеб постепено потискује црни у целој Европи.

Иако су широке потрошачке масе тражиле бели хлеб, ипак није сав научни свет у потпуности примио Пармантјеову тезу да је бели хлеб бољи од црног. У току последњих сто и педесет година често је веома снажно нападана његова теза. До првог таквог напада дошло је 1826. године. Француски физиолог Франсоа Мажанди (François Magendie, 1783-1855) огледом је доказао да пас храњен белим хлебом и водом пропада и угине у току од педесет дана; напротив, храњен црним хлебом и водом, остаје здрав. Иако је резултат огледа био тако јасан и очигледан, ипак се употреба белог хлеба све брже ширила не само у француској него и изван њених граница.

Други један напад, који је отпочео око 1846. године и који је трајао око педесет година, вођен је у вези с малим садржајем минералних соли у белом брашну. Нарочито је количина калцијума мала. Ова расправа завршена је тек 1903. године налазом да бело брашно има много мање минералних састојака, да оставља много мање пепела од црног брашна: црно шпенично брашно оставља 1,8% пепела, а бело пшенично брашно само 0,52% пепела.

Имајући у виду огромну важност извесних минералних састојака намирница за нормалан развој човека, овај очигледан хемијски налаз утицао је у извесној мери на научни свет у погледу враћања на црни хлеб, али су широки потрошачки слојеви још увек тражили само бели хлеб.

Трећи снажан напад је дошао с открићем витамина у зрну пшенице, пиринча и других жита. 1913. године професор Шифнер (Schüffner), из Амстердама, први је подвукао чињеницу да бели хлеб очигледно мора имати мање витамина против обољења бери-бери него црни. Овај напад послужио је као повод за детаљну анализу црног и белог брашна у погледу садржаја витамина. Огледима је доказано да бело брашно има за 75% мање витамина В₁, В₂ и никотинске киселине него црно брашно (брашно с мекињама). Даљим испитивањима је утврђено да ових важних витамина има утолико мање, уколико је брашно беље. Доказано је да у мекињама има много ових у води растворљивих

витамина, а у клици да има много уља с великим процентом провитамина и витамина у мастима растворљивих, нарочито витамина Е који се даје против неуро-мускуларних поремећаја. Сем тога, у мекињама има лепка, који је веома богат биљним беланчевинама важним за нашу исхрану. Од ових мекиња се израђује изврстан хлеб за дијабетичаре, за оне који имају шећерну болест. Количина лепка у брашну је од огромног значаја. Тако је доказано лековито дејство црног пшеничног брашна, пшеничних мекиња и клица. На тим истраживањима највише је учињено између два светска рата.

Доказавши непобитним чињеницама да је хлеб од потпуног, црног пшеничног брашна бољи, хранљивији и здравији од белог, многе владе почеле су форсирати употребу црног хвеба, али без великог, често без икаквог успеха.

Да би колико-толико надокнадиле изгубљене витамине у белом хлебу, неке државе су за време II светског рата почеле у војнички, а местимично и у грађански хлеб додавати оне витамине који се налазе у црном пшеничном брашну. Тако су се у свету појавили витаминизано брашно, витаминизиран хлеб и витаминизирани колачи. У изгледу су и витаминизиран пиринач, шећер, маргарин, кукуруз, теста и остале намирнице, које су услед фабричког прерађивања, а нарочито услед финог и дуготрајног пречишћавања изгубиле витамине, минералне и органоминералне супстанције, тако важне и неопходне за нормалан развој нашег организма.

Траже се рецепти за најбољу исхрану просечног грађанина, радног човека. Из природних хранљивих сировина једни произвођачи одстрањују, бацају или при раду уништавају важне биохемијске факторе, свесно или несвесно, а други опет тим на око веома лепим и укуским намирницама додају вештачке, синтетичке витамине и разне соли. Обичан човек се мора питати: да ли ће се то стање моћи одржати? И да ли је све то потребно и корисно? Зашто трошити толико времена и труда око уништавања природних једињења приликом мељаве, сејања, пречишћавања, белјења и других манипулација, а после тога додавати те исте супстанције вештачким путем? То је једно. А друго питање је ово: да ли су витамини, минералне соли и ретки елементи једини састојци које треба таквим »пребелим« намирницама додавати? И да ли та вештачка једињења својим хемијским саставом и међусобним односима одговарају у потпуности природним молекуларним комплексима и распореду у нашим намирницама? Није ли много једноставније цео тај проблем упростити - вратити се природи употребом намирница у оном облику како их је она дала, примењујући разне модерне агротехничке и агробиолошке мере за повећавање глутена у пшеници, витамина у зеленом поврћу? Нема сумње да ће разне фабрике витамина у свету свим својим моћним рекламним апаратом утицати на све могуће начине на многе владе да што пре приступе производњи витаминизираних намирница. Време ће показати да ли је све то било исправно. Не заборавимо да су те индустрије преко своје моћне стручне штампе за последњих неколико година пред рат хтеле сасвим потиснути употребу рибљег уља и других витаминских сировина препоручујући као једино исправну употребу чистих витамина. Тек је последњих година успела права наука да докаже да је, на пример, рибље уље боље од чистог витамина D и A, јер не може изазвати хипервитаминозу D. Трновити су путеви који воде истини.

Зато својим читаоцима препоручујемо црни хлеб и што више природне хране богате витаминима и другим корисним састојцима.

Добро сортирани повртњаци и воћњаци, шуме и поља с разноврсним биљем и дивљим воћем непресушни су извори за одржавање нашег здравља и сузбијање болести.

Антибактеријски састојци вишег биља

Антибиотици у вишем биљу (fitonциди)

Антибиотици су лековите хемијске супстанције. Добијају се из разних живих, пре свега нижих организама као што су извесне гљивице, актиномицете и бактерије, ређе лишаји, алге и више биље. То су једињења која су способна да униште или спрече развој извесних врста микроорганизама без штете по човечји организам.

Жива бића су способна да стварају хемијске састојке који могу да спречавају размножавање шкодљивих и нешкодљивих микроба. Животиње стварају у својој крви, жлездама и другим органима разне заштитне супстанције (лизозим, пропердин, еритроин) које утичу на микробе. Антибиотици су хемотерапијски активне супстанције које настају као производи метаболизма живих организама. Поједине животињске ћелије имају способност да уништавају микроорганизме.

Човек је на основу вековног искуства употребљавао биљне сокове, кашице и екстракте за лечење разних болести, не знајући за хемијски састав тих природних лекова. Ми се и данас успешно користимо извесним природним лековима не познавајући њихов хемизам.

Од открића морфина, почетком XIX века, до данас учињен је на пољу биохемије биља велик напредак. Откриће антибиотика у гљивицама и микробима унело је још више светлости. Велики и брзи успеси антибиотика у терапији привремено су запоставили проучавање антибактеријских својстава вишег биља и уопште биља са хлорофилом. Нарочито у другој половини XX века и на ово поље хемије и фармакодинамије биља обраћа се све већа пажња. Лабораторијски је проучено неколико хиљада врста вишег биља и доказано да је мали број анализираних биљака које не би имале бар извесне минималне антибиотичне особине. Доказано је да антибактеријска својства имају не само испарљиве (на пример етарска мирисна уља), него и многе неиспарљиве материје, особито танини и друга полифенолска једињења. Утврђено је да се ти састојци налазе у разним деловима биљке и да антибактеријска својства биљака зависе од многих спољних и унутрашњих чинилаца, као што су наследне особине, клима, место, инсолација, температура, подлога и др. Проучавано је деловање антибактеријских састојака из вишег биља на микроорганизме, на вирусе, бактериофаге, на ниже и више биље, на домаће и лабораторијске животиње и на човеку. Ти огледи у хуманој, ветеринској и биљној медицини дали су извесне позитивне резултате који су охрабрили пионире ових истраживачких радова да наставе и продуже започете огледе. Тако су антибактеријски састојци вишег биља испитивани и у пољопривреди и сточарству.

Иако се о фитонцидима (Б. П. Токин Је 1928, године дао назив фитонциди антимикробним материјама вишег биља) још мало зна, а поготово о њиховом хемијском саставу, ипак се већ до сада могло утврдити да између класичних антибиотика и фитонцида нема велике разлике. Тако, поред осталог, постоји сличност хемијске грађе извесних антибиотика изолованих из вишег биља и класичних антибиотика. Сем тога, и механизам биолошке активности је веома сродан.

Познат је захтев да лек не буде отрован за човека, а за лек који се даје у облику инјекције (дакле и антибиотици) да ин-виво сачува (терапијске) особине које је показивао ин-витро. Одмах треба признати, да најактивнији антибактеријски састојци добијени из вишег биља или губе антибиотична својства кад у крви дођу у додир са ензимима или неким другим антагонистима или су тако отровни, да су сви покушаји да се уведу у терапију засад пропали. Кад се има у виду да је у почетку и са класичним антибиотцима такође било много муке, онда нам то улива наде да ће се у медицинској пракси појавити и фитонцидни препарати.

Испарљиви и неиспарљиви фитонциди

Иако све већи број научних радника на Западу прихвата назив фитонциди који је дао Токин, ипак, ни на Западу, а у новије време чак ни у СССР-у није јасно искристалисана

дефиниција антибактеријских материја вишег биља. И сам Токин, радећи у почетку с белим луком, бором и другим биљним материјалом који има етарског уља или може хидролизом помоћу ензима дати извесне испарљиве материје које прелазе са воденом паром или ветре на обичној температури, сматрао је да су фитонциди испарљиве супстанције. Тек касније, и Токин и многи други истраживачи приметилише да неке биљке имају антибиотична својства иако у њима нема етарских уља или других испарљивих материја. Такви су на пример смрвљен свеж лист храста, брезе, божура, тополе, црне рибизле итд. Ако се ситно исецка и згњечи лист брезе (*Бетула*) и кад се тој кашици приближи на 2 до 3 mm (милиметра) кап воде која виси на стакленом пруту и у којој се налазе посејане протозое, оне бивају убијене већ после 20 до 25 минута. Или овај други пример; кад се начини чај од исецканог свежег корена лубеничарке (*Sanguisorba officinalis L.*, биљка коју наши планинци употребљавају против уједа змије), извађеног у јесен, овај чај (инфуз) има бактериоцидна својства према *Salmonella paratyphi A* и *B*, Еберт-овом бацилу дизентерије, и то у току од свега неколико минута ово дејство је потпуно.

Неке мирисне биљке које имају фитонцидна својства не губе своју активност ако им се одстрани етарско уље. Тако на пример, кад се начини кашица од свеже рутвице (*Ruta graveolens L.*) и постепено одстрањује уље дестилацијом с воденом паром, примећује се да фитонцидна моћ нимало не опада, што значи да поред испарљивих у тој биљци има и неиспарљивих антибактеријских састојака. - Такви и слични примери се у новије време све више наводе.

Испарљиви фитонциди

Мирисио биље је одувек привлачило пажњу човека. Несумњиво је да пријатан мирис шареног цвећа има увек сугестивни и психотерапијски ефект и да сваки лекар мора с тим рачунати. Међутим, у новије време, од открића антибиотика, обраћа се све већа пажња на проучавање хемијског састава разних мирисних биљака, особито њихових етарских уља. Ароматерапија у западној Европи и Северној Америци узима све већег маха и све се више базира на експерименталним испитивањима.

Први писани споменици о леку и лечењу указују да је човек одувек сматрао да извесно ароматично (мирисно) биље има »заштитну«, профилактичну моћ, особито против заразних болести, за време великих епидемија куге, колере, тифуса и других. То се види и из чињенице што је човек то мирисно лековито биље почео гајити. Оснивачи многих религија (вера) користили су антисептичну моћ мирисног биља (босиљак око Медитерана, каранфилић и санталово дрво у Азији...), етарских уља (Арапи, а затим други народи), разних ароматичних (мирисних) смола (тамјан, измирна...) и балсама. Античко конзервисање намирница и балсамовање мртваца оснива се на антисептичној моћи разних мирисних састојака биљака. До епохалних открића Пастера о стерилности у стерилизацији намирница, човек се борио с великим тешкоћама да конзервише, сачува намирнице, особито месо. До Пастера човек је солио, димио у облагао месо разним зачинама који својим мирисом, дакле етарским уљем треба пре свега да одстрани разне инсекте који преносе заразу (инсекти-фугно дејство) и да својим антисептичним својствима спрече кварење намирница које настаје под утицајем разних фермената.

У другој половини века експериментално је доказано бактериостатично и бактерицидно дејство многих мирисних биљака, дакле њихових испарљивих састојака. На тај начин је и научним методима доказана оправданост вековне употребе извесног мирисног биља у заштитне (профилактичне) и куративне сврхе. Уосталом, наука о фитонцидима је и почела (око 1928. године) проучавањем антибиотичне моћи испарљивих састојака биља, пре свега етарских уља борова и другог црногоричног дрвећа, а затим белог, црног и неких других врста лука који хидролизом дају испарљиве антибактеријске састојке. Тек последњих година се обраћа већа пажња и на проучавање антибиотичних материја које не ветре.

Биљке са сумпорним једињењима, тзв. сеневолима.

Љутина и лековитост беле и црне слачице потичу од сеневола. Сви сеневоли,

испарљиви и неиспарљиви, служе одавно као антисептици и конзерванси. Рен је лек због истог састојка, алилизотиоцијанида, који се налази у црној слачици, горушици, роткви, ротквици и многим другом биљу које нам служи као храна или зачин и у чију заштитну моћ скоро сви народи имају тако велико поверење. Проучавајући упоредну етномедицину разних народа, епоха и континентата долази се до занимљивог закључка да су исто као и данас ми, некад Римљани, Грци, Кинези и други народи много ценили као »здраву храну« пресно биље љутог укуса сматрајући то као најбољу предохрану и у нормалним приликама, а поготово у временима великих епидемија.

Сви сеневоли имају јаче или слабије антибиотичне особине.

Из листа драгољуба добијено је сумпорно етарско уље. Индустрија га је назвала тромалит. Има велику бактериостатичну моћ на грам-негативне и бактерицидну моћ на грам-позитивне бактерије, чак и у разблажењу 1:1,000.000. Тромалит се употребљава за лечење органа за дисање и мокрење, а драгољуб у исте сврхе у виду салате од свежег лишћа као дијетална храна. Сем драгољуба, у Немачкој се почињу употребљавати у облику салате и друге биљке из исте породице, јер и оне имају заштитну моћ.

Неоспорно је да су највише и најпотпуније проучаване антибактеријске материје и особине белог лука (*Allium sativum* L.) Из њега је досад изоловано неколико испарљивих фитонцида, међу којима највећу антибиотичну моћ има алицин.

Антибактеријска моћ алицина иде од разблажења 1: 85.000 до 1:125.000 према грам-позитивним и грам-негативним бактеријама.

1 милиграм (mg) алицина одговара око 15 и. ј, пеницилина.

Сем алицина употребљавају се и неки други препарати добијени из белог лука као што су ализатин, гарлицин, сативин и други, али је њихова антибиотична моћ знатно слабија.

Премда је последњих година много рађено на проучавању хемијског састава разних врста лука, ипак се још не познају сви састојци ни белог лука.

Потребно је нагласити да је другачије дејство алицина, а другачије самлевоног лука, његовог етарског уља и разних производа добијених ензиматском хидролизом, а затим осушеног лука у праху итд. Иако алицин има тако широк спектар антибактеријског и фунгицидног дејства, он није могао добити неку ширу примену у терапији, јер је отрован, поготово ако се да у облику инјекције. То исто важи и за све остале препарате белог и других врста лука. Остаје, дакле, да се реши крупно фармацеутско питање израде препарата који би сачувао што потпуније и што дуже своја првобитна антибиотична и фунгицидна својства, а изгубио отровност.

Етарска уља.

Многобројни лабораторијски радови последњих година указују да неколико стотина врста проучених етарских уља поседују јаче или слабије антимикробне особине, али да ни две врсте уља немају исти спектар и исту антимикробну моћ. И не само то. Примећено је да етарско уље од исте биљне врсте нема исту антибактеријску моћ и да то зависи од многих чинилаца, као што су хемијске или физиолошке расе или варијетети биљака (на пример наша мајкина душица, враниловка, босиљак...), клима, надморска висина, тло, време бербе и начин дестилације итд. Сем тога, не треба заборавити да су етарска уља врло сложене смеше алифатских, ароматских и хидроароматских једињења и да се састоје од разних угљоводоника, алкохола, алдехида, кетона, естара, фенола, киселина и других супстанција. Као и у случају других фитонцида и у случају мирисних биљака треба нагласити да је озлеђена жива биљка најактивнија и да сушењем и старењем антибиотичност опада, да се активност мења у току вегетације итд. Проблем мирисног биља и етарских уља је веома сложен због великог броја састојака, њихове шароликости и непостојаности. Сем целих и самлевених, живих и осушених мирисних биљака, вршена су упоредна проучавања антибактеријске моћи етарских уља и појединих њихових састојака. Засад изгледа да феноли, а затим алдехиди, кетони и естри имају најизразитија антимикробна својства.

У нашој народној медицини се и данас као и пре много векова има велико поверење у заштитну и лековиту моћ мајкине душице, враниловке, босиљка, чубра и неких других биљака које имају тимола или карвакрола, два фенола за које се одавно зна да су моћна антисептична средства.

И други феноли у етарским уљима, као што су еугенол из етарског уља од каранфилића, анетол из морача и аниса објашњавају вековну непрекидну употребу ових дрога у народној и школској медицини, превентиви и дијететици.

Неиспарљиви фитонциди

Из смиља је добијен смоласт мирисан екстракт тзв. аренарин, који има особину да зауставља развој многих микроорганизама, подстиче ницање парадајза и штити биљке од напада бактериоза. Због тога се аренарин тражи у пољопривреди у цвећарству (хортикултури).

Одавно је позната антибактеријска моћ штавских, опорих материја храста, цера, јове, срчењака, траве од срдоболе и многих других биљака. Танини и сродна полифенолска једињења су носиоци те антибактеријске моћи.

Југлон из листа и љуске ораха и његови метилирани деривати такође имају антимикуробну моћ.

Најзад не би требало заборавити ни антибиотичну моћ апоморфина, колхицина, берберина, хинина, еметина, цефарантина и неких других алкалоида који имају велик медицински значај.

Stephania cepharantha постала је одједном веома тражена биљка за екстракцију цефарантина, алкалоида који се последњих 15 година тако много употребљава на Далеком истоку против губе и туберкулозе.

Умбелиферон из лишаживице употребљава се од пре неколико година у Француској као лек против бруцелозе. Антибруцелозно дејство имају особито неки катехински танини, а још изразитије умбелиферон издвојен из многих биљака. Међутим, и овде, као и у већини случајева, треба нагласити да је дејство биљке зависно и од начина припреме лека; у целој, неозлеђеној биљци умбелиферон је већим делом у облику хетерозида, због чега је деловање биљке утолико јаче уколико је биљни орган ситније самлевен, дакле уколико је више умбелиферона хидролизом ослобођено.

Проучава се могућност гајења биљака богатих фитонцидима на јавним местима, по парковима, концертним и другим великим дворанама, радионицама, становима и на свим другим местима где се човек задржава, јер се жели овим биљем постићи пречишћавање загађеног ваздуха.

Ради се и на примени фитонцида у пољопривреди. Сем поменутог аренарина начињени су и други препарати.

Разни аутори из разних земаља, примењујући разне методе рада и испитујући разно биље добили су различите резултате, због чега се понекад јављају веома контрадикторни резултати. Нису ретки случајеви неопрезности од инфекције материјала, разне методе брања, третирања и др. Тако је, поред осталог, доказано да већина биљака има највише антибактеријских састојака у доба цветања, дакле у времену најбурнијег развоја.

Морска флора је слабо проучена, а живот је потекао из мора. Доказано је да је халофитско биље са степа у Европи активније од оног са незаслањеног земљишта. Ни биље из тропских и суптропских крајева није проучено, а то је такође велик недостатак, јер у топлим деловима Земљине кугле биље даје и више и разноврснијих материја него у умереном и хладном климату.

На крају треба нагласити чињеницу да више биље има извесна антибиотична својства и да се она испољавају у средини где те биљке живе. Многи фитонциди су изоловани, описане су им физичке и хемијске особине. Међутим, много је теже и сложеније проучавање еволуције биосинтезе антибиотика у току геолошких епоха, од почетка живота на Земљи до појаве морске флоре.

Домаћи народни чајеви

Замена за кинески чај

Употреба кинеског чаја (*Thea chinensis*) из године у годину расте. Стотине милиона људи широм света пију чај као пријатан напитака, лек и средство за освежавање. Чај је несумњиво веома пријатан, али је скуп. Сем тога, у првом и другом светском рату чаја је постепено нестајало на светском тржишту и већ од половине рата то је била реткост врло скупо плаћана. И у мирно време чај је врло скуп, а у рату још скупљи, због чега је непреступачан широким народним слојевима.

Место чаја могу се употребити домаће сировине: шипак, лист купине, шумске јагоде, рибизле, малине, огрозда, липов цвет и др. Све те биљке расту у изобиљу, сваком су приступачне и увек се могу користити јер расту најчешће као презрен коров на »ничитој земљи«.

Чај од шипака је несумњиво најпријатнији, најздравији и најлековитији. Због тога ниједна кућа не треба да буде без набраног шипка. Чај од шипака се може припремити на неколико начина, већ према томе шта се жели добити. Пре свега врло је важно напоменути да шипак треба чувати цео и тек пре употребе здробити. У целом, неозлеђеном шипку много се боље и дуже сачувају витамини и провитамини, главни лековити састојци шипка.

У хитним случајевима и кад се жели само пријатан напитака, кашика шипка прелије се са 2 до 3 децилитра кључале воде, поклопи и држи украј штедњака 15 до 20 минута, процеди, олади и пије. - Напротив, ако се жели да у чају буде што више витамина, провитамини, киселина, танина и других корисних састојака шипка, онда се остави 1 до 2 сата, па тек онда процеди.

Најбољи стручњаци раде овако: у чајник (посуда са поклопцем која служи само за кување чаја) стави се 2 до 3 пуне кашике здробљеног шипка и прелије са пола литра хладне воде, поклопи и остави преко ноћи да се кисели. Боља је мека него тврда, кречна и гвожђевита вода. Сутрадан се пусти да прокључа свега 2 до 3 минута, разуме се, у поклопљеном суду, Може се пити топао, млак и хладан чај. Чају од шипака не треба додавати лимунове или јабучне киселине, или лимуновог сока, јер сам шипак има довољну количину лимунове и јабучне киселине. Чај има врло лепу боју и пријатан мирис и укус. Овако начињен, чај од шипака је не само пријатан напитака који освежава него је и лековит, јер садржи витамини, танина и других корисних састојака.

У неким нашим крајевима владају лети несносне жеге, а у многим пределима је лоша вода. Благ чај од шипака у тим приликама може бити од велике користи.

Још лепшу боју (као старо злато) и пријатнију арому има чај од шипака који се мало испржи: осушен шипак се држи у пећи после печења хлеба док не добије светлу смеђемрку боју. Чим се извади, још док је млак, саспе се у млаке тегле или боце, добро запуши и чува до употребе. Пржењем шипак изгуби један део витамина, али добије пријатнији мирис.

Може се употребљавати и шипак без оних чекињавих семенки (то су заправо плодови, али се погрешно називају семенке): чим се убере, оштрим ножем или нарочитим машинама шипак се уздуж распори, избаце чекињава зрна и »полутке« осуше.

У многим земљама шипак је постао народни чај. Највише чаја од шипака потроше опоравилишта, болнице, дечји домови, интернати за школску децу и војска. Шведска и Америка су главни увозници и потрошачи шипка на свету.

Пекмез од шипака се справља на разне начине. У сваком случају не треба га дуго кувати, јер уколико се дуже кува, утолико више витамина изгуби. Добро скуван пекмез од шипака је најздравија храна и најпријатнија посланица. Многе земље купују стотине вагона шипака за производњу тзв. витаминских концентрата, тј. на посебан начин справљеног пекмеза од шипака. Овај пекмез се као лек врло пријатног укуса, даје деци,

болесницима, трудницама, дојиљама и свим слабуњавим особама. Много је корисније и пријатније сваки дан појести на парчету хлеба мало масла (бутера) са неколико кашика пекмеца од шипака, него гутати скупе таблете витамина С.

Шумско или дивље воће.

За израду витаминских концентрата у многим просвећеним земљама последњих двадесетак година све се више тражи и све скупље плаћа разно дивље или шумско воће, разуме се само оно које није отровно. Највише се цени румено, црвено, наранцасто и жуто воће, јер оно има много витамина и провитамина (бета-каротина). Исто тако се цени опорно и кисело воће, и оно се због тога додаје за поправљање квалитета пекмеца од питомог воћа. Сваки овакав коицентрат (пекмез), без обзира да ли је скуван од шипака, дивљих крушака, шумских јагода, малина, боровница, дивљих јабука, глогиња, дрењина, трњина, брекиња, оскоруша, мушмула или неких других плодова, сваки за себе или у смеши, представља читав један арсенал, право богатство разних витамина, провитамина, штавских и других опорних материја (танина), биљних киселина, разних корисних соли и многих других лековитих састојака. Ти пекмези су заправо савремени природни мултивитами.

Воћни чајеви.

Од пре 10-20 година ови чајеви су у све већој употреби. Зову их и витаминским чајевима, јер се израђују од витаминског биља и због тога садрже доста витамина. Најчешће се праве од разног дивљег воћа. Дивље јабуке, крушке, оскоруше, мушмуле, дуње и друго воће се иструже на треници, исцеди, па у танком слоју суши неколико дана на сунцу, а затим досуши у пећи или штедњаку пазећи притом да не прегори, У већим предузећима овај рад је механизован, а сушење се обавља у термичким сушарама на сталној температури. Исцеђени сок је воћно вино кад преври. Или још боље је овај сок сачувати да не преври: прокува се да кључа 5 до 10 минута или му се дода 1 грам натријум бензоата на литар слатког воћног сока и разлије у чисте боце. Ови сокови су данас у великој употреби у свим просвећеним земљама и служе као једно од најбољих средстава у борби против алкохолизма, пијанства. Називају их разним именима, а најчешће витамински воћни сокови или течно воће. Они се точе у свим јавним локалима. Њима се лече многе болести.

Осушени воћни чај се мора херметички запаковати, јер привлачи влагу и услед тога брзо поплесниви и поквари се.

Наши брђани и планинци, особито у шумовитим и сиромашним крајевима, имали би више користи од ових чајева и воћних сокова него од ракије што је пеку од свег воћа. А ракија је наше народно зло и несрећа. Милиони килограма најплеменитијег воћа сваке године се код нас претворе у ракију. Исто тако огромне количине иструле или их поједе стока.

Израда замене за кинески чај.

У последња два светска рата у Европи су израђиване разне замене за кинески чај. Најчешће су употребљаване смеше у којима је увек било купиновог листа. У другом светском рату редовно је додаван и шипак. Ради пријатнијег укуса препоручујемо додавање осушених шумских јагода и пропржених шипака смеши преврелог лишћа од купине, малине, рибизле, шумске јагоде и огрозда. Препоручујемо овај испробани рецепт:

листа од рибизле	200 g
листа од купине	100 g
листа од малине	100 g
листа од шумске јагоде	10 g
листа од огрозда	10 g

Беру се потпуно млади, маљави листови са врхова гранчица са што мање држака. Држе се 1 до 2 дана на гомилицама да свену и зато време се чешће преврћу да се не би угрејали, »упалили«. Тиме постижемо да врење не буде сувише бурно, него тихо и постепено. Затим се листићи на столу руком уврћу. Увијени листићи се вежу у велике мараме и то се обеси изнад лонаца из којих излази водена пара; држи се око пола сата.

Потом се мараме с лишћем притисну између две даске и оставе преконоћ у топлој одаји да лишће преври. Увијање, парење и врење понови се још два пута, све у циљу да се добије пријатан мирис сличан кинеском чају. На крају се листићи поново уврну као црни кинески чај и брзо осуше на сунцу или на јакој промаји. Још млак чај се запакује у херметички затворене судове (тегле, металне судове) да не би изгубио пријатан мирис и привукао влагу и стран мирис.

Липов цвет је најчешћи народни чај. Исто тако се пије и нана, враниловка, шарпланински чај, зова, камилица и чај од другог биља.

Које се болести могу излечити или ублажити медицинским биљем

Погрешно је схватање да се биљем могу лечити све болести. Далеко од тога. Често се чује да »не постоји болест - него болесник«. За сваког болесника лекар мора да тражи и нађе најбољи лек. Лековито биље се употребљава не само у научној него и у народној медицини.

Овим написом не желимо да ширимо назовилекарство. То никако. Али ипак признајемо да је у извесним случајевима тешко поставити оштру границу између научне и ненаучне медицине. Многе врсте лековитог биља које се употребљавају у народној, а неке чак и у научној медицини, нису довољно проучене. Не познаје се тачан хемијски састав, неких врста биља, тј. лековити састојци нису досад издвојени из биљке. У случају заразних и других тешких болести слепо поверење и искључива употреба лековитог биља може бити веома опасна, јер се због тога најчешће закасни, и лекар у том случају не може успешно да утиче на излечење. Значи: олако верујући да је лек у одређеној биљци, касно се тражи помоћ од правог стручњака!

Због тога ће овде бити наведене само оне биљке које су лекари клиничари деценијама или вековима са успехом употребљавали у лечењу болесника. Уосталом, не треба прећутати да је употреба лековитог биља у домаћинству далеко већа и разноврснија у индустријским земљама западне Европе и Северне Америке него у нас. Тамо ће назеблом путнику зимских дана у возу, авнону, на броду или станици понудити чај од липе и зове; човеку са поквареним стомаком чај од камилице и нане; узбуђеној путници слабих живаца понудиће лек од нане и матичњака и томе слично. Занимљиво је утврдити да уколико је један човек цивилизованији, утолико чешће употребљава ова углавном превентивна блага средства по оном нашем народном: »боље је зло спречити - него лечити«.

Подела биља по његовој лековитости (терапијска подела) није лака ни једноставна, јер су биљке сложеног састава, тако да је редак случај да у њој делује само једна хемијска материја, него обично њих повише. Ипак једна од тих материја је претежна и главна и о томе се мора водити рачуна. Исто тако не треба изгубити из вида да неко лековито биље има одређено дејство на човечији организам, а да неко друго лековито биље има сасвим супротно дејство оном првом, што је од великог значаја кад се састављају чајеви. Тако на пример, липов и зовин цвет изазивају јако знојење, а жалфија делује потпуно супротно, она »суши«; кора крушине отвара, а храстова кора затвара, делује заустављајући пролив; рен и слачица изазивају осећај тоpline, а затим црвенило и пликове на кожи (ако се не пази), док камилица делује потпуно супротно стишавајући и ублажавајући сваку упалу коже и слузокоже слично као бели слез, салеп, ланено семе, дуњино семе и друге слузне (муцилагинозне) биљке. Корен љубичице изазива гађење у повраћање, а матичњак, нана и лимун делују против повраћања, што је за многе особе врло важно, поготово за неке труднице.

Биље које се овде наводи нема јако физиолошко деловање и због тога оно не делује брзо као што је то, напротив, случај с велебиљем, татулом, буником, буном, опијумом, једићем у другим биљем јаког дејства, где се знаци јављају већ после неколико минута или најдаље после четврт или пола сата. Ово *благо биље* делује спорије, али дуготрајније и зато се и знаци побољшања болести јављају касније. Због тога се, особито хроничним болесницима, препоручује да буду истрајни и стрпљиви приликом употребе ових лекова.

Болести органа за варење

За испирање уста, грљање и против промуклости добре су углавном биљке које имају слузи, пре свега бели слез; он се може жвакати или се држи два до три сата у хладној води па се њоме испирају уста, грља и најзад се вода попије. - Добар је и овај чај, поготово при упали усне шупљине: по једну кашику титрице, жалфије и листа од црног слеза попарити са пола литра воде, оставити један сат у поклопљеном чистом суду, процедити и тиме испирати уста и грљати. - У исту сврху се могу употребити слузне биљке на начин како је речено за корен белог слеза: ланено семе, дуњино семе, корен црног гавеза, салеп и друго, а пиринач и зобна каша се могу прокувати. - Слично делују и *ојоре биљке*, тј. оне које садрже штавске или танинске материје: стежа, срчењак, трава од срдоболе, коприва, подубица, храстова кора и шишарке, бедринац и др. - Често се успешно употребљава овај чај: по две кашике титрице, жалфије, листа од купине и корена траве од срдоболе попари се кључалом водом (пола литра), остави два сата, одлије и тиме испирају уста. - Или се узме по две кашике камилице (титрице), жалфије и дуњиног семена, прелије са четврт литра кључале воде и настави као што је речено напред. - У већини случајева је довољан јак чај од титрице са доста лимуновог сока или се после титрице једе настругана јабука, најбоље само опора и кисела (зуквара). Место јабуке може се употребити дуња.

Копитњак изазива **повраћање**: 5 грама корена прелије се са два децилитра (200 грама, шоља за белу кафу) кључале воде, остави два сата, процеди и одједном попије. У неким случајевима потребно је да болесник избаци покварену храну или отров, па се дају средства за повраћање.

Против гађења и повраћања најчешће се даје чај од матичњака: пуна кашика лишћа од матичњака прелије се децилитром кључале воде, сместа поклопи и после пола сата процеди, расхлади (или не) и пије по једна кашика. Ако гађење и повраћање не престану, начини се још једна или више оваквих шоља чаја или се начини чај од смеше у којој има две кашике матичњака, једна кашика питоме нане и једна кашика титрице; то се прелије са пола литра кључале воде, поклопи и поступи као напред.

Горка средства за јачање желуца

Горка средства за јачање желуца и уопште за јачање и враћање изгубљеног апетита. - То је многобројно наше горко биље, међу којима има и таквог које је не само горко него је и мирисно, опорно или слузаво. Несумњиво да је једно од најбољих средстава наша линцура, која се цени свуда у свету као најбоља. Има више начина израде лекова од линцуре, а најбољи су горко вино и горка ракија: 200 грама линцуре исецка се и здроби у груб прах крупноће житног зрна, стави у суд и прелије до грлића најбољом комовом ракијом или најбољим старим црним вином, запуши и држи десетак дана у соби и зато време по неколико пута дневно промућка. После тога се одлије и тискањем исцеди. Пије се три пута на дан иа пола сата пре јела по једна ракијска или мала винска чаша. - На исти начин се може начинити горковача од кичице, хајдучице, горке детелине, коре од горке поморанце, хмеља (шишарице), пелена, подубице, траве-иве, иђирота и многих других горких биљака. Извесним особама помаже чај справљен од ове смеше: по пола кафене кашике линцуре, кичице, иђирота и горке коре поморанце прелије се са два децилитра кључале воде, поклопи, остави два сата, процеди и пије три пута на дан пре јела по једна кашика.

Горки лекови за апетит се не смеју сладиги и пију се само пре јела.

Против надимања, гасова, сметњи у цревима

Против надимања, гасова, сметњи у цревима и уопште болова у трбуху има знатан број мирисних (ароматичних) биљака међу којима прво место заузима наша титрица. У Лондону, Паризу и другим великим медицинским центрима лекари и апотекари кажу: »Ваша камилица је заиста изврсна, али, на жалост, никад је немамо довољно«. А две професорке Универзитета са Филипина рекоше 1954. године: »Ми смо на Конгрес у Париз дошле авионом; путовале смо два дана и две ноћи и нисмо имале никакве сметње у органима за варење, нисмо ником досађивале, јер смо целим путем место воде пиле

јак чај од камилице«. Дечје клинике и породилишта у Западној Европи све више употребљавају камилицу.

Наш народ још увек једе као главну храну пасуљ. То је храна која се веома тешко вари и изазива надимања услед развијања гасова непријатног мириса. Чај од камилице и питоме нане је једно од најбољих средстава да се то смањи у ублажи. - Особе које пате од хроничних поремећаја органа за варење такође се хвале да им камилица највише помаже. Бебе које често имају грчеве и болове у трбуху смире се и заспу већ после неколико кашичица »камил-теја«. У борби против мрака и незнања, против опасне употребе макових чаура у неким нашим крајевима, најбољи начин је дати свакој мајци камилице у показати јој како да справи чај својој беби. Никад није довољно једно те исто говорити: макове чауре су опасне и могу изазивати смрт детета. Потребно је мајкама дати замену за макове чауре, нешто што је боље од њих. Камелица је та наша спасоносна биљка, која може потпуно заменити макове чауре, а није отровна.

Пуна кашика титрице стави се у чист суд и прелије са два децилитра кључале воде, поклопи и остави око један сат, а некад и до два и више сати ако се жели што јачи, лековитији чај. Неслађен чај пије се пре јела, а слађен после оброка. Деци се ставља мање титрице, према узрасту. И овде, као и у другим случајевима, боље је заслађивати чај медом него шећером, јер је у мед лековит.

Ко не може да поднесе мирис титрице, може пити чај од ове смеше: помешају се једнаки делови *титрице*, *питоме нане* и *матичњака*, па се од те смеше узме једна кашика на два децилитра кључале воде. - Другима помаже ова смеша: једнаки делови камилице, питоме нане, матичњака, очајнице у мајкине душице.

Ким је опште познато средство против надимања, гасова. Даје се сам или у смеси са исто тако добрим лековима као што су *морач* и *анис*; понекад се тој смеси дода и *коријандар*. Пошто ови плодови имају лековите састојке чврсто затворене у унутрашњости тврђих плодова, потребно је да се пре употребе здробе у авану. Кад се прелију кључалом водом, треба их оставити 2 до 3 сата у поклопљеном суду.

Пре јела се пије чај од ове смеше: једнаки делови кичице, очајнице, матичњака, нане и шишарица хмеља.

Неким помаже ова смеша: анис, мајкина душица, раставић и пелен; чај се пије пре јела. - Ови горки чајеви не само да смањују гасове, него истовремено враћају апетит и делују као лекови за јачање.

Хроничан катар лечи

Хроничан катар органа за варење многи су излечили хајдучицом, травом-ивом, од верема-травом, дебелом коком, петровцем, камилицом, наном, ораховим листом, мајкином душицом и неким другим горким, опорим и мирисним травама. Највише се употребљава млад свеж лист хајдучице: листови се између прстију згужвају у лоптице и то гута по неколико пута дневно. Зимом се кува чај од осушених листова хајдучице. Дobar је и њен цвет, али је најбољи лист. Многима су помогле ове смеше: једнаки делови хајдучке траве, водопије, ораховог листа и мајкине душице. - Или ова друга: једнаки делови хајдучице, камилице, петровца и кима.

Неки су се излечили свакодневном употребом (место воде) врло јаког чаја од камилице и хајдучице: 4 кашике камилице и 4 кашике листа од хајдучице прелије се литром и по кључале воде, добро поклопи и држи украј штедњака да буде топло, али да не ври, два до три сата, па се то пије по цео дан кад се ожедни. Неким је помогло већ после десетак дана, а неки су морали продужити по месец-два дана, То су понављали ако им се болест поврати. Ко не подноси горко, може чај осладити медом.

Против пролива

Против пролива (diarrhea) помажу биљке које имају штавских (опорих, танинских), слузавих и пектинских материја: опором дивље и питомо воће, трава од срдоболе, стежа, срчењак, храстова кора, жир и шишарке, нана, матичњак, камилица; лист од купине, малине, рибизле, шумске јагоде, огрозда, руже, жалфије, храста, цера, дуње, јабуке итд.

Успешно делује кантарион, лист и корен од коприве, лист и плод боровнице, лист медвеђег грожда, љуска са плода нара (шипка), враниловка, разне врсте штавоља, петровац, трава-ива, бели лук, здравац, жива трава, плод жешљике и кантариона, лист црног слеза, стуцано дуњино семе и др. - Дојенчади и деци уопште препоручује се ова смеша која даје врло пријатан и добар чај: по две кашике матичњака и питоме нане и 3 кашике титрице. - Ако то не би помогло, тој смеси се дода једна кашика прженог и самлевеног храстовог жира, листа или плода боровнице или храстове коре. - Самлеvene храстове шишарке, корен срчењака, траве од срдоболе и здравца врло брзо заустављају и јачи пролив. - Трава од срдоболе и стежа могу отклонити у многим случајевима чак и крв у столицама. Али треба се обавезно јавити лекару за преглед - да се утврди узрок појави крви.

Благо слузаво средство био би чај од ове смеше: једнаки делови здробљеног дуњиног семена, цвета од црног и белог слеза и листа подбела; томе се обично дода мање или више титрице. Чубар, сам или заједно са наном, матичњаком и титрицом даје веома добру и успешну смешу. - Енергично средство је чај од смеше која има 1 кашичицу здробљеног корена траве од срдоболе и 2 кашичице коре од храста. - Стругане јабуке (нарочито опоре и киселе) су изврстан лек против пролива, особито дечјих.

Против затвора

Против затвора, за уређивање столице, има велик број биљних лекова. Неки делују врло нагло, поуздано, али изазивају грчеве и болове. Њих нећемо спомињати. То су тзв. драстични лекови које је напустила савремена научна медицина.

Дојенчади и малој деци помаже чај од титрице, са додатком или без додатка кима, морача или аниса. Несумњиво најуспешније средство је рицинусово уље. Међутим, не треба се преварити па јести или гутати рицинусове семенке, јер су оне веома отровне и нису ретки смртни случајеви. - Куване суве шљиве, наше народно воће, спадају у групу најблажих и најпријатнијих средстава за уређивање столице, поготово ако је затвор постао хроничан (сталан). - И куване смокве су пријатан лек. - У приморју се даје пекмез од тамаринда. - Чај од коре крушине или жестике даје добре резултате, али кора мора да је одлежала бар годину дана или мора бити грејана 1 до 2 сата на 110°C. Око 20 грама (једна пуна кашика) здробљене коре кува се у поклопљеном суду око 1 сат у 2 децилитра воде, допуни испарена вода, оцеди, ослади и све попије у року од 2 сата, узимајући по једну кашику. Често се овој кори додаје још и кима, аниса, камилице или морача да би се добио блажи у пријатнији лек. - Некима помаже чај од трновог цвета.

Против цревних паразита

Против цревних паразита (пантљичаре и других) има неколико лекова, али њих треба употребљавати само под контролом лекара, јер су сви мање-више непоуздани, а сем тога могу шкодити човековом здрављу. Тако, на пример, ризом (подземно стабло) папрати навале наше је најбоље средство против пантљичаре. Али нестручном употребом човек може од ње пролазно или стално да ослепи, па чак у да умре. Зато приликом употребе лекова против цревних паразита мора се бити веома опрезан.

Мање успешан лек је бундевино семе, али је оно безопасно и може се употребљавати у већим количинама без бојазни од тровања. Ољушти се један тањир сирових семенки тако да се добије 60 до 100 грама (једна прегршт) ољуштеног семена и то се одједном поједе као оброк, обично помешано са пекмезом од шљива. После 2 сата узети горку со на чишћење. То се понови још двапут у размаку од 3 дана док год се глава пантљичаре не избаци. Може се узети и рицинусово уље за чишћење.

Против дечјих глиста (црва) употребљава се сем бундевиних семенки још и бели лук, његов сок, сируп или таблете које се праве у фабрикама лекова. Обари се једна главица белог лука (претходно се очисти и исецка) у децилитру воде или у млеку и то употреби за једну клизму (клизир) против округлих дечјих глиста. - Употребљава се и овај чај: узети цвета од бухача и титрице, семена од бундеве и плода од пасдрена по 5 грама (1 кашика од сваког), једну кашику цвета од вратича и по две кашике пелена и мајкине душице па све то помешати. Од те смеше узети две кашике, скувати у четврт литра воде и попити у року од једног сата; после два сата узети кашику горке соли на чишћење. Ово

се понавља неколико пута у размаку од три дана између сваког узимања.

Килограм мркве (шаргарепе) се опере, оструже и на ренде наструже па се под притиском исцеди сок и одједном попије. После 1 до 2 сата узме се једна или две кашике рицинусовог уља на чишћење. Истовремено се спреми вода за клистирање: 100 грама белог лука се скува у 1 литру воде и кад се смлачи на човечју температуру, даје се као клизма.

Чај од чубра, враниловке, тимијана, босиљка и мајкине душице такође доста често даје добре резултате.

Кад год се узима неки лек против цревних паразита, добро је јести што више белог лука и мркве. - Наш нар (шипак, моргањ - *Punica granatum*), кога има много на нашем јужном приморју, изврстан је лек против извесних цревних паразита, али се његова кора може справљати само у апотеци и давати под контролом лекара.

За лечење јетре и жучних путева

За лечење јетре и жучних путева има неколико биљних лекова који се употребљавају са мање или више успеха. Изгледа нам засад да је од домаћег лековитог биља најбоље резултате дала питома нана. Због тога се она јавља скоро у свим познатим или патентираним домаћим и иностраним фабричким лековима. Лечење траје дуже времена, често по неколико месеци. Често се мора месец-два сваки дан пити јак чај од нане: 200 грама листа од питоме црне нане »Мичам« стави се у чист суд, попари литром и по кључале воде, одмах добро поклопи и остави око два до три сата да би лист пустио што више лековитих састојака. Може се пити заслађен и неслађен чај по цео дан. - Изгледа нам да све друго наше лековито биље које ћемо овде споменути не може се мерити с питомом наном. - Израђују се чајеви од ових смеша: једнаки делови нане, матичњака, траве-иве, подубице, титрице и хајдучице, или се, још боље, узме нане колико ових свих других заједно. Или се нани примеша пелена, петровца, траве-иве, подубице, крушине, русе, маслачка, смиља, морача и женетрге, па се од те смеше кува чај. Ови чајеви су горки и непријатни, али се морају пити неслађени пре јела. - Да наведемо још неколико смеша које се употребљавају у научној медицини: нане, матичњака, русе и крушине - једнаки делови. Или ова смеша: нане 4 дела, а по један део пелена, смиља, хајдучице, морача и крушине. - Ми смо с овом смешом имали прилично успеха: питоме нане, очајнице и траве-иве - узму се једнаки делови. Лек је веома горак, а треба га пити без шећера, због чега га многи нерадо узимају.

Опоро и горко биље за јачање

Опоро и горко биље за јачање: лист и корен коприве, плод боровнице, петровац, хајдучица, трава-ива, подубица, храстова кора, жир и шишарка, орахова љуска и лист, цвет, лист и плод разних врста ружа, лист и плод купине, малине, рибизле, огрозда, дуње, јабуке, мушмуле, кора дивљег кестена, троскот, суручица, очајница, дрен, дрењине, трњине и друго опорно воће и биље. Оно се справља на разне начине, а најбоље га је киселити десетак дана у старом црном вину. Пије се трипут дневно по једна чашица на пола сата пре јела.

Горко и мирисно биље за јачање

Горко и мирисно биље за јачање: кичица, линцура, горка детелина, трава-ива, подубица, хајдучица, пелен, цвет од сунцокрета, кора од горке поморанце, иђирот, очајница, одољен, маслачак, хмељ и др.

Болести органа за дисање

За лакше искашљавање употребљава се ово биље: бели и црни слез, подбел, слатки корен, иђирот, оман, јагорчевина, сапуњача, турчинак, пупољци од јаблана, тополе и бора, слатка папрат, анис, морач, дуњино семе, багремов и липов цвет, љубичица, дан и ноћ, бршљан, козлац, клекиње, зова, мајоран, бели лук, исландски лишај, плућњак, боквица, милодух, нана, дивизма и др.

Корен белог слеза се употребљава сам, а његов лист и цвет најчешће у смеси са

подбелом, боквицом, зовом и другим мирисним биљем. Има велик број најразноврснијих смеша. Тако, на пример, пријатан је чај од смеше једнаких делова: морача и аниса; или од цвета подбела, црног у белог слеза. Или смеша од једнаких делова морача, нане, пупољака бора у тополе и мајорана (или враниловке). Често се у апотекама налази ова смеша: морач, плућњак, боквица и подбел. - За избацавање густог шлајма (слузи) у промету је и овај чај; по две кашике аниса и јагорчевине, по једна и по кашика зове и подбела и једна кашика корена љубичице. - Средство за ублажавање кашља се састоји често од једнаких делова морача, исландског лишаја и белог слеза, са додатком или без додатка нешто мало титрице и нане.

У овој групи углавном преовлађују биљке које садрже мирисна (етарска) уља и сапонине (материје које пене као сапун).

Врло је пријатан цветни чај против кашља: помешају се једнаки делови цвета од белог и црног слеза, трандавиља, руже, јагорчевине и љубичице.

Сви ови чајеви који помажу искашљавање и стишавање кашља пију се ослађени, боље медом него шећером, а најбоље планинским медом из борових шума.

Против великог или магарећег кашља има неколико биљних лекова, који се употребљавају више за ублажавање и стишавање напада него за лечење и излечење. Фармацеутска индустрија прави разне сирупе (слатки лекови) углавном и најчешће од тимијана, ређе од мајкине душице, листа питомог кестена, росуље и неких других бубоједих биљака, листа дуголисте и широколисте боквице, зове и др. Ево неколико смеша; једнаки делови тимијана, мајкине душице, боквице и зове. Или: тимијан, боквица, зова и росуља са додатком или без додатка котрљана.

Нападе астме (загуши, заптивања) донекле се ублажују пушењем листа од татуле и бунике, али ту треба бити опрезан, јер су то врло отровне биљке. Некима помажу чајеви од ових ароматичних (мирисних) биљака: лавандуле, рузмарина, хајдучице, рутвице, титрице и других. У промету се налазе и ови чајеви: једнаки делови хајдучице, листа подбела, листа црног слеза и цвета лаванде; или: 2 дела рутвице и по 4 дела бедринца и стеже. Ређе се налази на ову смешу: једнаки делови гороцвета и сасе, али се овај лек може дати само на рецепт, јер су обе биљке отровне. - Неки се каде листом омана, а другима помаже чај од омановог корена (ослобођено оманово етарско уље ублажава нападе астме).

За утишавање напада кашља од астме употребљава се чај од омана: једна кашика ситно исецканог корена попари се с 2 децилитра кључале воде, добро затвори да не ветри и пије на два сата по 1 кашика; слади се медом (најбоље багremовим).

За заустављање крволиптања из носа начини се овај чај: 2 кашике ситно исецкане коре са младог храста (глатка кора са летораста) и 4 кашике корена траве од срдоболе, кува се око 2 сата, охлади, процеди и у то се натопи чиста вата па ставља у нос.

Од назеба и упале плућа добро је облагати се свеже самлевеним славичиним брашном, али чим болесник осети да га пече, облог одмах треба скинути и то место које је поцрвенело намазати уљем или машћу, да се не би јавили пликови или опекотине.

Болести бубрега и мокраћних органа

За лечење оболелих бубрега са највише успеха се даје млад брезов лист у облику ситног прашка (3 до 4 пута дневно по 1 дечју кашику) или у облику чаја: пуна кашика иситњеног лишћа попари се са два децилитра кључале воде, дода на врх ножа соде бикарбоне и пије неколико пута дневно по једна кашика, - Лечење траје дужи, али ипак у многим случајевима помогне.

Даје се с успехом и друго биље, често смеше у којима је било поред брезе још и медвећег грожђа, босиока, раставића, троскота и имеле, али је досад било највише успеха са чистим брезовим лишћем. У случају да болесник има и висок притисак, добро је да једе бели лук и с времена на време пије чај од имеле и рутвице.

За лечење упале мокраћних путева најчешће се употребљава чај од листа *медвеће*

грожђа и *ситнице* са додатком или без додатка брезовог лишћа. У промету се налазе ови чајеви: једнаки делови лишћа медвеђег грожђа, ситнице, цвета белог слеза и листа од жалфије; или: бреза, медвеђе грожђе, слатки корен и кукурузна свила. Понекад, у новије време, јавља се у овај чај: петељке од вишања, брезов лист и корен од селена.

У случају отежаног мокрења дају се чајеви који се састоје углавном од кукурузне свиле, маслачка, петељака од вишања, семена од лубенице, зечјег трна, аниса, першуна, клекиње, коре беле тополе, корена сите и одољена. У нас се у народу често употребљава вења или клекиње и пошто се не зна доза (количина), често се узме превише, због чега се болест погорша и болесник почне да мокри крв. Због тога при употреби ових лекова (особито вење) треба бити веома опрезан и увек се обратити лекару.

За знојење

За знојење се употребљава повећа количина што топлијег чаја од цвета зове, липе и камилице, ређе од багрема и морача. Користе се дан и ноћ, помоћница, разводник, клека, димњача, добричица, враниловка, нана, репушина, сапуњача, шимшир, мајоран и др.

Против знојења се употребљава чај од жалфије: 2 кашике здробљеног листа на 2 децилитра кључале воде. Јаче и поузданије средство је велелибе, татула, буника и аришева туба, али су то биљке јаког дејства (отровне) и могу се добити једино од апотекара на рецепт лекара. - Са мање успеха се даје још и очајница, милонух, орахове љуске и бели лук.

Против **шећерне болести** употребљава се (особито се то чинило у II светском рату) са мало успеха лист коприве и боровнице, махуне од пасуља, добричица, лист брезе, лист маслачка и неко друго биље.

Живчане болести

Као лекови за умиривање, против нервозе, неурастеније и хистерије даје се пре свега корен одољена. Око 200 грама сувог корења ситно се исецка, стави у теглу и прелије једним литром јаке комовице, остави десетак дана и по неколико пута дневно промеша; после тога се оцеди и пије кад затреба. Лек највише троше жене слабих живаца.

Слично дејство имају донекле и бели лук, нана, матичњак, мајкина душица и чубар, затим хмељ, враниловка, рузмарин, селен, рен, слачица, анис, морач, мирођија, першун, целер, босиљак, салата, камилица и др. У промету се често наилази на ове чајеве: 5 кашика нане, 2 кашике матичњака, 1 кашика одољена; или; једнаки делови одољена, хмељових шишарица, нане, матичњака и лавандуле. Било је успеха са овом смешом: 6 кашика матичњака, 4 кашике нане, 3 кашике титрице и по 1 кашика одољена и хмеља.

Против несанице најчешће се даје чај од хмеља: 2 кашике шишарица прелије се са два децилитра кључале воде, поклопи и после 1 сата оцеди, медом оследи и пије. Против несанице се препоручује ова вечера: парче хлеба премазано маслом (бутером) и пекмезом од шипака поједе се уз чај од шишарица хмеља, нане и матичњака, а после тога - непосредно пре спавања поједе се јабука.

За време последњег рата, у недостатку многих лекова, бабице, па и неки лекари, давали су против изостале менструације (месечног прања) камилицу, одољен, нану, матичњак, рутвицу, целер и першун.

Болести коже и слузокоже

Несносне екцеме народ лечи купањем у води у којој је по неколико сати кувана храстова или церова кора, лишће од жесљике, лист и љуске од ораха, хајдучица и друго опоро биље.

Против чирева (ницина) једе се квасац или се од квасца начини овај лек: 4 кашике кукурузног брашна, исто толико шећера и квасца размути се у литар воде, поклопи и држи преко ноћи у топлој соби да што пре превре. Сутрадан преврела течност се одлије

и пије уместо воде, а на остатак у суду поново се дода исто толико квасца и шећера, па се кроз неколико сати поново пије и тако неколико дана док се чиреви не почну сушити. Ово је уствари лечење витамином В.

Познато је да је титрица једно од најбољих средстава против разних упала коже и слузокоже, па чак и за опекотине. Може се употребити јак чај или, још боље, уље, које се може на овај начин зготовити: 30 грама титрице стави се у чисту суву теглу, дода 300 грама фина и свежа уља (не сме бити старо ни ужегло), умота у чисте крпе и стави у лонац хладне воде, у који се метне сламе да би тегла право стајала. Тегла не сме да има сувише широк отвор, да би се могла добро и потпуно затворити. Греје се неколико сати, остави да се прохлади, оцеди, исцеди и чува у чистој боци. - На исти начин израђује се и уље од кантариона за лечење посекотина, рана и убоја; ово уље постане црвено.

Болести срца и крвних судова

Скоро све биљке које се са много успеха употребљавају као лек за срце мање-више су отровне. Зато њих може издавати и за лек справљати једино апотекар на рецепт лекара. То су разне врсте дигиталиса (напрстка), гороцвет, ђурђевак, лијандер, кукурек, приморски лук и друго биље јаког дејства.

Од мање активних и мање лековитих биљака даје се за олакшање чај од ове смеше: одољена, нане, кима и морача; или чај од одољена, матичњака, срдачца, лавандуле и морача. У извесним случајевима се са успехом употребљава чај од цвета или плода глога. Против скречавања крвних судова и високог притиска: помешају се глогов цвет, бели лук, раставић и имела; кашика ове смеше попари се са 2 децилитра воде и после 2 сата одлије и одједном попије. Пије се по 1 шоља изјутра у једна увече. - У исту сврху се препоручује бели лук, рутвица и увече росуља.

На крају треба нагласити да за употребу биља ради лечења треба питати лекаре и апотекаре.

IV КЊИГА: ПРИВРЕДНИ ОДЕЉАК

*На земљорадњи почива моћ државе,
вели чувени Хумболт.*

Земљорадња и занати били су и биће увек основа и поџка народној и човековој живојш, велимо ми [социјалистички, Пелајих]

У овоме одељку приказаћемо све што нам се чини да се лако може применити у корист земљорадње, сточарства, воћарства, повртарства, пчеларства и осталих привредних и домаћих потреба народних. Камо пусте среће да ове поуке уђу и одомаће се у свакој кући, где се ради и живи. Тада би нам бољу и славнију песму певала породица, општина, школа, народ и држава.

Излагања овог одељка почињемо овим редом:

Овде на првом месту изнећемо **Привредни** или **економски календар**, то јест, шта ваља радити у сваком месецу преко целе године, на дому, у пољу и башти, па онда ћемо прећи на излагање осталих економских најпречих потреба, помоћу којих ћемо од нашег рада и имања знати извући већу и бољу корист.

Месечни радови пољопривредникови или шта треба у ком месецу радити?

У Јануару

У дому и на двору

Склапање рачуна за прошлу годину. Прављење плана газдовања за ову годину. Набављање семена, с обзиром на мењање семена, припремање и грађење ужета од сламе, притки за градину, тачки за винограде, прUTOва за обруче итд. Жито стрмно превртати, кукуруз преточити - да се не уквари и не ужеже. Прегледати справе и машине, покварене и старе оправљати, нове поручивати и у том циљу договарати се са суседима, па заједнички их набављати. Ко намерава какву грађевину подизати, ваља да се брине о добијању планова, тескере, сечи и довлачењу грађе.

У пивници и у винограду

Допуњавање буради, цеђење кљука од црног вина. - У виноград извозити и растурати ђубре. Риљати место за нов сад или копати јамиће.

На њиви и ливади

Извозити ђубре, муљ и песак на тешке земље, глину и црницу на лаке земље. Кад мраз попусти орати, нарочито оне њиве, које преко лета мислимо радити плугом за огртање. Згодне бразде плугом повлачити за отицање нагомилане и од снега отопљене воде. - На ливади, чистити одводнице и спроводнице.

Око стоке

У дане кад сунце греје, стаје за стоку проветравати у подне. Стоци довољно простирати. У лепе дане стоку на поље изгонити ради покретања. Довољно хране полагати и не појити стоку студеном водом. Тимарити и стаје чистити. Мотрити кад се јагње овце и на осталу бремену стоку, наћи се при јагњењу и слабу јагњад подметати. Водити рачуна о одржавању повољне температуре у стајама.

У градини и у воћњаку

Градити ђубрене леје или расаднике. Засејати краставце и лубенице у стакленим расадницима. Зимско поврће и у земљи остављене семењаке, покривати грањем,

шушњем, папрати итд. Прегледати остављену зелен и поврће.

[Ако се жели гајити поврће на сталном месту у топлим лејама, потребно је младе биљчице неких повртарских биљака брижљиво неговати. То се првенствено односи на негу папричица и краставаца у топлим лејама. Та се нега састоји у повременом проветравању топлих леја. Треба скидати асуре с прозора ради осветљавања расађених краставаца и папричица. У циљу да се колебања температуре сведу на што је могуће мању меру треба добро утоплити леје. Зато се рамови топлих леја облажу свежим стајским ђубретом до самих прозора. Увек предвече преко прозора стављати даске, затим дупле асуре и снопове кукурузовине. Ако су због јаким мразева били покривени прозори неколико дана, потребно је са њих скинути покриваче, како би биљке могле добити светлост.

У току јануара пикира се патлиџан, чије је семе било посејано у децембру. Такође, може се крајем јануара расадити на стално место у топлим лејама. Расађивање патлиџана на стално место најбоље је на растојању 40 до 50 цм ред од реда и 30 до 35 цм биљка од биљке у реду. Преостали слободан простор између биљчица патлиџана попуњава се салатом и паприком или се сеје семе од разног поврћа ради производње расада за полурану производњу на отвореном пољу.

Поред патлиџана, у овом месецу пикира се и расад паприке у топлим лејама. Расађују се по два струка заједно између краставаца или патлиџана.

Производња младог црног и белог лука у топлим лејама, такође може да се обавља у јануару, у зависности од тога када се треба појавити с младим луком на тржишту. Од сорти црног лука препоручује се као најранији мајски и јунски сребрњак као и домаћи погачар који касније зри од претходних. Од сорти белог лука за овакву производњу долази у обзир само наш домаћи јесењак или пролетњак.

Такође крајем јануара месеца треба обавити сетву купуса, карфиола, келерабе и ротквица, ради производње расада, за што ранију производњу на тржишту.

У другој половини јануара месеца може се почети са јаровизацијом (наклијавањем) кромпира, уколико се жели произвести што раније с пролећа млад кромпир. За исклијавање је најбоље одабрати што уједначеније кртоле (од 50 до 80 грама). Одабране кртоле је најбоље стављати на наклијавање у решеткасте дрвене сандучиће тзв. холандске сандучиће, који се стављају један преко другог у просторији за то одређеној. Кртоле се ставе у два слоја. У недостатку сандучића могу се направити полице од летава или дасака, с више спратова, или у крајњој нужди поређати кртоле на под, такође у 1-2 слоја. Температура у просторији у којој се врши наклијавање, треба да се креће од 12 до 18 °С и у њој се кртоле држе 6 до 7 недеља пре сађења. Просторија за наклијавање треба да је довољно осветљена. После наклијавања, треба одбацити кртоле које су формирале танке (кончасте) клице, јер ће се од таквих кртола, ако се посаде, добити ниски приноси. За сађење употребити само кртоле са кратким и снажним клицама.]

У воћњаку, копање рупа за пресађивање воћака. Сасецање сувих грана. Чишћење гусеничких гнезда. Сечење калем-гранчица. Пребирати остављено воће.

На кованлуку

Таманити шкодљиве бубе и мишеве, слабе ројеве прихрањивати.

У дане, у којима сунце прежите (упече), треба кошнице покривати, те да се пчеле не узбуне. Чување од мрза и хладноће. Чишћење. Наручивати нове кошнице (ђерзонке) или градити старе (вршкаре).

[У таквим кошницама пчеле су саме израђивале саће које се није могло покретати, због чега такве кошнице носе заједничко име - кошнице са непокретним саћем. Овакве кошнице одржале су се у свету врло дуго, па их има чак и данас. Такве кошнице су наметале посебан начин пчеларења.

Међутим, када су стари пчелари приметили, почетком прошлог века, да највише меда дају кошнице чије се пчеле не роје, онда се почело помишљати на кошницу из које би се одузео само један део меда и други оставио пчелама и на тај начин добра друштва

оставила за идућу сезону. Тако се дошло до кошница са покретним саћем, од којих постоје два основна типа - *йолошке* и *настџављаче*.

У току зимских месеци, па и јануара наравно, могу да падну велики снегови и да завеју кошнице. Кад снег преко дана почне да се топи, а ноћу да се мрзне, може да се појави лед на лету и да потпуно спречи улаз ваздуха у кошницу, што би имало за последицу гушење пчела. Зато при отапању снега треба га одмах уклонити од кошнице, а нарочито испред лета.

При зимским излетима пчела из кошница оне су слабачке и лако страдају ако падну на снег и треба снег уклонити или ублажити овакво страдање пчела просипањем сламе или плевe преко снега.

Зимски преглед пчела има за циљ да се установи не само да ли су пчеле живе већ и како зимују. То се постиже ослушкивањем пчела у кошници, било прислањањем уха на њене зидове или помоћу гуменог црева чији се један крај увуче кроз лето у кошницу а други стави у ухо.

Кошница се зими отвара само ако постоји сумња да су пчеле остале без хране и у таквим случајевима даје се пчелама зимска храна од медног теста које се прави од 1 килограма меда и 4 килограма шећера у праху. Иначе, зимско храњење пчела није препоручљиво и треба правилно припремити пчелиња друштва у јесен.]

На дуваништу

Припрема за грађење расадника.

У шуми

Сеча ради проређивања и подмлађивања. Обарање грађе. Сабирање семена. У жиропађама утеривање свиња у шуму. Сеча грађе и превлачење на место где ће се грађевина подизати.

У Фебруару

У дому и на двору

Продаја преостале хране, жита. Превртање жита. Преглед трапова. Подсејавање ђелавих места у живој огради и подизање нове ограде. Претресање старих ограда. Чишћење старих шанчева око ограда и подизање нових. Чишћење семена за сејање од уродице на требилицама (тријерима). Доправљање справа.

[Савремена ратарска производња не може се замислити без употребе сортног, селектираног и здравог семена. За производњу и дораду семена регистроване су одређене производне и истраживачке организације (комбинати, институти, заводи, добра и задруге) које су опремљене модерним уређајима и апаратима за пречишћавање, сортирање и запрашивање семена. Само оно семе које поседује одређене нормативе у погледу процента клијавоси, чистоће, здравственог стања и за које постоји одређено (уверење) о његовој семенској категорији промету семенском робом испуњени, може се стављати у промет. Такво семе користе за производњу не само комбинати, добра и задруге већ и индивидуални произвођачи, јер се од таквог семена постижу већи приноси, него ако се употреби за сетву неселектирано и несортно семе.]

У пивници и у винограду

У пивници допуњавање буради. Преглед и оправка дуга и обручева на бурадима за одашиљање и запаравање судова.

У винограду наставити ђубрење; за нове садове риљање земље. При крају месеца отпочиње резивање лозе на кондире, потапање чокоћа и калемљење лозе, но виноград се не одгрће, због опасности од мразева и хладноће.

На њиви, ливади и пашњацима

Чишћење бразда одводница и одвођење воде са њива и са усева. Извожење и растурање ђубрета и пепела од дрвета. Измрзле усеве, озиме, по сувом времену прећи

ваљком. Детелишта и ливаде предрљати. На крају месеца сејати овас и грашак, а ако је лепо време и јечам и раж, и орати за пролетње усеве. Крчити камење, пањеве и трње по њивама, ливадама и пашњацима.

[Вршити прихрањивање озимих усева, страних жита минералним (вештачка ђубрива) према препоруци пољопривредних стручњака.]

Ливаде близу река и потока потапају се водом. Уравњавање земљишта где се смера на ливади изводити натапање. Рззгргање мравињака, кртичњака и балеге сточне по пашњацима.

Око стоке

Брижљиво водити надзор над бременом стоком, добро је хранити и неговати. Тимар и чишћење стаја, појата, и кочина. На јагњење оваца обратити највећу пажњу. Истеривање младе стоке на сунчаним и топлим данима, да се игра и покреће. Мркање оваца за летње јагњење и избор приплодних овнова и оваца.

У градини и у воћњаку

У градини копање и грађење леја. Сађење белог лука и арпацика. У првој половини месеца граде се расадници за сејање и извод расада од поврћа. При крају месеца и при повољном времену, сејање: мркве (шаргарепе), бостана, краставаца, пасуља, грашка, кромпира, першуна, спанаћа. У топлим лејама, брижљиво покривање расада преко ноћи и за време мразева, и откривање на лепом времену преко дана. [Ђубрити фосфорним и калијевим ђубривима, ако нису унети у земљу у јесен.]

У воћњаку сасецање грана и чишћење воћака. Ђубрење воћака уземљених у јесен. Поткресивање живих ограда и попуњавање ћелавих места. Дивљаке за пресад вадити. Сечењу калем гранчица већ је крајње време.

[Зимско прскање воћака и додавање потребних количина минералних ђубрива.]

На њиви, ливади и пашњацима

Орање за пролетње усеве и почетак свију пољских радова. Дрљање и чишћење детелишта и ливада. Дрљање озимица, а где се земља запекла и са усевом издигла, прећи ваљком. Скрњавити - прећи с овцама бујне пшенице.

[То се примењивало на парцелама где је била обављена сетва озимих жита (пшенице, јечма) са нашим ранијим домаћим сортама које су биле неотпорне према полагању и код којих је најчешће наступило полагање особито на парцелама ђубреним са већим количинама стајског ђубрета. Међутим, данас се то не препоручује, јер се правилним избором сорти отпорних против полагања и са одређеним нормама семена за сетву по јединици површине, избегава ризик од полагања усева. Тиме се наравно постиже висока родност.

Извршити ђубрење (прихрањивање) озимих усева минералним ђубривима где је то потребно, у зависности од стања усева и развојних фаза биљака, као и у зависности од количина употребљених ђубрива у јесен (пре сетве) и у току зимских месеци.]

Сејање овса, јаре пшенице, ражи, крупника, јечма, детелине. Ђелава места у детелиштима и ливадама подсејавати. Забранити ливаде и пашњаке од стоке и гажења, те да се има раније добре траве.

[Ако је била блага зима а усеви озимих стрнина добро развијени, може се извршити прскање хербицидима против корова.]

У градини и у воћњаку

Прекопавање земље и грађење леја и рабата. Сејање раног граха и кромпира. Плевљење и прашење. Отпочиње се калемити воће и пресађивање воћа.

[Расађивање црвеног и плавог патлицана, паприке бабуре и туршијаре и целера треба обавити у припремљене полупотпле леје.

Ако је време сунчано и топло, треба расад мало засенити и при овом, прозоре мало подићи да би пресађене биљке имале довољно ваздуха. Расађеним биљкама треба

пружити потребну негу и заштиту против биљних болести, прскањем са 0,3% раствором цинеба, а у случају појаве биљних вашију са 0,2% раствором етиола.

Треба обратити посебну пажњу нези биљака у топлим лејама, јер су дани дужи, топлији и сунчанији. Скидати асуре у току дана и излагати биљке директној сунчевој светлости. Такође треба обратити пажњу на одржавање температуре, влажности и проветравања у топлим лејама и обавити све потребне операције: заливање, прашење, плевљење, закидање заперака (код неких врста повртарских биљака) итд.

У топлим лејама се врши берба готовог поврћа: ротквица, салате, црног и белог лука, шпаргле, ситних љутих папричица, ради њиховог изношења на тржиште.

На отвореном пољу се врши расађивање раног купуса, карфиола и сеје мрква (шаргарепа), першун, паштрнак, и обавља се садња наклијалог кромпира, за рану производњу. Такође се врши расађивање салате, сетва роткве за рану производњу.

Извршити култивирање земљишта за суво повртареење како би се земљиште што боље припремило за сетву ситног семена: салате, мркве, кеља, купуса, першуна итд. Такође пред култивирање унети у земљиште потребне количине минералних ђубрива.

У условима хладније, континенталне климе, ако су сејанци воћака сађени у јесен и нису се добро примили (здрвенили), онда се излажу озбиљној опасности да настрадају од јачих мразева.

У том случају је препоручљиво извршити нагртање незгорелог стајњака или неке друге материје (сламе) око сејанаца, како би се ублажиле последице мразева, а можда и спречило њихово штетно деловање.

Сасушену испуцалу кору на стаблу и дебљим гранама старијих воћака треба редовно скидати, јер се испод такве коре склањају разни штетни инсекти ради презимљавања у стадијумима свога развића. То се врши помоћу нарочитих стругача или челичних четки и то у току периода зимског мировања. У пролеће не треба са овим закаснити, јер инсекти могу напустити своја склоништа. Скинуту стару кору треба уништити (спалити) и не остављати је испод воћака. Маховину и лишајеве треба скидати, али је то најбоље чинити у јесен после јачих киша, када се овлаже.

У неким крајевима, у другој половини фебруара у почетком марта врши се резидба бресака. При овом раду треба обратити пажњу на процент оштећења цветних пупољака од мрза, и према томе подешавати и сам начин резидбе. Детаљнија упутства у вези начина резидбе бресака, могу се наћи у скоро сваком воћарском приручнику.]

На кованлуку

Слабе ројеве и ројеве без матица сједињавати. Бринуте се да пчеле имају довољно хране, воде и ваздуха.

На дуваништу

Грађење расадника и поправљање прозора или покривача. Дрљање земље (орање). ако се укоровила.

У шуми

Као у прошлом месецу.

У Марту

У дому и на двору

Сабирање новог ђубрета. Распремање дворишта. Превртање жита и претакање кукуруза. Припремање семена за сејидбу. Насађивање живине.

У пивници и у винограду

Претакање вина пре другог врења (пролетњег мућења и превирања). Допуњавање буради.

У винограду

Пошто се земља просуши одгртање чокота. Засађивање нових садова. Прва копња. Положнице ископавати, засађивати или трапити ради избијања жилица. Потапање и полагање најјачих чокота и лоза и попуњавање празних места у редовима. Везивање лозе.

[У топлим крајевима се винова лоза може орезивати за све време зимског одмора: од када у јесеи опадне лишће па све до кретања окаца у пролеће. У хладним крајевима, где су јаке зиме, орезивање лозе се мора прекинути за време зимских мразева, јер би орезани ластари на влажним пресецима могли лако да измрзну. Огледима је утврђено да код раног јесењег и зимског орезивања лоза раније крене у пролеће, те је више изложена дејству пролећних мразева, где се ови јављају и често се цветање обави по хладном времену, што може да има за последицу смањење броја гроздова и мање родности у тој години, премда се због умањене родности најчешће добије бољи квалитет вина, нарочито у годинама које нису обилувале већом сумом падавина и са повољнијим условима за сазревање грожђа.

Према томе, у крајевима где су чести пролећни мразеви, боље је орезивати лозу нешто касније у пролеће.]

Покриваче са цвећа скинути. Сејање цвећа на лејама. Сасецање руже. Очење дивље руже.

У воћњаку одсецати од позног воћа калем-гранчице. Калемљење. Прашење и опкопавање воћкица у расаднику. Довршује се чишћење и сасецање и пресађивање. Привезивање воћкица уз кочеве. Ограду попунити и поправити.

[Вршити проређивање круне воћака у првој половини марта. Прскање воћака до половине марта.

Да би се унеколико ублажило дејство изненадних мразева крајем марта, када се налазе у пуном цветању неке врсте воћака, потребно је применити димљење воћака у критичним данима. Могу се у примитивним условима за ту сврху употребити најразноврсније тешко сагорљиве материје - незгорели стајњак, слама, плева и др. По воћњаку се гомиле унапред припреме и кад је потребно изврши њихово паљење (сагоревање). Има и нарочитих апарата за ову сврху, помоћу којих се ствара јак дим (нафталин и др.).

За заштиту воћњака од позних мразева примењује се авиохемијска метода Снегирова (цит. проф. Станковић). По овој методи се из авиона при ниском лету пуштају нарочите киселине хлорсулфонска и смеша сонe киселине с амонијаком које у додиру с паром ваздуха образују густу маглу. Ова завеса од магле ублажује зрачење топлоте са земљине површине.]

На кованлуку

На топлим данима чистити и испитивати кошнице. Слабе ројеве прихрањивати. Пресељавање пчела из старих вршकारа у нове ђерзонке.

[После већих снежних падавина, треба контролисати постоља кошница и сваку неисправност довести у ред, постављајући потребне делове цигле, црепа, комадића дрвета итд., али не треба лупкати кошнице и узнемиравати пчеле.

Такође је потребно проверити стање влаге у кошницама после зиме. То се постиже подизањем крова и тамо где је само утопљавајући материјал влажан треба га заменити сувим. Такође треба проверити и стање пчела, легла и хране. То се врши обично у марту или почетком априла, пре цветања воћака, када је лепо време и температура ваздуха од 18 °С.

У марту је потребно имати спремљене оквири са сатним основама, јер на доброј паши у пролеће пчеле добро изграђују ново саће с радиличким ћелијама.

Од половине марта треба почети са прихрањивањем свих друштава. Циљ је да се доведе до бујнијег развоја легла у кошницама крајем марта и почетком априла.

Ако у кошницама нема довољно цветног праха (као резерва од прошле јесени), онда

се већ од почетка марта додаје густо тесто направљено од течног меда и сувог цветног праха скупљеног на летима кошница прошле летње сезоне. Са прихрањивањем треба прекинути чим почну воћке да цветају, које дају доста цветног праха за пашу пчела.]

Око стоке

Радну стоку боље хранити. Кобиле се пасу. Суждревне кобиле и стеоне краве треба пазити и добро хранити. Овце с јагањцима брижљиво крмити и прихрањивати. Шкопљење мушких јагањаца.

[У брдским и планинским крајевима, на нагнутим теренима због ерозије и великих количина падавина у току јесени и зиме, не практикује се дубоко јесење орање већ пролећно на 25 до 30 сантиметара дубине, уз истовремено заоравање стајњака. Фосфорна и калијумова ђубрива најбоље је уносити на 14 дана пред садњу кромпира, а азотна ђубрива у више наврата.

На тешким и глиновитим земљиштима, треба такође обавити пролећно орање на $\frac{3}{4}$ дубине јесењег орања. Ово зато што се земљиште сувише сабије и треба га што боље измрвити и припремити за сађење кромпира. Било да је обављено једно или два орања у пролеће, после сваког орања треба обавити и дрљање, како би се спречило губљење влаге из земљишта. На тешким земљиштима, уколико се после орања стварају веће грудве, треба обавити тањирање пре дрљања.

Сетву трава при подизању вештачких ливада и пашњака или при подсејавању природних ливада и пашњака треба вршити у пролеће и то тамо где су пролећа дуга и довољно влажна. Напротив, у сушним рејонима и где су пролећа кратка, боље је сетву трава обавити у јесен. Ако се врши сетва у пролеће потребно ју је обавити што раније, како би се што боље искористила зимска влага. Траве из породице махуница, нарочито у пределима где постоји опасност од измрзавања биљака током зиме, треба сејати у пролеће.

Прво пролећно прихрањивање ливада и пашњака треба обавити у марту тј. у почетку вегетације - пред бокорење трава. За ово прихрањивање треба употребити азотна и фосфатна ђубрива која појачавају бокорење трава.

Сетва шећерне репе обавља се у исто време када се сеју јара жита или одмах после ових, а то је у марту месецу. Минимална топлота за клијање семена шећерне репе је око 4 °C, а оптимум лежи око 12-15 °C. Такође и сетву сунцокрета треба обавити што раније у пролеће, у исто време када се сеје и јара пшеница. Семе сунцокрета клија при ниској топлоти и сунцокрет није тако осетљив према пролећним мразевима.]

На дуваништу

Сејање семена у расадницима. Расаднице чувати од хладноће и штетног гада.

У шуми

Проређивање и чишћење. Сабирање семена. Чим време допусти, сејање и сађење младе горе. Припремање младе горе. Припремање земље, за сејање. Сечење положница од тополе и врбе. Забрана лова.

У Априлу

У дому и на двору

Припремање кукуруза за сејање. Превртање жита. Оправке и зидање грађевина. Припрема за бачијање.

У пивници и у винограду

Довршетак радова.

У винограду предузимати мере против слане и позних мразева: Димљење. Копња. Заламање. Привезивање лозе за тачке. Довршетак резивања. Прашење једногодишњих садова.

[Калемљење лозе на сталном месту може се вршити на зрело, са здрвењеним

вијокама у априлу месецу, пред само кретање лозе. Каламљење се врши на подлози која је већ посађена и укореењена у циљу стварања калема који ће на том месту остати и дати чокот.

Ћубрење винограда азотним ђубривима може се обавити у априлу, нарочито после јаког пролећног мраза.]

Око стоке

Поступан прелаз од суве хране на зелену. Кошење озиме купусне уљене репице и њено коришћење као зедене сточне хране за исхрану стоке, тако што се меша са сувом храном. Мужа оваца и одбијање јагањаца. Настаје бачијање. Овце прихрањивати код појате, на мочарним даним чувати од мочарних места, због брље и метиља.

[Крајем априла почиње стрижа оваца. Код музних оваца требало је после јагњења извршити подстриг ради хигијене дојења и касније муже. Припрема оваца за стрижу састоји се у томе што се овце на 10-12 часова пред стрижу не хране. Из руна се одвоје запрљани делови вуне, а затим се руно сортира по квалитету и типу вуне.]

На њиви, ливади и пашњацима

Сејање кукуруза, пасуља, тикава, кромпира, сточне репе. Кукуруз се сеје око Ђурђев-дне. Да ли раније или доцније да се сеје, у нас управљају се на места по листању букве; кад буква листава најпре по доњим гранама, онда веле да ће бити бољи позни кукуруз, а кад листа најпре по вршним гранама, онда ће бити бољи рани.

Најбоље време за сејање кукуруза сматрају понегде да је о младом Никољ-дану (9. маја). Старији људи веле: »Нема проје без никољске њиве.«

У другој половини сејање конопље и лана. На ливадама наводњавање.

[Кукуруз, просо и сирак треба сејати онда када се земљиште на дубини од 5-10 цм загреје на 10-12 °С и кад прође опасност од позних пролећних мразева. Кукуруз се у нашим приликама обично сеје половином априла, а сирак просо и хељда у другој половини априла, док пиринач крајем априла и у првој декади маја.]

У воћњаку

Сасецати промрзле гране. Подмлађивање старих, неродних воћака. Код бресака и кајсија, већ се могу разликовати плодна окца од окаца за дрво и треба их сасецати; у првим годинама по калемљењу морају се јако поткресивати, те да би остале у снази и здраве.

[Примењивати димљење воћњака и винограда, ако је то потребно, ради њихове заштите од мраза. Поступак је описан раније.

Извршити ђубрење азотним ђубривима, ако није исто обављено у марту. Азотна ђубрива поспешују образовање цветних зачетака ако се употребе на 10 до 15 дана пред цветање (цит. Станковић-а). Фосфорна и калијумова ђубрива треба уносити у јесен или рано у пролеће и то на већу дубину како би могла користити жилама.]

У градини и у воћњаку

Покривене расаднице откривати на топлим данима, и плевити и чистити. Плевљење. Расађивање ране зелени. Заливање јутром ил' вечером, нарочито на сувом времену. Јагоде окопавати.

[Нега поврћа и расада у топлим лејама. Берба готовог поврћа у топлим лејама. Расађивање црвеног патлицана на отворено поље крајем априла уз примену димљења у случају изненадних мразева. Сетва боба, бораније, краставаца и тиквица. Сетва цвекле и роткве (за летњу и јесењу производњу). Сађење кромпира за касну производњу. Поред плевљења, треба применити прашење, прихрањивање и заливање (ако треба) зељастог поврћа. Крајем месеца може се обавити и сетва диња и лубеница.]

На кованлуку и око свилених буба

Добрих година почиње ројење. Лета шире отворити. Чишћење и у нужди прихрањивање.

Дуд почиње листати. Семе свилених буба из хладовине изнети на суво, топло место (20-25 °C), да се развије и затим изведе. Прво кожурање. Бољих година и друго кожурање.

На дуваништу

У расаднику плевити. Чешће откривати и само ноћу покривати. При крају месеца, на лепом времену, расађивање и заливање.

[Заштитити расад од болести и штеточина применом разних средстава у зависности од природе болести и врсте штеточина.]

Заливање расада у топлим лејама треба вршити само толико да би земља у топлој леји била влажна. Ако је расад слаб, поред заливања треба вршити и ђубрење неким од брже растворљивих азотних ђубрива или осоком. Ако се расад неће пикирати, треба вршити проређивање. Такође треба заштитити расад од напада биљних болести и штеточина.]

У шуми

Почиње летња сеча у високим планинама. Крчење, проређивање. Обарање бреста и липе за гуљење лике. Сече се врбово, ракитино пруће за плетење леса, котарица, кошара. - Сечење букве и четинара; најпре лиснатих дрвета, па онда четинара.

У Мају

У дому и на двору

Сушиљке за детелину и сено поправљати и градити. Оправка грађевина, кошева, амбара. Дезинфекција складишта и магацина за жито. Клепање и оштрење коса и српова.

[Преглед и оправка машина за жетву и набавка резервних делова.]

Осигуравати се код друштва за осигуравање противу града, поплаве и пожара.

[Ово треба раније обавити, још током зимских месеци, зато што у мају већ може бити касно.]

У пивници и у винограду

Довршетак послова и оправка судова. - У винограду друга копња, заламање, скидање заперака и привезивање за тачке. Димљење против мраза. Чишћење јарака и путања.

На њиви, ливади и пашњацима

Плевљење жита. Прашење и копња кукуруза, кромпира, репе итд. Настаје време за прво кошење детелине.

[На јарим усевима може се применити прскање са хербицидима против корова, као и на парцелама где је посејан кукуруз (и биљке формирале 4-5 листова) односно уочи првог прашења. Заштита биљака кромпира против кромпирове златице применом ефикасних средстава за уништавање њених ларви, а то су углавном ови инсектициди: дидитин (0,4%), зоралин (0,2%), севин S-50 (0,2%), пепеин S-50 (0,2%), Малтох E-50 (0,15%), линдан P-1 (30kg/ha), пепеин 53 (30kg/ha) итд. Код шећерне репе, по завршеном прашењу врши се проређивање биљака које може бити ручно или механизовано - помоћу специјалних прашача.]

На ливадама наводњавање, но само још са бистром водом и на највећој суши. Косидба.

Око стоке

Храњење зеленом храном. Попаша и чување стоке. Бачијање и справљање сира, скорупа, масла. Стрижење оваца. Острижене овце заклањати на суши и хладних ноћи. Шкопљење пастува. Нерасте припуштати међ свиње.

У градини и у воћњаку

У градини увелико расађивање расада: купуса, кеља, келерабе итд. Сеје се бостан на

јаку, ђубревиту земљу. На сувом времену заливати расад и то само јутром и вечером. У пасуљу се побадају притке. Буранија се бере. Грашак зелен такође. Расађују се и негују семењаци: од шаргарепе, купуса, кела, келерабе, роткве итд. Побадају се притке уз семењаке. Плевљење и окопавање свега поврћа.

[Уз проређивање биљака извршити прво прихрањивање; а код неких врста поврћа и друго прихрањивање.

Берба зрелог поврћа у топлим лејама од неких врста повртарских биљака. Изношење поврћа на тржиште. Наставити са расађивањем црвеног патлицана, модрог патлицана, паприке и целера и то на отвореном пољу. Почетком месеца сеје се празилук и позни купус ради производње расада и расађивања на стално место. Сетву обавити у отворене леје уз заливање ради одржавања умерене влажности земљишта. При појави касних пролећних мразева, вршити заштиту поврћа путем димљења и орошавањем вештачком кишом. Код патлицана почети са закидањем заперака који израстају из пазуха листа и то сваких седам дана, када биљке порасту 5-10 цм дужине. Вршити заштиту поврћа од болести и штеточина прскањем са одређеним препаратима. У случају појаве биљних вашију, треба прскати 0,2% раствором етиола, а противу пламењаче и антракиозе 0,3% раствором цинеба.]

Код цвећа леје брижљиво плевити. Цвеће с луком које је прецветало, треба обићи и семењаче посећи. Георгине и кана расађују се још у почетку месеца. Брижљиво заливање.

У воћњаку се непрестано тамане гусенице. Фидани се кидају. Калемљење крушака и јабука: под кору и на козју ногу. У прошлом месецу накалемљене воћкице неговати. - Очење - калемљење с листом.

На кованлуку и око свилених буба

На кованлуку почетак ројења крајем месеца. Код свилених буба треба пазити на чистоћу и на храњење здравим, свежим и сувим листом. Бринуте се о проветравању просторије. Треће кожурање. Обрађати пажњу на равномерност кожурања. Бринуте се за довољно дудовог листа, јер сад бубе много једу. Четврто кожурање. Прве гусенице почињу се увијати.

На дуваништу

Расађивање дувана.

[Прашење и уништавање корова и по потреби заливање.]

У шуми

Довршетак сејања, сађења и свију послова. Довршетак летње сече. Припремање за сејање брестовог семена. Гуљење коре за табачење. Штављење кожа.

У Јуну

У дому и на двору

Распремање и чишћење кошева, житница. Преметање жита. Припремање за жетву.

У пивници и у винограду

Затворити бусењем подрумске прозоре због врућине. Непрестано допуњавати бурад.

У винограду не треба ништа радити за време цветања. По цветњи завршетак закидања, заламање и привезивање за тачке.

[У циљу заштите винове лозе од пламењаче (пероноспоре), потребно је извршити једно или два прскања (по потреби). Прво прскање се најчешће обавља када се гроздићи потпуно одвоје од ластара и лишћа. Прскање се изводи 1,0-2 % раствором бордовске чорбе. Прскање не треба обављати у фази цветања. Накнадна прскања треба обавити после потпуно завршеног цветања лозе, односно после извршеног заламања после цветања. Тада је умногоме олакшано прскање. У току јуна може се извршити једно или два запрашивања против оидијума, а препаратима на бази сумпора. Последње

запрашивање против оидијума врши се на 20 дана пред шарак, јер чим се овај појави даља су запрашивања непотребна.]

На њиви, ливади и пашњацима

Окопавање кукуруза и кромпира, [уз примену прихрањивања.] Откидање сњетљивих и болесних класова у жити. Жетва јечма [и усева од ранозрелих сорти пшенице у неким крајевима.]

Брање конопље »белојке« и лана. Попуњавање, расадом, празнина у сточној репи. Кошење детелине (други и трећи откос).

[Заштита кромпира против кромпирове златице и пламењаче.

У првој половини јуна завршава се вађење раног, односно младог кромпира и обавља припрема земљишта за сетву друге повртарске културе.]

На ливади довршетак косидбе и справљење сена. После косидбе наводњавање.

Око стоке

Мотрити, да стока не преједи и не добије надун. Коње и говеда купати. Исто тако и свиње гонити да се купају - најбоље у чистој води. Крмаче се прасе.

У градини и у воћњаку

Брижљиво окопавање и заливање у градини се наставља. Разређују се и размештају вреже од тикава, краставаца и бостана. Брање бораније и младог грашка. Кухињска зелен може се изнова сејати.

[Наставља се берба усева у топлим лејама, а почетком месеца почиње и берба паприке. Сетва позне бораније за потребе конзервне индустрије као и за домаћу прераду. За сетву је потребно 100 до 200 семена по 1 ha у зависности од крупноће семена. Сеје се као друга култура.]

На кованлуку и око свилених буба

Право време ројења. Обилно сабирање меда. Мед истресати и празно саће опет наместити, да пчеле даље мед носе.

[Сакупљање цветног праха најпогодније је у јуну, јер га тада има највише у природи. Прах се сабира на летима кошница помоћу нарочитог хватача. Од једне кошнице, у току дана, може у хватачу да се скупи до 50 грама цветног праха. Кад се прах покупи из кутија суши се у замраченој промајној одаји. Извођење младих и замену старих матица најбоље је вршити када почне багременова паша. Крајем јуна може се вршити сељење кошница где се налазе усеви индустријских биљака или у места са већом надморском висином.]

Код цвећа наставља се прашење, заливање и прорезивање. Семе сабирати. Полагање каравиља. Размножавање лејандера, месечарски ружа.

У воћњаку

Калеме треба ослободити везе. На суши засејано семе од воћа и пресађене воћкице залити. Може се још калемити, на терајуће окце. [Берба јагода, трешања и вишања.

У савременом воћарству примењује се проређивање плодова у циљу обезбеђења бољег развића, крупноће и квалитета плодова као и спречавања већег изнуривања воћака. Тиме се избегава алтернативно плодоношење тј. доношење, рађање плодова сваке друге године. Проређивање плодова код коштичавог воћа (шљива) врши се када су плодови величине лешника, а то најчешће бива у другој половини јуна (после јунског отпадања плодова).]

Код свилених буба. Набављање материјала за упредање (храстове гранчице, метле итд.). Упредање, учауравање. Одмотавање чаурица. Избор мехурака за приплод. Излетање лептирова. Спаривање и оплођење. Ношење јаја.

На дуваништу

Прашење и окопавање.

У шуми

Тамањење штеточина. Сејање брестовог семена, за добијање младица. Плевљење у расаднику. У планини довршетак пролетњег сејања и сађења. Довршетак гуљења коре, у храстовој гори. У смрчевој гори припреме смоле.

У Јулу

У дому и на двору

Старо и ново жито превртати. Поливати ђубре, на ђубришту, пиштевином.

У пивници и у винограду

Проветравати и поливати водом, да држи хладовину. Бурад допуњавати.

У винограду довршује се друга и отпочиње трећа копња. После јаких ветрова исправљати оборене тачке и поново побадати. Прегледати виноград, да нема места заражених филксером. [Наставити са заштитом против болести.]

На њиви, ливади и пашњацима

Окопавање кукуруза и заламање класова. Косидба детелине, остављене за семе. Тамањење вилине косице у детелини. Жетва стрмина се наставља. Заоравање стрњике. [Камарење сена и сламе. Обавити летње сађење кромпира у равничарским крајевима у циљу производње семенског кромпира уз примену заливања (наводњавања). Сетва јаре уљане купусне репице врши се после жетве страних жита, или вађења раног кромпира, или бербе неког раног поврћа.]

На ливади продужује се косидба и наводњавање.

Око стоке

Заклањати стоку на великој врућини. Чешће је купати. Радну стоку добро хранити и нарочито зобити. Уредно бачијати. Код оваца летње јагњење и треба чувати, нарочито јагањце, од жеге; - пландровање уредно.

У градини и у воћњаку

У градини плевити, окопавати, изгртати и проређивати. Бели лук, црни лук, влашац, аљму, ископавати, сушити и у венце уплетати. Сабирање семена са семењака: од купуса, кеља, келерабе, целера, першуна, салате, репе, ротквице, спанаћа, шаргарепе. Сејање зимске роткве.

[Расађивање позног купуса од расада произведеног у пољским лејама. Пре расађивања треба земљиште пођубрити са калијевим и фосфорним ђубривима. Земљиште добро припремити за расађивање. За јесењу производњу треба обавити расађивање кеља, карфиола, келерабе и празилука.]

Око цвећа окопавати и плевити. Сабирање семена, Пресађивање и размножавање руже.

У воћњаку по расаднику плевити и окопавати. Калемљење на спавајуће окце очење. Откидање дивљих фидана или изданака на калемима. Подупирати гране на воћкама, које су преродиле. Берба раних сората шљива. Наводњавање воћњака.

На кованлуку

Позно ројење. Треба ројење прекидати. Више слабих ројева треба сјединити. Убијање трутова. Преношење кошница на места, где ће пчеле имати боље паше.

[Када је недовољна паша, у јулу се врши прихрањивање пчела додавањем сувог шећера сваком пчелињем друштву у исте хранилице у које се додаје и сируп. Поправка и фарбање кошница обавља се у јулу и августу.]

На дуваништу

Довршетак копње и огртања. Закидање заперака. Откидање семених стабљика, које се неће оставити за извод семена.

У шуми

Тамањење штеточина. Чување шуме од пожара. Припремање земље за сејање и пролетње сејање. У расаднику плевљење и копња. У планинама се довршује летња сеча.

У Августу

У дому и на двору

Вршидба и вејање жита [у брдским и планинским крајевима]. Брижљиво превртање новог жита. [Тријерисање и селектрирање жита за семе.] Припремање вешалке и свега што је за сушење дувана потребно. Spreма за сушење шљива и осталог воћа. Оправка бачви и каца за превирање и за смештање кљука. Потапање лана и конопље. Spreмање семена за сејање озамице. [Сетва озиме купусне уљане репице крајем августа.]

У пивници и у винограду

Пазити на буррад да су добро зачепљена, запушена.

У винограду настаје пударење. Привезивање и заламање лозе. Закидање заперака. Трећа копња. Одсецање прпорака за употребу или распродају. [Берба грозђа од раних стоних сорти винове лозе.]

На њиви, ливади и пашњацима

Довршетак жетве и вршидба. Заоравање стрњике и орање. Чување лана и конопље црнојке.

[Наводњавање ратарских и повртарских култура, нарочито када је период суше.]

На ливади стиже отава и косидба отаве. Засејавање нових ливада. Наводњавање.

Око стоке

Мркање оваца. Пуштање стоке на ливаде, по косидби отаве. Стрижу се јагањци. Радну стоку добро хранити и често купати. Сечење и спремање лисника за стоку.

[Исхрана крава зеленом сточном храном чију производњу треба организовати избором усева за непрекидну производњу зелене сточне хране у току целе вегетације.]

У градини и у воћњаку

Коров таманити, вадити лукац. Одабрати диње и лубенице за семе и оставити да на врежи потпуно узру. Рани се кромпири ваде. Сабирање семена од поврћа.

[Код летње садње кромпира, у току августа, обави се прво а крајем месеца и друго прихрањивање, као и два прашења и заливање (наводњавање) по потреби. Сетва спанаћа за јесењу и зимску производњу, у обзир долазе сорте матадор и викинг. Оне добро подносе зиму. Крајем августа обавља се сетва сребрњака (лука) у циљу производње расада од којег би се произвео млади црни лук што раније у пролеће.]

Код цвећа скупља се семе. Пресађивање нежнијег цвећа у саксије. Руже и друго шибље калемити на спасавајуће окце.

У воћњаку се довршује калемљење на спавајуће окце. Код старих воћака тамањење и откидање водених изданака и фидана. Сабирање семена од воћа и дивљака. [Наводњавање воћњака. Берба појединих врста воћа. Паковање и сортирање воћа.]

На кованлуку

Убијање трутова, вађење меда из кошница слабих, које не могу презимити и пчеле из њих претеривати у јаке кошнице.

[Прихрањивање пчела у случају недовољне паше. Сакупљање цветног праха на позној летњој паши врши се само онда када се прегледом кошница утврди да у гнезду има већ 2-3 оквира цветног праха и да је једна количина већ наливена покупљеним

медом. Одржавање легла, било путем прихрањивања у случају недовољне паше, или пак одузимањем и истресањем сувишног меда када је изразито бујна паша. Потребно је да у другој половини августа плодишни оквири имају бар половину своје површине слободну за извођење легла.]

На дуваништу

Закидање заперака и откидање семених чаурица. При крају месеца подбирање лошијег листа.

У шуми

Неговање расадника. Заливање, прашење и тамањење корова. Семе од брезе почиње сазревати. Тамањење штеточина. У високим планинама сађење смрче. Грађење путова и мостова. Почиње лов.

У Септембру

У дому и на двору

Превртати жито. [Тријерисање и селекција жита за семе.] Прерађивати лан и конопљу на трлици. Сушити воће и шљиве. Низање и сушење дувана. Грађење трапова за зимску оставу. Остава воћа и јаја за зиму. [Прављење детаљног плана сетве озимих жита. Обезбеђење са потребним количинама сортног семена озимих жита.]

У пивници и у винограду

У пивници, размештај судова и оправка. Пажња на превирање кљука. Смотреност, да бачве или каце, због нагомилавања угљене киселине, не попуцају. Пошто прво бурно превирање пређе, допуњавање буради.

У винограду настаје четврта копња, нарочито јако спечене земље. При крају месеца, берба винограда. Вађење, изношење и остава тачака.

На њиви, ливади и пашњацима

Брање кукуруза [било ручно или специјалним берачима]. Заоравање стрњике. Сејање озимих усева у неким крајевима. Последњи откос детелине. [Сетва трава при подизању вештачких ливада и пашњака уз ђубрење. После сетве обавити покривање семена и ваљање.]

На ливади свршетак косидбе отавине. Пуштање стоке на попашу. [Почиње ђубрење ливада торењем.] После попаше наводњавање.

[Жетва сунцокрета, било ручно или машинама. Ручна жетва се врши: сечењем стабала заједно са главицама или сечењем само главица. Машинска жетва може да се врши обичним жетелицама или комбајнима. Комбајни служе за жетву и вршидбу сунцокрета када су главице суве. После жетве врши се сасецање и мрвљење стабљика, орање земљишта уз претходно ђубрење (под основну обраду), ради припреме земљишта за сетву озимих жита. Почетком месеца сетва озиме купусне уљане репице, било ради семена или за зелену сточну храну. Ако се гаји за сточну храну треба је сејати густо - на растојању 12-15 cm између редова.]

Око стоке

Добро хранити и зобити радну стоку, због јачег напрезања. Одвајање стоке за продају. - Бачијање скоро ће се довршити.

У градини и у воћњаку

У градини довршетак свију радова, бербе, сабирања семена. Друго сејање спанаћа, зимске салате, першуна. Сађење белог и црног лука.

[Подизање топлих леја и сетва семена неких врста поврћа.] Код цвећа ради се све, што и у прошлом месецу или се радови довршују.

У воћњаку траје и завршава се берба воћа; финије воће бере се оделито и здраво, ненагњечено, оставља се за зиму. Још сад се са воћака струже маховина, лишаји итд.

Ископати рупе за пролетње пресађивање; за јесење пресађивање воћака већ је крајње време да се рупе ископају.

На кованлуку

Чување кошница од непријатеља нарочито од осица, вађење меда, спајање слабих ројева, и припрема за узимљавање.

[Половином септембра треба детаљно прегледати сва пчелиња друштва и утврдити стање пчела, легла и хране. У другој половини септембра врши се прихрањивање шећерним сирупом (три дела шећера и два дела воде - то се кува 10 минута)].

На дуваништу

Подбирање зрелих листова и заперака. Брање листа и одсецање стабљика, сем оних, које су остављене за семе, докле и семе не сазре.

У шуми

У планини, сађење смрче продужава се. Земља за пролетње засађивање припрема се и копа. - У расаднику плевљење и откидање семених стабљика од травуљина, да се не расплођавају. Скупљање брезиног семена. Попаша у жиропажима.

У Октобру

У дому и на двору

Сушење воћа. Превртање (лопатање) жита. Подмазивање, чишћење и остава машина. Скидање, сортирање и калупљење дувана. Остављање поврћа и спремање зимнице. Прорачунавање потребне хране за исхрану све стоке, преко целе зиме. Одвајања стоке и продаја. Оправка стаја за стоку.

У пивници и у винограду

Пазити на каце и на бачве, у којима кљук превире. После свршеног врења, настаје отакање младог вина и цеђење кљука од црног вина. Оправљање казана и осталог прибора за пециво комине - ракије.

У винограду, довршује се берба. По свршетку бербе настаје загртање винограда, а у исто доба јесења резидба.

[Ћубрење винограда врши се пре загртања чокота, и то стајњакком, компостом, фосфорним и калијумовим ђубривима. Од количине и времена ђубрења стајњакком зависиће да ли ће требати или ако треба, које количине фосфорних и калијумових ђубрива употребити за ђубрење винограда у јесен. Ако није вршено ђубрење стајњакком, потребно је у јесен заорати 300 до 500 kg/ha суперфосфата и 150-300 kg/ha 40%-тне калијумове соли у зависности од плодности земљишта. Азотна ђубрива боље је употребити у пролеће.]

На њиви, ливади и пашњацима

Свршетак жетве свих још непожњевених и непробаних усева. [Припрема земљишта за сетву и ђубрење фосфорним и калијумовим ђубривима и у мањим количинама азотним ђубривима.] Наставља се сејање озимих усева. Дубоко зимско орање, за пролетње усева. Разоравање ледина, да би их у грубој бразди могао мраз истрошити.

[Јесење прихрањивање ливада врши се или после другог откоса или пошто се отава искористи испашом. За ђубрење се користе фосфорна ђубрива у количини P₂O₅ 25-30 kg/ha активне материје и калијумова ђубрива у количини 30-45 kg/ha K₂O. За јесење прихрањивање може се употребити и добро згорели стајњак. При разоравању природних ливада и пашњака у јесен, такође треба извршити ђубрење фосфатно-калијумовим ђубривима, нарочито на слабо киселим или неутралним земљишгима.]

На ливади настаје наводњавање мутном водом и муљем.

На њиви, ливади и пашњацима, разоравање одводншда, за отицање воде.

Око стоке

Попаша стрњике. Паша на пашњацима нарочито младе стоке, само још по лепом времену. Стока се држи ноћу у торовима на ливадама. Стоку, у кошари и на појати, прихрањивати сувом храном и на тај начин извршити поступан прелаз од летњег ка зимњем храњењу.

У градини и у воћњаку

У градини завршава се берба свега заосталог летњег поврћа. Смештање поврћа у трапове. Прекопавање и ђубрење леја.

[Припремити земљиште за гајење поврћа у пролеће и за суво повртарење. У овом циљу треба земљиште нађубрити стајским и минералним ђубривима и дубоко поорати. Стајњак је корисно употребити за гајење патлиџана, паприке, краставаца, тикава, бостана и кромпира и то у количини од 30 до 40 t/ha. Количина фосфорних ђубрива (суперфосфата) коју треба употребити у јесен зависи од врсте поврћа које ће се гајити ма одређеној парцели од 200-300 kg/ha и од 300-400 kg/ha 40%-тне калијеве соли.

Проветравање топлих леја. Заливање расада у лејама. Пресађивање (пикирање) расада у топлој леји и нега пресађеног расада. За рану пролећну производњу треба обавити сетву спанаћа, мркве и сађење белог и црног лука.]

У воћњаку сеје се на лејама семе од воћа. Маторе и сасвим рђаве воћке ваља сећи и за гориво употребити и њихове жиле крчити. Пресађивање воћкица. Крчење воћака. - Обрано воће оставља се у сламу. [Јесење ђубрење воћака фосфорним и калијумовим ђубривима.]

На кованлуку

Премазивање кошница. Покривање и чување од влаге, зиме и своју осталих штетљивих уплива. [Слабе кошнице прихрањивати. У неким крајевима, половином октобра се пчеле узимљују.]

На дуваништу

Прибирање и скупљање потребног материјала за грађење расадника, ђубревитих леја за идуће пролеће.

У шуми

Јесење сађење и сејање лиснатог дрвећа и јеле; а нарочито јовиног дрвета на оним местима, која ће с пролећа бити, због снега, неприступачна. У жиропађама, гојење свиња. Сеча и сношење дрвета за гориво. Сабирање семена буковог, храстовог, јаворовог, односно брање истога.

У Новембру

У дому и на двору

Спремање дрва за огрев и грађу. Грађење трапова и покривање истих. Живе ограде - нове се подижу, а старе се допуњују и подсецају. Пециво ракије, од комине и од шљива, отпочиње.

[Чување поврћа у подрумима и на таванима. Набавка асура за топле леје.]

У пивници и у винограду

У пивници траје превирање. Доливање буради. Црно се вино отаче и кљук цеди. У винограду се довршује загртање винограда. Извожење ђубрета и ђубрење. [Јесење ђубрење фосфорним и калијумовим ђубривима.] Подизање нових садова.

На њиви и ливади

На лепом времену наставља се сејање озимих жита. Зимње дубоко орање, такође. Изношење стајског ђубрета и земље.

На ливади траје наводњавање, докле год не наступе мразеви. [Јесење ђубрење и прихрањивање ливада.]

Око стоке

Сву стоку треба држати у стајама. Храњење и нега стоке у стајама. Шкартирање и продаја волова и теглеће марве. Брижљиво тимарење коња. Припуштање крмача и метање свиња на храну.

У градини и у воћњаку

У градини, дубоко прекопавање леја. Ђубрење. Огртање зимњег купуса. Покривање јагода.

[Трапљење коренастог поврћа у песак. Сетва озимог грашка за рану пролећну производњу. Нега расада у топлим лејама.] Жбуње од руже и нежно цвеће и шибље увити сламом и умотати од хладноће, а на жиле добар слој шушња насути и нанети. Леје прекопати и ђубрити. Зимско цвеће на лејама покрити.

У воћњаку се свршава јесење пресађивање воћака. Вађење дивљака, за зимње калемљење, и затрпавање истих у земљу, у подруму. Поткресивање воћака и чишћење суварака. Тамањење јаја и гусеничних гњезда. Дубоко прекопавање и риљање нових леја, за подизање расадника. Остава семена од коштичавог воћа и затрпавање у песку.

[Завршити јесење ђубрење воћака. Крајем месеца почети прскање воћака.]

На кованлуку

Чување кошница од влаге и хладноће. Сужавање лета.

[Кад се почну јављати хладне ноћи и кад престану дневни излети врши се узимљење пчела.]

На дуваништу

Дубоко орање. Заоравање ђубрета.

[Јесење ђубрење фосфорним и калијумовим ђубривом.]

У шуми

Свршетак јесењег сејања и пресађивања. Довршетак у припреми земље, за пролетње сађење. Брање и скупљање семена. Тамањење штеточина. Сеча доњег дрвета, у средњим шумама. Зимња сеча, у одељцима за подмлађивање горе. Почетак сече дрвета за грађу. Поткресивање и проређивање.

У Децембру

У дому и на двору

[Круњење вештачки сушеног кукуруза.] Превртање жита и претакање кукуруза. Дрводељски рад. Читање пољопривредних књига, новина и поука. Склапање рачуна о издацима и приходима, по целокупној својој радњи. Упредање гужви и ужета од сламе. Прерађивање лана и конопље.

У пивници и у винограду

У пивници настаје претакање вина. Доливање буради. Грађење шилера.

У винограду, ако време допушта, ваља риљати за нове садове. Ђубрење. Чишћење јарака и јендека. Наношење земље.

На њиви и ливади

Орање се наставља, при подесном времену. Извожење ђубрета. Чишћење одводница.

На ливади се обуставља наводњавање. Чишћење свију јарака и спроводница. Оправка устава и брана и утврђивање обала.

Око стоке

Одржава се највећа чистоћа у стајама за стоку, а нарочито јасала и судова, из којих стока добија храну. Утопљавање кошара. Брижљиво храњење и тимарење стоке. Пазити да се стока не поји студеном водом. На лепом времену стоку истеривати напоље, и зато

време кошаре провејавати.

У градини и у воћњаку

Поврће утрапљено и смештено у подруму, на лепом времену покадшто се провејава, а по потреби понекад и залије а све труло и нездраво избаца. Ђубрење градине.

[Расађивање ситне паприке у топлој леји. Сетва паприке, црвеног патлицана, краставаца и ротквица у топлој леји.]

Цвеће у саксијама проветравати и на топлом дану износити напоље. Чишћење семена и обележавање сорти, Оправка градинарског оруђа.

У воћњаку траје ђубрење и чишћење воћака. Тамањење гусеничких гнезда. Сејање се наставља по лепом, топлом времену.

На кованлуку

Чување од мишева и инсеката. На лепом, топлом дану, прегледати сумњиве кошнице у циљу контроле хране и живота пчела у њима. Слабе кошнице прихрањивати, ако постоји сумња да су пчеле остале без хране.

[Отклањати снег испред лета кошница или просипати плеву или сламу преко њега. Треба избегавати зимско прихрањивање пчела те зато треба добро припремити пчелиња друштва у јесен, пред узимљење.]

На дуваништу

Свршетак послова око сушења, калупљење. Ђубрење. Свршетак орања - по лепом времену.

У шуми

Сабирање и сушење семена од шумских дрвета. Тамањење штеточина. Сеча горе за грађу и за огрев. Превлачење дрвета, по лепом времену.

Из »пољопр. кад.« [допуњено]

Поврће одржати преко зиме

О овоме је говорено у овој књизи на своме месту. Али не шкоди да напоменемо још и ово: Мрква се трапи и добро сачува кад се остави у трапу или подруму све кат песка или суве земље, а кат мркве, шаргарепе. Целер, першун, роткву, цвеклу, репу и келерабу треба засути песком сувим све до цвета. Јургет можемо сачувати за неколико месеци само у топлим склоницима, а то је нужно, јер су оне за храну прави мозак биљни, веле Енглези. Оне се могу јести печене саме или у пити, или варене с другом храном. Црни лук носи на таван и разастри испод њега и преко њега суву сламу, па нек стоји тако догод мразева има, узимајући га за употребу само с једне стране. А купус дуго очувати у свежем стању овако се може: ишчупај колико хоћеш главица купуса заједно са кореном, па привежи за корен узицу и обеси на тавану тако да главица виси стрмоглав и да се ничега не додирује. Тако ћемо сачувати свежи купус за салату и другу употребу преко целе зиме.

И трап и подрум где стоји то поврће, каце купуса и друге намирнице треба отворити и проветравати неколико сати дневно сваке недеље кад је време топлије.

Разноврсне поуке за земљорадњу и покућанство

Земљорадња је основица и главна чињеница живота људског.

Орите дубље, орите с јесени!

У обичном животу говори се, да човек, животиња и уопште сваки живи створ, не може да живи, да опстане без ваздуха. И одиста, тако је у ствари. Но не треба заборавити, да је поред ваздуха нужно још да сваки створ ужива нужан степен топлоте и светлости. Јер није довољно да само живот одржава, већ и да може напредовати, развијати се, те да

на тај начин послужи људству што разноврсније, што боље и што дуже. У живе створове нема сумње, спадају и сви наши усеви; једном речју, све биљке, које такође захтевају, горње животне потребе, тј. ваздух, топлоту и светлост. Земљоделац је дакле, на основу овога принуђен, да се сваком могућом приликом тога сећа, да свима могућим начинима у гајењу усева и обрађивању земље иде на то, да усеви у довољној мери и количини увек уживају како ваздух, тако топлоту и светлост.

Пажња његова треба да се креће у томе правцу, и он заиста тако унеколико и ради, само што се не ради озбиљно, не ради довољно. Обрађивање земље и начини гајења разних усева, два су понајглавнија начина, којима се иде на то, да се осигура усевима што више ваздуха, топлоте и светлости.

Овом приликом, постављена поука не обухвата оба начина, које наведосмо, већ само један, и то обрађивање земље. И ми ћемо се у овом чланку ограничити само на то питање, које се дели на два дела, и то на:

1. Дубље орање; и
2. Јесење орање.

Стога ћемо најпре говорити о важности дубљег орања, а потом прећи на јесење, те да разрешимо и расправимо наше главно питање. То питање игра и у науци и у пракци земљоделској врло важну улогу, од које зависи не само осигурање жетве, већ што је главно и изобиље исте. А да томе успеху теже сви земљорадници, после знојног, мучног и тешког рада и утрошеног капитала, држимо, да се то по себи разуме, и није нужно даљег доказивања.

Дакле да пређемо на ствар.

Важност дубоког орања

Сваки земљоделац зна из искуства да неки оре плитко, а неки дубоко; неки опет широке бразде а неки уске. Зна и то, да се резултат од таквог разноврсног орања не показује једнак; дакле да између орања и орања постоји разлика, јер не дају подједнаке жетве. Не може се ни замислити, да би се подједнака жетва могла добити, кад услови за усев нису једнаки код плитког и дубоког орања.

Земљу треба орати дубље

Ово је нужно да без икаквог изговора свагда врши где год је само могуће, јер разни усеви, као што нам је познато, не пуштају подједнако дубоко у земљу своје жиле и жилице, већ неки плитко или плиће, површно под земљом, а неки дубоко или дубље. Сва наша жита, тако рећи под самом површином земље гранају жиле и жилице, док међутим, сточна репа своју жилу пушта дубље, а луцерка и разне детелине опет толико дубоко пуштају своју жилу, да изгледа чисто невероватно, кад се каже да је било случајева да су пуштале жиле у дубину и до један и по метар. [Луцерка и до 2,5 m а црвена детелина до 2 m. Главна маса корена стрних жита образује се у слоју до 35 cm (око 70%), премда поједини коренови пшенице могу да продру у дубину до 1,5 m па и више.) Ко год сумња у истинитост овога навода нека се сам увери на своје двогодишњем, трогодишњем луцеришту, на пример, нека покуша да ишчупа или откопа главну жилу од луцерке, па ће видети да ће имати муке. Шта више махом се дешава при чупању, да се не може сва жила ни ишчупати већ се прекине, те се и опет не може да сазна права њена дужина. Но, довољна му је и она дужина жиле, па да се увери с једне стране, колико дубоко терају неки усеви своје жиле у земљу, а с друге стране о томе, колико је важно дубоко орање, које не само у овом случају већ у опште код свих осталих усева чини ту услугу, да се жиле и жилице правилно развијају, према природи својој; даље, да се усев својим жилама утврди што је могуће јаче за земљу, јер се у противном случају, лако може преломити, повити или полегнути на земљу, услед какве појаче кише или ветра, или спржити и осушити од суше и жеге, јер кад је земља плитко узорана она се по површини брже суши и спече пошто зраци сунчани не могу дубље да продру. Кад је земља дубоко узорана, растресита и тако трошна да зраци дубље продиру, онда нема опасности, јер жиле заједно са жилицама у стању су у таквој земљи да улазе дубље и услед тога налазе себи довољно влаге, за којом усеви осећају мању потребу, него што

осећају они усеви, који су посејани на плитко узораној земљи која се, као што малочас рекосмо, окори и спече. Шта је последица овога? То да се у сушним годинама на плитко узораним парцелама осуше усеви. Примера ради, довољно ће бити кад напоменемо или боље рећи, да се упитамо зашто дрвље у опште, или и они усеви, који дубље своје жиле пуштају и при највећој и најдуготрајнијој жези и суши не осете тако рећи, сушу, док међутим, траве по ливадама и усеви на плитко узораним земљама осуше се, јер не могу да нађу довољно влаге, да би могли одолети спољној жези? Дакле, дубоким орањем, усеви се чувају од суше. Али ми напред рекосмо и то да усеви противстају и бујним кишама. Да видимо на који начин. Грдна количина воде, која се проспе на плитко узорану земљу, није у стању да продре дубље у земљу већ само до онога слоја земље, докле је орано: дакле, до онога слоја, који је растресит. У таквом случају, зар није лако могуће, да ће та вода јурећи и вршљајући по њиви врло лако моћи не само да обори усеве, којима жиле нису могле дубоко да продру, те услед тога и да се како треба утврде, но шта више да их и собом одвуче. Очеvidно је да је тако, што у осталом сваки земљоделац зна, јер је често пута гледао такве појаве. Друга је сасвим ствар, кад је земља дубоко поорана. Не само да се усев како ваља утврди жилама својим на земљу, јер су жиле његове одвећ лако могле дубље у земљу продирати; услед чега бујица не може баш тако лако да га ишчупа, однесе или обори на земљу, но је и земља растресита у већој дубини, те кад падне киша, она наилазећи на трошну и растреситу земљу, продире у њу без отпора и разлива се равномерно на све стране, и тако усев може бити сачуван од мањих бујица. Колико смо дубоким орањем учинили ту доброту те га спасли од бујне кише, помажемо му још више и у томе, што она вода, која се просула из облака и која је утонула у дубину земље, служи још на то, да раствара оне нерастворене честице хране у земљи, дакле, да увеличава количину хране, а с друге стране изобиљем њеним за све време трајања летњих дана, кад суша влада и прети да спржи и упропасти, - летина је унеколико спасена, јер се у земљи налази доста влаге, те се због тога ублажава штетно дејство суше на усев. Уосталом, бујице и најопасније кише падају баш у летње доба, кад влада суша.

Најзад, усеви посејани на плитко узораној земљи не могу довољно да се исхране, пошто је у овом случају врегање жилица спречено, услед тога принуђене су да храну црпе из најближе околине, због чега исцрпљавају само горњи слој земље, а доњи остаје недирнут.

Сви ти узроци од такве су важности, да земљоделац мора на то довољно пазити ако је рад с једне стране да осигура усев од свих могућих штетних утицаја нарочито непогоде, а с друге стране, да се и он за уложени и утрошени капитал, рад, труд и муку, обилатом жетвом или бербом награди.

После подубљивања оранице, дубоким орањем тежи се још и томе, да се усевима осигура и стави па располагање што је могуће више хране. Јер, кад је ораница плитка, тада они усеви који своје жиле и жилице плитко пуштају, а који се у нас највише и редовно хране; али док израсту и докле се пожњу или оберу, они исцрпе сав тај слој земље, те тако за онај усев, који долази одмах после жита, нема довољно хране. А жита сејати непрестано једно за другим и на једном истом парчету, - не иде, што земљоделци врло добро знају, јер тако неки и од њих и раде. Дакле шта? Долази на ред други који усев. Да би се тај усев сада осигурао од горе наведене сасвим могуће невоље, земљоделац мора своју земљу да подуби, јер сви они нераспаднути делови земље, који леже одмах испод здравице и још дубље у земљи нису плодни, и као такви не могу да послуже за храну усева. Да би се, дакле, приуговорили и преправили морају бити изложени ваздуху и топлоти и треба приступити њиховом обрађивању и то ваљаним дубоким орањем. Тако смо у стању да осигурамо усевима за све време њиховог живота довољну количину хране. Још нешто. Искусни и ваљани економи хотећи да се увере од колике је важности по количину жетве утицај ваздуха, тј. кад је овај у стању да продире, плиће или дубље у земљу, правили су нарочите пробе, па су постигли овакав резултат: кад је земља одвећ плитко поорана, тако да је била тако рећи сасвим збијена, тврда и нерастресита, дакле, када ваздух није могао продирати усев се у том случају одвећ слабо развијао, тако слабо, да није никакву жетву обећавао, јер се крајње сиромашно исхрањивао. Међутим, кад је земља била нешто дубље поорана, кад је ваздух истина продирао, али не баш у довољној

количини и довољној дубини, усев се исхрањивао прилично и дао је жетву приличну. Најзад кад је земља била дубоко поорана, тако, да је ваздух и лако и дубоко у земљу продирао, јер је земља била растресита и трошна много више и много дубље, усев који је засејан на тако дубоко поораној земљи, користећи се благодетним утицајем ваздуха и обилном храном, растао је и развијао се не може боље и красније бити, а жетву је дао потпуно задовољавајућу, тј. такву, која је надокнадила земљоделцу не само уложени капитал, већ и учињени трошак, муку и рад. И тако, дакле, само дубљим орањем уз довољно ђубрење и примену осталих агротехничких мера постиже се сигурна и богата жетва.

Дубљим орањем постиже се још и та доста знатна корист, што се уништавају разни корови, било они који се из семена размножавају, било пак они из жила, подземним стаблом. Земљоделац орући дубоко своју земљу у циљу да је продуби, како би био моћнији, дебљи оранични слој, у исто време постиже и ту корист, што коровљиво семе, које је опало, при орању уноси у дубину земљину, где оно нема повољних услова за клијање, а још мање за ницање, јер налазећи се у средини где је обилна влага, оно иструли, а после тога ако на несрећу и клија, претрпано је толиким слојем земље, да му је бар већином баш немогућно, да изађе на површину земљину и да никне. Сем тога жите оних корова, који се размножавају из корена, као што је пиревина, зубача, итд. дубоким орањем износе се на површину, на којој не налазе повољних услова да би се могле развијати и из њих савршена биљка израсти, која би доцнијим својим порастом на разне начине наше усева упропашћавала, сметала им, да се правилно и напредно развијају, но би морали да угину. Овим, дакле, путем, земљоделац је у стању, да поред главне користи извуче још и ову, која у неким приликама може такође да буде главна и поради које је земљоделац баш и принуђен, да пооре дубоко ову или ону коровљиву њиву, како би спасао усева од корова.

Најзад дубљим орањем постаје земља трошнија, растреситија; уопште лака за обрађивање. А да је земљоделац дужан за тим да тежи да му је земља лака не само за повољно успевање и развијање усева, већ и за обрађивање, - држимо да ће довољно бити објашњено и јасно само кад се упитамо: колико на плитко узораној земљи одлази радне снаге било људске или спрежне око неге овога или оног усева, нарочито још оних, као нпр. кукуруза, кромпира, сточне репе итд., који захтевају за све време свога живота до бербе или вађења, да се земља неколико пута око њих обрађује, ситни и троши, а после тога и коров плевне, а колико опет на дубоко узораној? Одговор ће свакојачко следовати, да ће бити потребно, у првом случају далеко више но у другом, кад је земља доведена дубљим орањем до извесног степена трошности и растреситости, а после тога и корова мора бити далеко мање, јер из напред наведеног види се да је семе његово уништено. Дакле, троши се уопште и мање снаге око усева на дубоко поораној земљи. Та корист у толико пре не може се рећи да је малена, незнатна, кад узмемо у обзир доба када се највише троши радна и спрежна снага. Сваки земљоделац зна, да се једна и друга снага највише тражи и употребљава у оно доба, кад су сви усеви у највећем јеку растења, кад сви захтевају негу; најзад у доба, када се сви пољски радови сустижу, кад сви захтевају да се без икаквог одлагања одмах изврше, ако се не жели штете да има.

Овим путем, као што видимо, земљоделац је постигао горњу корист и у стању је, да сасвим без икакве зебње преполови радну снагу, да се послови у једно исто доба на две стране врше, јер неће бити нужно рецимо, да се сва за једну њиву употреби, пошто нема те потребе, земља је лака за обраду, а корова нема - прилике таман тако повољне, да се посао брже свршава. И тако, са омање радне и спрежне снаге моћи ће се сви послови посвршавати на време, без икаквог уштрба.

Да се задржимо још мало, па да завршимо са првом половином постављеног питања. Врло је важно да земљоделац обраћа пажњу, то је, да не сме одједном ораницу дубоко да оре, већ постепено, како би се онај доњи неплодни слој здравичин, који се избаци на површину, до сеидбе идућег усева, могао тако дотерати утицајем ваздуха и топлоте, да буде плодан слој, подесан за исхрану усева. Иначе, ако би се одмах за десет или више сантиметара, почела ораница да подубљава, која је до јако плитко орана, онда би се учинила грдна грешка, таква, која би прве године извесно незнатну жетву донела, и тек

друге године била би жетва добра, пошто би се у току прве године тек како треба дотерала.

И опет помињемо, да је одвећ нужно пазити на поступно подубљене оранице, како би се могло опазити благодетан утицај од подубљене оранице још прве године.

[Не треба жељену дубину орања постићи у једном једином потезу, већ се то може делити на поједине и одвојене радње. Једна бразда се пусти на дубину од 20 или 25 цм (у зависности од тога на коју дубину је до тада вршено орање), а после накнадним орањем се подуби још за око 10 или 15 цм. Имајући у виду наше прилике, особито оне крајеве где преовлађују дивља земљишта (пепељуше, смонице, гајњаче), препоручљиво је за ове послове поред обичног плуга употребити нарочити плуг подривач. Плуг подривач нема даске већ само раоник којим разрива и дроби земљу, он не преврће земљу и не избацује на површину неродни слој.]

Упоредо са подубљавањем орања неопходно и неизоставно мора се у исто време вршити и ђубрење. Понајбоље је оранични слој ђубрити са стајњаком. Путем присне везе између стајњака и оранице повећава се плодност тога земљишног слоја; он постаје приступачнији утицајима топлоте, воде и ваздуха, а земљиште образује и повољнију структуру и постаје отпорније према слегању и сабијању.]

Мислимо да смо доста јасно представили и изложили користи које се постижу дубоким орањем. Тим самим пак, доказано је у исто време и то, од колике је важности дубоко орање у пракци земљоделској.

Важност јесењег орања

Јесење орање или управо орање пред зиму, врло је важно у пољској привреди. Па ипак зато, мало је њих земљоделаца, који се користе благодетима јесењег орања. Узрока овоме не знамо где да тражимо, што се оно тако немарно предузима, кад врло добро зна сваки земљоделац, да се велике користи постижу од њега.

Говорили смо при претресању прве половине питања на једном месту и о томе, да у колико лакше и дубље ваздух продире у земљу, да је у толико обилатије храњење усева на тој земљи, да се у толико пре може земљоделац с правом надати обилнијој жетви. То је правило које важи увек и свуда, због чега га не смемо уопште никако из вида изгубити, а нарочито при претресању овога питања, питања о јесењем орању; јер би у противном случају промашили циљ и отишли бисмо на странпутицу. Још и стога разлога не смемо се удаљавати што је то правило тесно скопчано са оним правилом, које препоручује јесење орање. Управо јесење орање и предузима се у тој цели, поред осталог, да се олакша приступ ваздуха и осталих чињеница у земљу, како би се могле разне користи постићи.

Да видимо сада, зашто се јесење орање предузима. Оно се предузима да се пре свега земља више пута обради до сетве усева, да тако буде што угоднија за добар род.

Разни усеви, као што нам је познато, а нарочито све стрнине, остављају земљу за собом, пошто се жетва сврши, тврду, збијену толико, да се на њој врло слабо може развијати онај усев, који ће на место њихово доћи. Да би се дакле земљоделац осигурао са повољном жетвом тога будућег усева, принуђен је, да све силе употреби на то, како ће земљу таман тако припремити, како би за усев најповољнија била. Јесење орање, средство је, које земљоделац на првом месту има у виду при поправљању своје земље.

На сваки начин, не може се ни мало порицати, да је одиста јесење орање прво и најбоље средство кад се како ваља и на време предузме. Но на жалост, већина наших земљоделаца не само да га често на време не извршава, већ што је још жалосније има их и таквих, који га никако и не прадумају. Обичај, који је заостао од наших старих, да се земља пооре одмах после жетве или пошто се снопље и крстине са њиве уклони, што бива најдаље до друге половине августа - тај обичај заостали од старина можда је једини, који би требало не само задржати да остане и даље у снази, већ шта више и пожелети да га сваки земљоделац усвоји и оберучке прихвати, јер је врло користан. То има свог великог смисла и оправдања због тога, што се земља заиста може више пута до сејања обрадити; у противном случају, тј. кад се доцније око Мале Госпође оре, не постижу се

потпуно оне користи, које желимо постићи благовременим јесењим орањем, јер је кратко време за угар - плиће и за јесење - дубље орање. Пре свега пометња је у томе, кад се закасни са орањем, што се земља не може два и три пута до сејања орати, јер се сустиже у то доба и берба кукуруза и берба винограда - два посла, која не трпе одлагања. А нама је главно, да се земља како ваља припреми. Дакле да би то постигли ми морамо предузети прво орање одмах после жетве, како би на тај начин друго наступило после бербе кукуруза или винограда, а ако затреба и треће пред само орање за сејање.

Кад се тако уради, земља се истроши, иситни или измрви како треба, а кад узмемо још у обзир и то, да се друго орање предузима пред саму зиму када наступају мразеви, који својим утицајем на трошност земље тако повољно утичу, онда одиста право вели наша пословица: »да је мраз најбољи орач«, јер је у стању да измрви земљу, тако, да постане права прашина.

После ове користи, јесењим орањем постиже се и та, што се ораница може без бриге подубљивати, без бојазни од штетног утицаја о коме смо имали прилике, раније да говоримо. Говорећи том приликом о подубљивању, ми смо напоменули, да се не сме ораница одједаред много подубити већ помало, постепено, нарочито због тога, да се здравични слој, који се изнесе на површину може до сејања идућег усева припремити тј. да постане такав, да може послужити биљу за храну. Према овоме дакле, јесењим орањем циљ се потпуно постиже, наравно, кад се оно благовремено предузме, тј. кад се прво орање изврши одмах после жетве; којом приликом не сме се дубоко орати већ плитко, нарочито из једног разлога, као што ћемо ниже видети. Оранични слој тим првим орањем, долази у додир са ваздухом. Друго орање као што рекосмо, наступа после бербе винограда и кукуруза. То орање већ се дубље извршава а здравични слој бива разривен и измрвљен уз додавање ђубрива, у ком положају остаје преко целе зиме, те на њ утичу у пуној мери ваздух и топлота.

Из овога јасно се види, да се тај неплодан здравични слој до трећег орања с пролећа пред само сејање, потпуно може припремити за храњење усева. Укупно узевши, оранични слој је постао већи, дубљи или како се уопште каже, моћнији. А после свега тога отпада и она бојазан, да се усев неће моћи да исхрани у неплодној земљи, кад се подубљавање предузме, јер је било довољно времена од августа до марта тј. пола године да се како треба приуготови.

Трећа корист од јесењег орања та је, што се стрњика - остаци од пожњевених или посечених усева благовремено заору, те се на тај начин колико толико од њих поврати земљи оне хране, коју су пожњевени усеви за исхрану своју однели. Нема сумње да је то добит; јер се земља за онолико испостила на хранећим честицама колико је изнешено из ње. Дакле, јесењим орањем земљи се повраћају у доста знатној количини хранеће материје.

Но ваља овом приликом да приметимо да је одвећ нужно, да се ти остаци морају при првом орању плитко заорати, како би на њих што приступачније могао дејствовати и ваздух и топлота, те да што пре и што потпуније иструле. Уосталом, не треба се ништа бојати што неће потпуно иструлити до другог орања. Ништа то не мари. У колико није до тог доба иструнуло, сигурно ће после другог или тако рећи зимског орања, када се може дубље орање извршити. Преко зиме па док не наступи с пролећа треће орање, главна маса од тих остатака иструлиће, а остали део ако би га било, при даљем обрађивању и преметању земље насигурно ће се распасти.

[Прво орање после жетве стрнина назива се љуштење или заоравање стрњике. Остављање стрњике да лежи незаорана врло је штетна појава, јер њиве губе на тај начин много од своје влажности. Осим тога несметано се размножавају корови и биљне штеточине. Нарочито је штетно по њиве ако се стока пушта да пасе по стрњици.

Искуством је утврђено да су њиве на којима се благовремено врши заоравање стрњике плодније од њива где се то не ради. Уколико је поднебље сувље, утолико су поменуте користи од заоравања стрњике веће. Заоравању стрњике приступа се истовремено кад и жетви стрњике. Познате су народне изреке: »Орач гони жетеоце« и »Срп за собом вуче плуг«. Искуством је доказано да је од касног заоравања стрњике мања

корист, а већа штета од таквог рада.]

Да споменемо још нешто. Не само да се труљењем стрњике и уопште свију остатака земљи повраћају хранеће честице, већ је баш тим труљењем постигнута и још једна споредна корист, а на име, што се при труљењу стрњике развија једна испарина, коју учени људи зову »угљена киселина« и која дејствује да се у околини распадају остали делови, или ако су ови већ отпочели да се распадају, онда да се што пре распадне, да што пре иструле.

Најзад, да се јесењим орањем уништавају и корови нарочито још они, који су најопаснији, који се тешко дају искоренити из неке њиве, као што је нпр. зубача, пировина - то је такође довољно познато, па мислимо да је излишно и да то објашњавамо утолико пре, што смо о томе говорили приликом претресања питања о дубоком орању. Сем тога утамањује се и коров, који се семеном размножава, јер се после плитког орања - угара - извршеног на време, све семе коровско припреми и никне, како ће се другим, зимским орањем сав поништити и затрти.

Семе да брзо никне

Ко ово жели нек помеша семе са комадићима трула дрвета и добро савеже у крпу или цаку, па кроз дан, два посије. Овај завежљај ваља у воду замочити да се семе добро покваси, па са тим ћемо држати га десетину сати у топлоти и сијати. Овим ћемо учинити да семе за два дана никне, ако је иоле земља сунцем утријана. Тако ћемо купус, кељ, патлиџан, репу, роткву, паприку итд. брзо за расад имати.

[Данас овај начин не примењује се у пракси зато што је потребно пре сетве испитати процент клијавости семена, а затим семе ставити у добро припремљену земљу и под повољним условима топлоте, влаге и ваздуха оно ће релативно брзо нићи.]

Познати, је ли семе зрело и за сијање удесно

[Клијавост је најважнија особина семена и означава процент (од 100) клијавог семена (зрна) које даје нормалне клице под повољним условима топлоте, влаге и ваздуха. За испитивање процента клијавости, ситна семена (купус, детелинско семе и др.) користи се најчешће упијаћа хартија. За семе житарица, пасуља, репе и др. најбоље је испитивати клијавост на песку. Дужина клијања семена траје код кукуруза 6 дана, пшенице, јечма, ражи, пасуља 7, грашка 8, детелине, овса, купуса 10 семена трава 20, шумског семена 40-60 дана.]

Начин да тврда семена пре и лакше проклијају, препоручује Босе, да се натопе пре сејања у крављу пиштевину, или да се пиштевином засејана леја добро залије. Што је коме лакше нек бира. За оне који не знају шта је пиштевина, напомињемо да је то она вода, изцедак, што тече из ђубришта куда спада и мокраћа.

О житу

Кукољ из пшенице уклонити

За ово ваља пре свега да је семе добро зрело и чисто од сваког кртога, нечистоће. Онда га треба лужити са сланом водом. Једно 200 грама соли треба растопити у 4 литра воде и том смесом пошкрупити око 80 кила семена пред сејање. Према потреби може се та количина умањити или повисити.

Један француски економ препоручује за лужеље да се узму једнаке количине загашена креча, сумпора и стипсе.

Други искусни економи прелоручују још и овај начин; пре сејања, семе треба натопити плаветним каменом (Blaustein) растопљеним у води.

[Основни Закон о семену који је објављен у »Службеном листу СФРЈ«, бр. 13/65. предвидео је норме квалитета пољопривредног семена разних врста културних биљака, и то у погледу: а) најмање чистоте семена у % по класама, в) највишег дозвољеног

садржаја других врста, с) највишег дозвољеног процента корова итд. Према поменутом Закону семе пшенице које се ставља у промет и треба да се користи за сетву као сортно семе, треба да буде сасвим без корова, јер у противном не би се смело стављати у промет. Данас се произвођачи житарица, а и осталих култура, углавном оријентишу на употребу сортног семена, које им је у знатној мери гаранција већих приноса.]

Сачувати семе од црви и буба кад је у земљи

Треба га држати три четири сата у добро разложеном фином сумпору, док му љуску не пробије. Ово се чини пред сејањем. Учинивши тако, семену се у земљи никаква животиња примакнути не може. Тај фини сумпор добити се може кад се заиште швевеллебер (Schwefelleber), ма у којој доброј бакалници.

[Данас су у примени новији препарати који се препоручују од стране стручне службе за заштиту биља. Тако алдрин, линдан, хептахлор употребљавају се за уништавање инсеката у земљи: жичњака, скочибуба, подгризивајућих совица и сл.

Геолин G-1,5 у количини од 30-35 kg/ha или тимет G-10 у количини од 10 kg/ha одлично служе за сузбијање житног бауљара пре његове појаве. Треба их уносити у земљиште приликом сетве. У случају јачих оштећења од житног бауљара могу се користити следећи инсектициди: Геолин прашиво (30 kg/ha), Линдан P-1 (30 kg/ha), Пепеин 53 (20-30 kg/ha), Диелдрин P-2 (15-25 kg/ha), Неосол 10 (3-5 l/ha) и др.]

Ужежену пшеницу поправити

Ваља је само опрати у сланој води, па је по том на сунцу осушити, и она ће бити у своме реду.

Спасити од трулежа покисло и влажно жито

Ова беда врло често снађе земљоделца у време вршидбе због дуготрајних киша. Као практично средство за сушење оваквог жита, препоручују негашен креч; овај се помеће у корпе, или тако нешто, у гомиле жита влажног, у амбару или кошу, па се гомиле покрију цаковима, или покровцима. По чињеној проби требало је за 80 хектолитара ражи 1 и по хектолитар креча. После три недеље раж се повратила, добила обичну једрину, беше ишчезао »мемљив«¹ задах, зрна су опет остала глатка и сјајна. Против влажног и мемљивог жита добро се доказао и прашак од угљена (дрвеног), који се после тога може лако превејавањем на ветрењачи отклонити. Ако је жито добило већ јако мемљив мирис, он се може отклонити, ако се 1 kg фино истуцаног онајза измеша са 15 литара воде (довољно за 100 хектолитара жита), па се помоћу штрцаљке какве, која јак млаз избија, попрска тако да свако зрно буде овлажено. Жито не сме бити одвећ дебело наслагано, а место на ком лежи ваља да је промајито. Кад се ово средство два три пута употреби даје житу сасвим пријатан мирис. За пиварски јечам, због јаког онајзовог мириса, ово средство није згодно и зато треба употребити пепео. Али за оvas, који најлакше повуче влагу и добија рђав задах, ово је средство одлично. Уопште треба пазити при храњењу стоке овсем, па давати само добро осушен оvas, јер од влажног, мемљивог овса, сва стока, а нарочито коњи, јако страдају.

[Много је лакше осушити покисло и влажно жито растурањем снопова на сунчаном лепом дану па тек онда обављати вршидбу просушеног жита, него одстранити сувишну влагу из оvrшеног жита. Данас се за сушење већих количина жита са прекомерном влагом, користе сушаре, у којима се може регулисати температура по жељи. Сушаре се нарочито користе за досушивање партија намењених за семенски материјал.]

Пшеницу опростити буђавог мириса

Није ретко, да оvrшена пшеница кад се саспе у амбар, после кратког времена добије мирис који заудару на буђ. Узрок је томе у свима случајевима тај, што има у пшеници много влаге а приступ ваздуха није довољан, тј. промаје нема. Ако се врло мало опажа буђав мирис, онда треба предузети лопатање. Но ако се опажа одвећ јак мирис, дакле кад су зрна почела да се кваре, онда је чишћење теже, и мора се енергичније предузети, да се из пшенице уклони тај мирис. Треба узети дрвеног ђумура или угљена и мешати са пшеницом. У овом случају смеша се отприлике пола процента, тј. на један хектолитар

пшешше пола литра, ситно истученог и просејаног свежег дрвеног угљена, и пази да се мешање изврши што је могуће равномерније, па се после две недеље пшеница прорешета на решету. Ако се мешање пшенице са дрвеним угљеном повтори [понови] још једном или дваред, онда ће извесно буђавог мириса из ње нестати. За све врсте жита, врло је добро ово средство, само већ ако није сасвим јак мирис. Има и ово средство. Треба изручити пшеницу у какво корито, па је сасвим полити врућом водом. Кад се вода сасвим охлади, онда треба воду одасути а пшеницу разастрти на сунце или на какво топло место, да се час пре осуши. На сваки начин ово је средство практично само у случају кад се има могућности, да се довољна количина воде на располагању може имати.

Да свако жито изгуби задах на буђ

Где се може добити прашине од угља, лако је излечити жито које заудару на буђ. Треба га (па била то пшеница, јечам, овас или друго што) добро помешати са прашином од угља, и она ће повући у себе непријатан задах. Затим треба добро извејати дотично жито, те да се истера из њега прашина, - и жито је излечено.

Дрљање озимих стрнина с пролећа, корисно је

Свака биљка боље успева кад се праше или окопава, па тако је и код стрнина. Стога у новије доба с дивним успехом праше жито нарочитим ручним плуговима прашачима (у Чешкој па већ и у Угарској). Но ово прашење прилично кошта, а и да се извршити само онда ако је жито сејано у редове на извесно одстојање, дакле машином. Па како машина доста кошта те је не може сваки пољопривредник ни да набави, то нема ни места говорити опширније о прашењу жита прашачем. Међутим дрљачу треба да има сваки земљорадник. Она ће му поред осталих важних послова које њом врши, заменити и плугове прашаче за жито, те ће му жито боље родити. Но за дрљање озимих жита, треба изабрати згодно време тј. кад земља није ни сувише влажна да се лепи, нити пак сува да се грудве изваљују. Дрљањем се коров почупа, разломи кора која се преко зиме на земљи ухватила и жито се опраши те више и бољег рода роди: Не треба никог да застраши што се по која биљчица ишчупа при дрљању, јер то није готово никаква штета. Подрљана њива с усевом гадно изгледа после дрљања, као изривена, али зато лепо изгледа о жетви; јер много боље роди.

[Данас се на друштвеним газдинствима примењује дрљање једино на збијеним земљиштима, као и на парцелама где се ухватила чврста покорица, а такође и тамо где је велика густина усева - у циљу разређења склопа. Сетвом високородних сорти пшенице, уз употребу одређених норми семена при сетви по јединици површине, постиже се потребан (оптималан) склоп биљака, те би се дрљањем на добро припремљеним парцелама за сетву, смањило број биљака у извесном проценту, што се не би могло надокнадити код сорти које се слабо бокоре.]

Полегло жито подигнути

Да би полеглу пшеницу, јечам, раж итд. подигао кад полегне, похватај жито у руковети, подигни и сламом повежи, али потврђе притегни, да се боље држи. Тим ће се земља пре исушити. Један радник, посленик, може за сат једно читаво јутро земље повезати. Ко хоће да од свога труда добије награду, нек се у томе не улењи исто као ни у требљењу кукоља, снети (главнице), травуљаге, граховине итд.

[Овај начин је неприхватљив, јер изискује велики утрошак радне снаге, при чему долази до оштећења (ломљења) стабљика у великом проценту. При интензивној производњи пшенице, примена препарата хлор-холин-хлорида (ССС), омогућава примену већих количина азотних ђубрива, чак и код сората са дужом стабљиком, уз спречавање полегања. Са поменутиим препаратом најбоље је третирати пшеницу у фази 5-7 листова, и то са 2-3 kg препарата ССС (цикоцела) за сорте са кратком сламом и 4-6 kg/ha за сорте са дужом сламом.]

Зашто пшеница главничи?

[Пшеница главничи зато што споре из главничавих зрна доспеју на здрава зрна приликом вршидбе или доцније. Ове споре доспевају у земљу заједно са семеном где

клијају истовремено са клијањем семена, ако су повољни услови влажности, и њихове базидиоспоре на тај начин могу да пређу на младу биљчицу која се развија из семена и да је заразе. Интензитет заразе зависи од броја спора које се налазе на површини семена као и од температуре и влажности земљишта у току клијања семена. Такође је успешно извршити дезинсектизацију зрневља на температури од 55-58 °C препаратима: CS₂ 150-250 gr/m³ или CCL₄ 400 до 500 gr/m³. Против главнице треба применити дезинфекцију семена органским живиним препаратима од којих се највише примењује »Радосан«, 200 gr на 100 kg семена жита.]

Не заборављајмо превртање жита.

Већа вредност жита понајпре зависи од једрине и доспелости истог; жито, коме је зрневље жилаво и влажно, далеко се јефтиније ценити мора, но суво или добро очувано. Па и таква храна, која је дуже пре или после жетве кисла и од кише страдала, може се брижљивим поступањем, чувањем и превртањем, као и за време саме вршидбе, за неколико недеља само: од 5-10 процената у вредности својој поправити и дотерати.

За ту цел препоручује један пољопривредник следећи начин:

Жито (зрно) треба што тање разасрти и превртати га свакад кад је ладовинасто и суво време, а никад за време кише и то тако, да свако поједино зрно, што више с ваздухом у додиру остане тј. да се што боље и што више узбацује лопатама у висину. Ако је услед честог захватања и »лопатања« постало жито довољно доспело, онда је довољно, да се од тада па до фебруара сваке друге недеље, а од марта до времена цветања сваке четврте недеље преврће. Но сваки пут треба на то мотрити, да се овај посао - превртање - предузима онда кад је ладовина и суво време, дакле за летњих дана само у првим јутарњим часовима. У свакој гомили жита налази се међ зрневљем извесна количина ваздуха, од чега много зависи доброта и одржавање хране. Дакле, ако се храна преврће по кишном времену, онда се међ зрна уноси влажан ваздух, чиме се потпомаже превирање и трулење; дакле онда, кад се преврће по ладном а сувом времену, улази у жито топал и сув ваздух, који је неопходно потребан за добро чување жита, особито кад су кишне године, од толике је важности по доброту хране, да би сваки земљоделац требало на вратима својих кошева и амбара да напише крупним словима: не заборављај превртање хране!«

Кад треба пшеницу косити или жњети

Пшеницу, јечам и раж, што се мора употребити за храну, треба мало призелену косити или жњети. Тим зрна слађу храну дају, а уз то, мање их се при том послу изгуби - искруни. То важи за жита одређена за храну.

А жита, која мислимо оставити за усеве, треба чекати да потпуно сазру и побрати само здраво класје.

Средство од килавих кукуруза препоручује чувени економ Кун у овоме: узети ваља по килограма модре галице на 1 меров семена. Галицу треба у води растопити и у њој то семе потопити тако, да вода изван њега бар по прста облије. Остави семе нек стоји у тој растопици догод не набрекне. Кад се то опази сејати га ваља. И то је сигурно средство да кукурузи не буду килави - сњетљиви.

[Потребно је уништавати заражене остатке кукуруза на њиви, примењивати плодоред и друге агромере. Највећи ефекат достиже се гајењем отпорних хибрида.]

Кад који усев ваља жњети и брати

Жита се жњу, кад им влат почне жутити, а зрна више не пуштају млеко кад се притисну, него су још тако мекана, да међу ноктима лако распрсну. Један или неколико дана ранија жетва, нарочито код ражи, шкоди мање неголи доцнија; поглавито ако се жито може оставити, да за неколико дана остане на пољу невезано или да се снопови не наслажу одмах у крстине, и тада се да маха житу да надозри. Не само да се зрно мање растури, него је и цена житу већа, јер се под прстима овакво жито боље осећа; лепше се даје самлети и месити кего кад презре, рожничаво и стакласто; затим и слама му је веће

хранљиве вредности. Само жито за семе ваља жњети кад буде савршено зрело; али опет не треба пустити га да презри.

Као знаци, да усева ваља жњети јесу:

Код пшенице, кад јој стабљика за неколико сантиметара испод класа добије сламно-жуту боју.

Код јечма, кад му се клас обеси, а зрна тада почну отврдњавати.

Код овса (зоби) кад му паљице почну бледити.

Код кукуруза, кад му зрна на горњем делу клипа постану сјајна и тврда и кад му се горњи листови што клип обмотавају, лако скидају.

Код махунастих плодова: пасуља, грашка, лећа и др. кад им прве махуне буду мрке а доњи део биљке пожуту. Најбоља зрна код сочивњача растуре се, ако се жетва предузме истом онда, пошто сазру и оне доцније завијене махуне; ако се дакле хоће да чека, док и зелене махуне сазру. Потпуно сазрела зрна сочивњача пре ће да порасту, а и теже се кувају.

Ељда се жње, кад већи део плода постане мрк, без обзира, да ли има још цвета.

Време када треба жњети трговачке биљке врло је различито. Уопште пак ваља пазити, да део биљке, ради којег се ова обрађује, достигне онакво развиће, какво је нужно за употребу на дотичне цели у прерађивању. Ако се извесне биљке ради семена гаје, наравно - треба чекати док семе сазре. Биљке за предиво - даће, онда најнежнију лику, кад се чупају у зеленом стању пре него се семе развије; чим процветају.

Дуван се бере за цигаре, кад тамно-зелени листови почну бивати жуто-зелени и покажу се жућкасти, пликовати, лепљиви су и под ветар пуштају мирис по меду. За лулу - боље је да листови презру, кад се почну увијати.

Кромпире и репе ваља сматрати да су зрели за жетву чим лишће обамре и кромпири се лако од корена откидају, а репе се пак лако од земље одвијају. Што дуже последње у земљи остану, тим ће се боље и дуже времена моћи да одрже.

Купус ваља сећи, чим се главице чврсто завију и спољашњи листови почну венути.

Детелину као зелену пићу ваља косити увек раније; а као суву пићу (сено) коси у првом пуном цвету; за семе коси кад јој главе добију јаку мрку боју, стабљика и лишће увену.

При косидби траве за сено ваља узимати у обзир густину као и врсте трава, које су надмашније; затим - врсту земље и каква је клима. И према свим овим околностима ваља предузети косидбу или одмах у почетку цветања или кад је у пуном цвету.

Очистити брашно од црви. Тако брашно треба просејати и ставити у њега више кесица напуњених са кимом. Ако нема кима онда треба брашно са мало соли помешати и црви ће нестати.

Хмељ је поуздано средство противу црног жишка и пшеничног мољца

У то име треба повише хмеља разастрети на сва места, где има тог гада, жишка и мољца. Тако исто страшно бежи жижак кад се држи на тавану житном неко мирисаво сено. Ко је то једне године пробао, друге године већ није имао у житу жижака.

Катран против жижака

По Гехоту катран је (најбољи дрвени) врло добра помоћ против жижака. У чинију наспи мало катрана и пара ће их подавити. Амбари се тако исто чисте од жижака. Катран треба оставити у отвореном суду у амбар или га по даскама размазати.

Од поквареног жита добити добар и укусан хлеб

Да се ово достигне треба жито самлети па кувати, умесити хлеб у оној води, у којој си скувао коприве, то јест набери коприва па их свари и процеди, па у тој води замеси хлеб од укварена брашна и жита.

Да би се ово не само у летње него и у зимње доба учинити могло, треба у мају месецу набрати коприва подоста осушити их заједно са стаблом и листом у некој ладовини, где је непрестана проветрина, и за зиму их оставити у дењцима, али на чистом месту да се нађу за такву и другу употребу привредну и лекарску.

[Не треба дозволити да се жито поквари, а од поквареног жита сигурно је да се не може добити добар и укусан хлеб као од непоквареног, здравог жита.]

Брашно од црва сачувати

Брашно треба осушити, у вреће сасути и метнути по неколико јаворових листова у њега, па ћемо га савршено сачувати од тог гада.

Хлеб одржати свеж на дуже времена

У сеоском газдинству, где се меси већа количина хлеба наједанпут, дешава се, да се хлебац уплесиви (убуђа, упаучљиви). Као средство противу тога препоручују »Немачке опште новине за земљораднике и шушаре«, да се хлеб одмах, чим се из пећи извади, метне у цак, у коме је било брашно и у коме има још мало брашна; хлебови да се тако наместе, да горња кора лежи једна уз другу. Затим треба цак затезати и обесити да на промајном месту виси. На овај начин одржава се хлеб свеж за 4-5 недеља, а да се не укори и не уплесиви. Пре употребе очисти се каквом четком и метне се једну ноћ раније у подрум да одмекне.

Поправити успарену, покварену зоб и јечам

Кад су ова жита успарена или иначе покварена здраво су штетљива за коње. Кога се ово тиче нек на ово обраћа живу пажњу.

Успареност та може се овако поправити: Узми једно кило фришка ћумура од брезе на три кила зоби или јечма, па све скупа добро измешај. Тако остави на страну да стоји једну недељу дана, али сваки дан треба да се добро измеша. Има случајева где треба присипати два три пута новог ћумура док успареност ишчезне: а где је мања успареност, доста је само једанпут.

После тога рока држања треба јечам или зоб провејати и тако чист коњима слободно давати за јело.

О поврћу

Поврће треба усавршавати

Поврће је крупан део човекових потреба за јело и уз јело, а нарочито купус, сочиво, разни грахови, спанаћ, мрква, лукови итд. О најважнијем поврћу као одличној храни и леку, говорено је у овој књизи у одељку биљарском, у трећем одсеку. Читачи треба да и тај одељак посве марљиво прочитају и запамте оне многобројне користи, које тај одељак пружа свима, свакоме и свагда.

Због тога што је тамо опширно говорено о многим саставним деловима поврћа, овде ћемо означити само неке поуке о томе, и то овим редом:

Користи сејања зелени у редовима

Ону зелен, која се обично не пресађује, сејемо сви из руке нашироко, као нпр. салату, першун, итд. па је после разредимо, ако је на којим местима врло често изникла, и то најслабије повлачимо.

Ми смо на овај начин сејања већ научени, и тешко ћемо се одучити од њега, но дужност је наша баштованима нашим казати, како су у баштованлуку искуснији људи провидили, да је сејање у редовима много корисније од сејања нашироко. Они, веле, да је нашироко сејање незгодно, што се између појединих баљака не може земља кад је потребно, мало раздробити, па ако се мало с мотичицом и сме прокопати, не сме се дубоко, јер се може жила поједине биљке повредити, а може се врло лако и просећи, што би биљци смрт нанело. Зато је много корисније сваку зелен у редове сејати; даљина реда од реда управља се по ведичини зелени, јер што је биљка већа, тим редови даље један од

другог бити морају. Између ових редова пак може се земља копати и дробити, а ово копање велики уплив на величину зелени има.

Сваки ће читалац морати увидети, да се земља у правој линији дубоко копати даде, а да се жиле с једне и друге стране стојеће зелени најмање повреде; а овако се лакше и плевити даје.

Стоје ли пак биљке без реда на леји раштркане, то се онда не може од 2 палца дубље копати између њих, ма оне и раздаље једна од друге стајале; без реда пак увек на леји стајати морају, кад се из руке на широке сеју. Кад се пак земља између зелени не окопа, то јако шкоди, особито при непрестаној суши. Дробна земља се никад тако дубоко исушити неће, као кад је горе окорела; кад је дакле земља дубље издробљена, не мора се тако јако и често заливати, а биље ће се много већма усавршити моћи, јер се у издробљеној земљи много лакше и боље ширити може.

Сваки нека покуша, нека метне на једну леју по једно два палца песка, пак ће се уверити, да је та песком покривена леја много влажнија, од оних других непокривених, и при највећој суши. Дубоко копање пак има својства, што и покривање песком. Ископана и издробљена земља, увек дуже влаге у себи држи; а влага држи и дохрањује биље.

Како тврда вода на зелен и цвеће корисно упливише

Како тврда вода на зелен и цвеће корисно упливише, вели баштован Јегер ово:

»У месту, где сам као дворски баштован служио, није било меке воде, а имадосно велики повртњак и много цвећа, за које је требало много, а добре воде. Имадосмо само бунаре са врло тврдом водом, која спречава свако биље у порасту; по учињеним разним пробама, које обично врло мало помогоше, постигнем напослетку свој циљ на следећи начин: Ископао сам украј сваког бунара по једну повећу рупу и спровео у њу воду из бунара, па пошто је вода у тим рупама од јутра до вечери постојала, претвори се у воду, која је врло плодносно на зеље и цвеће упливисала. Ко жели дакле, да му бунарска вода буде корисна за зелен и цвеће, тај треба да ради тако.

Црвена репа (цвекла, блитва) да слађа буде

Да би она слађа била не треба је кувати у води за јело, него је ваља у врелој пећи или у пепелу врућем испећи, али не дуго, него да само омекне.

Тако ће бити много слађа, зато, јер сва сласт у њој остане, а не изгуби се као кувањем у води.

Добити више рода од посејаног пасуља

За ово треба узети оно семе, које је годину дана лежало, јер то ће дати више махуна и рода, него лањско семе, коме се година дана навршила није.

Коме је ово с неруке или ко нема таквог семена, може се и овим начином помоћи: покидај врхове од лозе пасуља, па ће већа снага у род ићи, а не у лозу.

[Овакво тумачење захтева даља проверавања и истраживања у огледима, где би се испитао утицај стања зрелости семена и периода мировања семена на принос (родност) пасуља. За сетву треба употребљавати само оно семе које потиче од бербе у пуној зрелости семена. Такво семе је физиолошки сазрело и може се употребити за сетву у наредној вегетационој сезони.]

Зеленог грашка за зиму остављање

Још истог дана кад се грашак обере, треба зрно повадити из љуске и свако зрно које је од грашкара набодено треба издвојити. Онда треба прокувати у саламури, онако сасвим врело још, треба сручити у чисте загрејане флаше и метнути у суд с водом, те прокувати 30 минута. Флаше треба повезати бешиком или потопљеном, пергаментском хартијом, која је пре повезивања омазана смолом. Зато треба полако и дуже кувати, да се умртве клице што труљење и распадање грашка изазивају, а грашак се неће раскувати.

Ротквица летња да боље роди и укуснија буде

Познато је да ротквица ова на мекој земљи неће да роди, ма како да се човек измучи

око ње. То је због оскудице соли у земљи. Зато се препоручује, да се са семеном помеша мало просте соли, па да се с њом посеје, или да се у сваку рупу тури на дно соли, колико се међ два прста ухвати, па на њу стави семе и затрпа. Тако роди ротква много боље и буде сила укуснија.

[Додавање соли (NaCl) биљкама може да има повољно дејство на неке врсте биљака, како због натријума тако и због хлора. Натријуму се приписује корисно посредно дејство на биљке. Додавањем натријумових соли повећава се корисно дејство калијумових ђубрива. Тако је доказано да NaCl у мањим количинама повољно утиче на сточну репу и луцерку, а што није искључено и за ротквицу. У већини случајева при коришћењу мањих количина соли (NaCl), дејство натријума није одвојено од дејства хлора.]

Ротквицу треба јести преко целог лета за ручком и вечером, јер и она чисти и ублажава крв и отклања тиме од многих болова, који би могли наступити.

Да роткве и ротквице не прозукну. Што роткве и ротквице понекад брзо прозукну, узрок је томе неправилно порашћивање услед суше, или одвише чврстог земљишта. И роткве и ротквице најправилније порашћују у трошној али влажној земљи. Најглавније је пак то, да увек има доста влаге, и онда ни роткве, ни ротквице прозукнути неће. Па и кад се из јутра и с вечера редовно залива, опет зато могу и роткве и ротквице у чврстој земљи да прозукну, ако је преко дана велика припека, те се земља осуши и отврдне. Стога је добро, да се с ротквама и ротквицама засејане леје поспу дрвеним струготинама (што отпадне кад се дрва тестеришу), које ће влагу непрестано одржавати, а које ће временом иструнути и ону леју, нађубрити. Уместо стругодина, може се употребити и ситна плева.

Грдне количине лубенице добити

Ваља земљу, у којој ће се сејати лубенице, натопити крвљу док не постане црвенкаста, место то оградити и начинити кућице доцније кад устреба, разгрнути их и метнути семе и око тога опет метнути земље крвљу натопљене. Кад лубеница почне пуштати вреже, ваља је с вечера залевати крвљу неколико пута.

[За постизање веће родности код бостана, савремена технологија препоручује ђубрење са стајским и минералним ђубривима. Умерено ђубрење са стајњаком (до 20 t/ha) заједно са минералним фосфорно-калијумовим ђубривима даје врло добре резултате. Ако се ђубрива уносе у земљиште плитко (под дрљачу или култиватор) пред сетву, не могу у сушним годинама да испоље повољан утицај на родност бостана. Уношење минералних ђубрива под плуг, и нарочито у редове, а такође ђубрење кућица, утиче на повећање родности. Родност бостана зависи од сорте, плодности земљишта, времена сетве, хранљивог простора за сваку биљку итд.]

Велике бундеве и краставце добити

Треба да метнемо у пун чабар кишнице, једну литру бела витриола, три четири прегршти овчија ђубрета и 2-3 киле у прах стуцаних костију; смесу такву ваља на дан неколико пута промешати па увече залити леју, где су краставци и бундеве.

[За бундеве важи упутство које је дато за бостан.

Од свих повртарских биљака краставци дају највеће повећање приноса после ђубрења стајњаком. Најбоље време за уношење стајњака је јесен. Количина стајњака коју треба унети зависи од плодности земљишта. За већ ђубрено земљиште довољно је 40 t стајњака уз додатак фосфорних и калијумових ђубрива, а у пролеће минералног азотног ђубрива. Треба изабрати сорте отпорне према болестима и штеточинама, а такође обратити пажњу на клијавост семена, размак и дубину сетве итд.]

Да дозру диње

Оне диње, које нису могле дозрети на врежи, треба покидати, увити у памук и оставити за 8-10 дана у соби у какав сандук. После тога времена оне ће бити потпуно зреле и биће пријатније и мирисније него на врежи да су остале.

Лук, ротква, цвекла, шпаргла итд. да боље роди

Ради овог треба уочи сејања, помешати нужно семе са ситно утученим угљеном од

дрвета, па онда посејати. Још боље роди поменуто поврће кад се семе помеша са прашком од изгореле луковине. Ова луковина не само да је за ово корисна него је она добра и за лечење болести код човека. Али ипак наш свет чим поједе лук са венца, он баци на ђубре луковину. Многи опет и не плету лук у венце, него откидају луковину - пера лукова - и оставе лук где год онако неувенчен, без луковине. Време је да домаћице обраћају пажњу на овакве предмете, уместо врзлања за минђуше, конђу, браслетне и друге некорисне наките.

[Родност лука зависи од низа фактора, а међу најважније спадају исхрана, избор сорте и правилна нега биљака. Лук добро подноси сушу и добро искоришћава обилне резерве влаге у земљишту.

Лук који се производи из арпацика захтева већу количину хранљивих елемената него лук који се производи из семена. Огледима је утврђено да на плоднијим земљиштима треба имати више биљака по хектару уз чешће прихрањивање минералним ђубривима. Прашење биља и борба против корова спадају у важне мере за постизање високих приноса лука.]

Лук да не прорасте

Треба га ставити у димњак (оцак) у некој мрежи или онако увенчен, како га многи увенчавају. Треба га оставити тако на диму, повисоко од ватре око две, три недеље дана. Тиме лук не губи никакву своју снагу, а сачуван је од прорашћивања, које не само квари вредност лука; многи тврде да је прорастао лук и кромпир штодљив за здравље.

[Дозрели лук се добро чува у хладњачама на температури 0-3 °С. Непотпуно дозрели лук претходно се просуши у специјалним сушницама на температури од 35-40 °С. У обичним подрумским просторијама лук се чува у слоју од ½-1 m висине.]

Велике главице црна лука

За ову целъ треба метнути обичне главице лука, преко зиме код пећи, па их добро исушити; такав с пролећа посади и брижљиво обрађуј, па ћеш имати крупан лук.

Предупредити избијање бикова у црном луку

Крупнији арпацик најлакше тера у бикове, зато се и бира радије ситнији арпацик за сађење. Али ми можемо овом избијању бикова простим опробаним средством на пут стати: при сађењу арпацика треба одвојити крупне главице, узети добар и оштар ножић (перорез) па одсећи оне старе жилице на главици до самога меса, а онда унакрст мало исећи сваку главицу, и онда их усадити. На овај начин одузеће се арпацику сувишна снага, и он ће весело расти и крупним, најлепшим и најразвијенијим главицама уродити.

Многи тврде да семе арпацика, које се држи неко време на диму, не избија бикове.

[Избијање бикова («бичање») код лука повезано је са периодом мировања и пролажењем стадијума јаровљења код арпацика. Мировање је дубље и дуже траје код ситног него код крупног арпацика. Даље, треба настојати да се достигне рано дозревање арпацика. Такав арпацик не успева да прође стадијум јаровљења при чувању без загревања и при наредном сађењу у пролеће на отвореном пољу, због чега неће ни наступити избијање бикова.]

Сејање кромпира (кртоле)

[Ако су кртоле ситне (испод 20 g) нису подесне као семенски материјал за сађење. У случају крајње нужде могу се садити и такве кртоле и то целе и по две у кућицу. Ако су кртоле крупније (изнад 70gr), потребно их је расећи на две кришке, и то уздужно, како би на обема кришкама било по неколико здравих, вршних окаца. Код кртола изнад 100 gr тежине, може се одсећи пупчани (не вршни) део кртоле и употребити за исхрану (уколико кртоле већ нису довољно клијале), јер на том делу кртоле се налазе слаба окца. Најподесније за сађење су кртоле од 40- 60 gr.]

Избор кромпира за семе

При избору кромпира за семе треба се придржавати ових правила:

1. За семе треба узети кртоле средње величине; али боље је узети и крупније него ситније.

2. Треба узети семе од кромпира који доста рађа, јер је ова особина наследна, дакле, боље роди кромпир кад је семе узето од родног кромпира, при иначе једнаким околностима.

3. Избор кромпира за семе треба извршити још док је у земљи, на њиви, или при вађењу кромпира, јер се онда најбоље може оценити његова родност.

4. За семе треба оставити кромпир, који није патио ни од какве болести, јер ће такав кромпир и у будуће мање патити од болести.

5. Родност кромпира узетог за семе врло ће рђаво утицати на принос, ако се родан кромпир посеје у слабу земљу, јер ће у таквом случају родити истина много, али ситних кртола, које се дакле због оскудице хране у земљи нису могле да развију, - а боље је да роди и бројно мање крупних кртола, него много а ситних.

[6. Бољи је семенски кромпир из брдских (планинских) него из равничарских крајева. Ово зато што у равницама кромпир брже дегенерише (изрођава) услед високих температура земљишта и напада болести (вируса) него у планинским пределима.

7. Најбоље је, по могућству, употребљавати за сађење апробиран семенски кромпир, за који постоји уверење од научног завода или пољопривредне станице.

Детаљније о производњи кромпира може се наћи у књизи: »Производња кромпира« од М. Јаковљевића, А. Бокића и А. Смиљанића (Издање »Задружне књиге«, Београд, 1967).]

Креч као средство против трулења кромпира

Треба узети комаде печеног креча у величини песнице, па их метнути у какву котарицу или врећу и ову метнути у трап или подрум усред кромпира. Креч ће усисавати сву влагу и очувати кромпир од трулења.

[Постоје разне врсте трулежи код кромпира, као последица разних врста болести (пламењача, црна нога, прстенаста трулеж итд.). Трулење кртола може да наступи још док су у земљишту, као и касније у траповима или подрумима где се чувају. Као средства борбе против трулења кромпира: употребљавати за сађење здрав, незаражен семенски кромпир и примењивати вишегодишњи плодоред; против пламењаче вршити превентивна прскања биљака бакарним или органским препаратима и гајити сорте отпорне против пламењаче.]

Кромпир да не проклија

Кромпир да не проклија ваља га метнути у врелу слану воду, да постоји једно пет-шест тренутака, па потом извадити и на сунцу разредити и осушити.

[Овај начин борбе против клијања кромпира, вероватно, данас нико не примењује. Данас постоје ефикасна средства за спречавање клијања кртола у складиштима током децембра, јануара, фебруара, па и марта. То се постиже запрашивањем кртола препаратима који се могу набавити у пољопривредним апотекама. Одлични резултати постижу се применом препарата Туберофен-а (производ хемијске индустрије »Жупа« - Крушевац). При куповини препарата добије се и упутство за његову примену. На 1000 kg кромпира 1 kg препарата Туберофена.]

Место за трап треба да је мрачно и суво, јер од влаге труну. Зато је добро у трап метнути најпре сламу па на ову кромпире, а поврх ових опет подебео ред сламе а врх свега одозго притиснути земљом, да ветар сламу не однесе. Ако ли стоје ван трапа, треба да су у мрачном месту.

Најбољи кромпир (кртоле) добија се

Најбољи кромпир (кртоле) добија се: кад се узме за семе и то одаберу кврге од кромпира с туђе земље, а не оне, што су на истој земљи родиле, јер су оне с друге земље боље и мање болести подложне.

Кад се пре сејања рашире кврге на полицама или где је згоде, да провену, од провенутих кврга буде више рода и род крупнији, који и доспе раније и држи се дуже, него од кврга неповелих; кад се у сваку кућицу при сађењу тури по мало пепела, особито од угља, који уједно и најбоље сачува кромпир од болести.

Најпосле добија се кртола много крупнија, сувља и укуснија, кад се цвет сасеца. Ко то покуша само на неколико кућица увериће се, колика је разлика на роду у овим и оним од несечена цвета кућицама.

Кромпир уместо сапуна

За чишћење финих и фарбаних хаљина, а и за друге хаљине, сок од фришког кромпира врло је добар, јер не квари боју хаљине. За ту цел натари (оробај) неколико фришких сочних кромпира на треници, па исцеди из њих онај сок и њиме пери и чисти прљотине са хаљине. Неки тврде да и кувани кромпири могу чистити, па зато коме је лакше нек и то проба.

Кромпир од болести сачувати

[Кромпир је подложен нападу болести и штеточина више него иједна друга врста пољопривредних биљака. За сваку врсту болести и штеточина постоје посебне мере борбе и заштите. У овом циљу, упутства се могу наћи у књизи »Приручник за заштиту биља« (Издање »Задружне књиге«, Београд, 1966).]

Кромпир да слађи буде

Ко жели да једе кромпира слатка и укусна, нек га не кува у води, него нека га пече у врућем пепелу или у пећи. Кад се тако испеку могу се укусно чак и после ручка јести, као зачин. Ко је у стању да их тако печене и топле расече и намаже са путером или скорупом - е онда је права сласт.

Водњикаст кромпир

Водњикаст кромпир постаје сув и сипкав кад се остави на сухом месту код пећи, да неколико сати постоји. На тај начин вода се испари и кромпир се сипка као брашно.

Главичасту салату више недеља свежу и лепу одржати

Извади је из земље са жилом заједно, па је забоди у влажан песак у подруму; у земљи остављена потерала би у семе, а овако неће.

Кад и у које доба дана најбоље је заливати поврће и цвеће

Најбоље је заливати у лето онога дана, када је облачно и мутно време, а ево зашто:

Кад је облачно и спрема се за кишу, ваздух је расхлађен и влажан, те земља не испарава ону воду којом су зелен и цвеће заливени, већ је скроз и скроз натопи и тада су залирене биљке тако веселе као да им је пала блага и тиха киша.

Целер најкрупнији да добијеш

Чим изађу три листа, извади струкове па пресади, пошто си корен ноктом до пола откинуо, и то пресади за стопу раздалеко у земљу добро подгнојену. Окопавај и заливај, и кад главе мало порасту, начини између њих са шаке дубоке јаркове уздуж и попречно, и у те наливај течан гној. Доње лишће сасецај или све повежи, да не може више расти.

Тако сва храна, што би ишла у лист иде у главу и ова буде већа а лист остане мален и млад, те и он куван врло је добар за јело.

[Целер најбоље успева у плодореду после раног кромпира, купуса, махуњача, спанаћа, салате и келерабе. Земљиште за целер треба да је плодно и са доста креча, јер целер не подноси кисела земљишта.

Постоје три врсте целера: корењак, ребраш и лишћар. Ребраш се сади у нарочито припремљене бразде дубине 25 см, а на размаку 40 x 40 см. За време развоја земља се све више нагрће око задебљалих петелки, док се површина поравна. Тиме се постиже да петелка буде бела, нежна и укусна за јело. Од сорта долази у обзир: париски, крупни прашки и алабастер. Од раних сорти ерфурски рани (М, Васиљевић: »Роковник радова у

повртарству«. Издање »Задружне књиге«, Београд, 1968).]

Ораси не плесниве (не буђаве) и мезгра им остане сасвим бела

Ораси не плесниве (не буђаве) и мезгра им остане сасвим бела, кад се с њима на овај начин поступа: Пре свега треба их све дотле на дрвету оставити док сами с дрвета не отпаду. Разуме се, да на тај начин неће сви наједанпут попадати, но повремено; па како отпаду, тако их треба скупити и остављати на промајно место, да се полагаано, лепо и добро просуше. Кад их буде већ више на гомили, онда их треба недељно 2-3 пута претурати, да се што боље просуше. На овај начин прикупљени и чувани ораси, остају увек здрави и бели.

Да произведеш врло крупан огрозд

Избери џбун огрозда који и иначе рађа крупан плод, па кад зрнца достигну отприлике половину своје обичне крупноће, а ти избери неколико најбујнијих грана на џбуну, па их испод рода обмотај маховином и увежи вуненим концем. Крајеве од коначца спусти на ниже у какав суд који треба да подметнеш под џбун и да га напуниш водом. У суду треба увек да има довољно воде. Вода се услед капиларности пење по вуненом концу и влажи маховину, и огрозд на тим гранама које се непрестано влаже за неколико недеља развије се до необичне крупноће.

Вешто остављање купуса за зиму

Кад метнеш купус на показани начин у кацу, онда не треба сипати воду одмах, него тек пошто купус пролежи у каци без воде два, три дана. То чини да со уђе и у горње слојеве главица. Воду треба налити кроз посве чисте и густе чаршаве, јер то чува купус од трулежа и расо чини да резе.

Испочетка претакање расола треба да се врши два пута недељно - све једнако док купус не ускисне; тад ћеш имати купус »жут као дукат« и чврст и укусан - и купус и расо - све до ускрса, а нарочито ако се и дуге и даске покриваче буду често лело отирале, брисале од оне пене и плесна, и ако се у расо по мало воде једном месечно досипало буде.

Купус најкрупнији добије се

Купус најкрупнији добије се, кад се тури расад пре расађивања у воду, у којој је растопљено ђубрета кокошијег особито голубијег, и остави да два три сата постоји, па онда расађује, а при расади заспе се мало гипса или пепела. То натера велике главице, макар земља и полоша била, а на доброј земљи још и веће, особито кад се земља још с јесени добро нађубри свињским ђубретом, које је за купус најбоље. Исто се тако хвали ситно стучени дрвени угаљ, који натера врло јаки раст купуса кад се подањ поспе.

Купус да сачувамо од гусеница

Купус да сачувамо од гусеница, треба око њега посејати на 3-4 стопе широко конопљу, па ће их унутра у купусу нестати, а ни споља неће полазити, јер задржава ограда конопљина.

[За заштиту купуса од гусеница треба применити иста средства која су препоручена против бувача. Предност имају препарати на бази Линдана, ДДВП, Малатиона и препарат Фосфамид-40 (Колектив аутора: Програм комплексне заштите најважнијих пољопривредних култура - Зорка - Шабац, 1968).]

Бухач

Противу овога, вртарима врло шкодљивога гада, хвали се највећма чађ: кад се чађ поспе по расаду, одмах бухач помре, и ретко је кад нужно, да се и по други пут посипа.

Гусенице и бувач гони дуван. Изврсни немачки повртар Мајер прича, како је гусенице и буваче с купуса, ротквица и расада утаманио или их растерао дуваном. Треба вели истући суво дуванско лишће у ситни прах, па тим прахом посути оно поврће, на ком се речени непријатељи нашега поврћа налазе, или узети чађи из оцака па њиме посути листове расада.

Бувач на купусу и уопште по вртовима утаманити

Пелин је најбољи лек, од свију досад познатих лекова, противу овог најгорег затирача вртова. У 1 аков кључале воде баци се која шака пелина, да постоји од 10 до 20 сати, па се том водом прелије онај расад на који је наишао бувач. Од тога не само да поцрка буба, него остану мртва и гнезда и чауре. Уз то сваки вртар и домаћин мора пазити да нипошто у огради не буде коља с кором. Њега треба од коре добро ољуштити, јер под кором тамо највише се тих бубица залеже и зими од мрза сачува. Кад нема таквог коља с кором нестаће и буба, јер зими нема где да се сачува. Под лишћем и у земљи бувач не може опстати, тамо га мраз и непогода уништи.

Тако исто ради се противу бувача на усевима кад се усеви полију чорбом од дувана, то јест водом у којој је дуван варен.

[Почев од ницања па све до расађивања, расад треба на сваких 6-7 дана прскати фунгицидима на бази каптана (конц. 0,2%), цинеба (конц. 0,2%) уз додаток инсектицида на бази диазинона.

Заштиту биљака у пољу треба вршити чим се примети први напад бувача и за ову сврху постоји читав низ инсектицида, као што су: Зоралин (конц. 0,2%), Линдан Р-1 (30 kg/ha), Линдан Р-2,8 (10-20 kg/ha), Малтокс Р-5 (30 kg/ha), Малтокс Е-50 (0,1-0,15%), Фосфамид Е-40 (0,1%), Дидитин (0,4%), и др.)

Жишка уништити у вариву: сочиву, грашку, пасуљу итд.

Да се не би тај гад увукао и утемељио у нашу храну, треба њу чешће прегледати, бар два пута сваког месеца. Чим се гад опази да се усељава, одмах треба наћи рака жива па ставити у суд где је храна, и оставити га тамо догод не цркне, па и после тога два, три дана. То је помор противу тог гада, само штета што се у свако доба не може добити рака.

[Сузбијање грашковог жишка успешно се обавља запрашивањем са Линдан Р-1 у количини од 60 kg/ha или Малтокс Р-5 (30 kg/ha). Запрашивање треба изводити онда када је 5% махуна достигло дужину од 1 cm. Ако је јачи напад жишка, запрашивање треба поновити после 7-10 дана.]

Жижак из хране ишчистити

Треба на њу метнути овчију кожу, али тако да руно одозго дође. У руно кожно уђе жишка колико год може стати, кожу онда треба истрести живини и наново празну на храну метнути, док се сав жижак на тај начин не ишчисти.

Неки препоручују и катран (најбољи дрвени) против жижака. Треба га у отвореном суду оставити у амбару, па ће његова пара подавити жишке; или њиме намазати даске амбарске. - Тако исто се може катран употребити, кад хоћемо малу количину жита за кућевну потребу, да очистимо: треба га само у ону фучију, где стоји жито, насути мало.

Црвени патлиџан противу житног жишка, житних црвића и друге животињице.

Осуши у своје време и стабло и род на стаблу према сунцу, па разрежи стабло и род на три четири џепке и стави око и између жита, па се не бој да ће ти доћи у жито жижак, и други црвићи.

О прављењу сира качкаваља

Међу млечним производима, које добијамо унашој земљи, спада и сир. По својој каквоћи не може се сматрати за трговински предмет, јер није у стању да издржи дужи транспорт; поред тога и сам начин прављења није тако удешен, да га спреми за таквог.

Због тога није никакво чудо, што готово по свима крајевима наше земље налазимо туђ сир. Швајцарског сира, код нас има по свима скоро бакалницама; он је такав, да може издржати дужи транспорт, и да дуже траје. А и каквоћом својом препоручује се, па онда ко га не би трошио. Код нас има услова за прављење финијих сирева, но што је овај данашњи, али нико не обраћа пажњу на ту прерађевину, нико зар не помишља, да од нашег простог српског сира може да се дотера бољи и трајашнији.

Овом приликом ради смо да обратимо пажњу наших сточара, на један сир, који својом простом израдом, својим укусом, својом пријатношћу, одиста заслужује, да му се поклони далеко већа пажња но дојако. Ово велимо зато, што се овај сир производи у нашој земљи, и налази потрошње, како у Бугарској и источној Румелији, тако и у Турској, а код нас на нашим пијацама, врло се слабо троши. И овде насигурно важи са потпуним правом она уобичајена, али и безразложна изрека »није из прека зато га нећемо«.

Ко год проба овај сир, качкаваљ, заиста се неће потужити да је лош, но ће увек казати, да је добар. Поред тога и јевтиноћа његова наспрам швајцарског сира, нека се узме у обзир, па нека се пресуди, који је сир бољи, а који лошији.

Уосталом, довољно је и оволико о овоме сиру, а који је рад да се користи справљањем његовим, ми ћемо му ево показати начин.

Сириште је јагњеће, и за употребу справља се на овај начин: пошто се осуши на сунцу, онда се са листовцем носи на место сирења. Овде се издвоји од листовца, па се онда чисто сириште измери, и ако се при том мерењу нађе 1 кила, опет се на ту једну килу сипа 30-35 кила, воде ладне, затим се меша све дотле, док се сириште потпуно разбије. Пошто се сириште добро разбило и издвојило, онда се посоли са 6-7 кила соли на тих 30-35 кила воде, па опет непрестано меша, док се сва со не раствори.

Тако се сириште справља; а што се тиче количине његове при употреби, управља се према количини млека. Тако, ако се жели да подсири 100 кила млека, онда се узме 1 кила од оне горње смесе сиришта и сипа у млеко.

Млеко се одмах сири, чим се помузе, док је још млако; иначе ако би каква год сметња била, да се не би могло одмак подсирити, онда се баца усијан, врео камен у млеко; или узаври вода у бакрачу, па се над млеком у каци држи, а одозго каца покрије поњавом, да се од оне паре млеко загреје. Свакојако гледа се и мотри, да се одмах млеко подсири, чим се помузе.

Пошто се измери млеко, онда се према количини успе сиришта у оној сразмери коју смо мало час навели, па се затим мало пробућка, али неколико пута, 5-10 пута, помоћу једног држаљета, које има на једном крају прекрштене дашчице у виду крста. Кад је то урађено, онда се каца покрије поњавом, и остави да престоји 1-2 сата. Пошто прође ово време, онда се вади сир, али се претходно притисне каменом у каци, да би се колико толико издвојила сурутка, чега ради узме се и платно то јест цедило, које се разастре, над кацом, и сурутка, која се цеди кроз платно, хвата се у судове и оставља на другу страну.

Поред овога, ради што потпунијег цеђења, пошто се извади из каце, меће се на тезгу, која косо стоји, те се сурутка слива у други суд. Пошто се добро исцеди, остави се на тезгу и покрије да доспе, као оно тесто што се оставља код наших домаћица да доспе. Ово доспевање има врло велику важност; јер ако се не пази на доспевање, онда може да ускисне, и онда ће сир бити кисео. Дуже или краће време доспевања зависи од каквоће времена; јер ако је хладно, онда траје и дан и два, а иначе 1-2 сата биће довољно. Но, да се не би оклевало толико, употребљује се врућа вода, којом се сир поспе, па затим покрије да доспе што скорије.

Пошто је млад сирац доспео, што се познаје по жилавости, а ова опет проба се на овај начин: кад се једно парче одсече, па се метне у врућу воду, и ако се даје добро развући, онда је доспео; иначе, ако се кида, онда: или није још доспео, или је преспео; с тога се на ово доспевање мора највећа пажња обратити тј. да се сваки час проба у врућој води, ради развлачења.

Кад се увиди, да је сирац доспео, онда се сече у подуже, али танке кришке, и баца у један кошић исплетен од лескине коре, који се тј. кошић са кришкама у казан над врућом водом метне да плива, кришке се непрестано у кошићу, кроз који пролази вода, рукама добро месе, док се не ражилави и добро не растегне и што је најглавније, док сир не добије лице, тј. жуту боју, која му је својствена и карактеристична. После се одатле вади и добро на асталу измеси, да не остану шупљике са водом, и одмах затим метне у калупе. Ови се калупи праве од буковог дрвета, а нису ништа друго, до обручи или

прстенови у пречнику од 25 cm, а у висини 3, 4 сантиметра.

При смештању сира у калупе с једне стране (ако се хоће име прерађивача или фабриканта да зна) меће се дашчица.

Пошто један дан престоји сир у калупу, онда се вади и соли. Само сољење бива на следећи начин; наслажу се колуту један на други, и сваки се доњи насоли, па се онда покрије другим колутом, и овај се такође посоли, па покрије трећим итд. док се наслаже једна гомила. Овако посољена гомила стоји један дан, па се после преокрене и опет соли. Ово сољење и превртање чини се 7-8 пута, што зависи од времена; јер ако је оно кишно онда се и више пута сољење понавља, а ако је топло онда 6-7 пута. Пошто се примети да више не упија воду, што је знак, да је више у сиру нема, онда се сир испере, и остави да се суши један дан. Кад је све ово свршено, онда је сир већ постао трговачки артикл, и носи се у врећама или џаковима на продају.

Ови колуту или погаче сира тешки су 1, 2 и по, до 3 кила. Судови, који се при овој фабрикацији употребљују јесу следећи: каца, и то нарочито од чамовине, јер практичари веле да боље држи и чистија је. Треба да хвата 200-250 литара млека.

Од сурутке, која се добија приликом сирења овог сира прави се масло овако;

Наспе се у казан, који је над ватром и меша све дотле, докле не проври. Чим то стање буде наступило, онда се помоћу бакрене решетке из казана она грушевина справља и сипа у цедило, да се добро исцеди, затим се метне у кацу и добро ногама [Данас се све то ради машинским уређајима - центрифугама, сепараторима и др.] гњечи; управо тако, да се згусне. Да би се још више згуснуло, и што више масних куглица издвојило, сипа се хладна вода. Затим се вади из каце и кајиш по кајиш соли морском сољу и слаже у другу кацу да сву воду извуче. Овако усољено масло може да траје месец и више дана.

Кад се добије времена, тј. кад престане фабрикација сира, онда се вади из каце и топи. Али пре него што пређемо на само топљење, имамо да кажемо, да је све масло - нетопљено, врло укусно и врло пријатно, како за запржавање јела, тако и иначе, кад се жели јести са хлебом.

При самом топљењу, пази се док масло не проври, а чим прокључа, онда се наспе ладна вода у казан, као што се чини и испод казана, да се ватра напрасно угаси. Ради тога се ова вода сипа, да се масло пресече тј. да труње и остала нечистоћа на површину воде изађе, која се избаци, и масло затим, пошто се охлади - вади и налива у судове.

Дакле то је сва вештина прављења овог сира, званог »качкаваља«.

[Поред качкаваља, има разних врста сирева, као што су: бели сир, камамбер, рокфор, трапист, едамски, сомборски итд.

Из 100 литара млека добије се 12-14 kg белог сира, 10-12 kg сомборског, 13-15 kg камамбера, 11-12 kg рокфора, 9-10 kg качкаваља итд.

За качкаваљ процент соли у пресолцу износи 20-22, трајање сољења 36-60 часова. Подсиравање траје 40-45 минута при температури од 30 до 32° С. Друго догревање 30-45 минута при 42° С, а температура зрења 15-18° С.

Хемијски састав неких врста сирева био би следећи: у белом сиру 65,06% воде, 34,94% суве материје и 15,20% масти; у качкаваљу 36-37% воде, 63-64% суве материје и 28-30% масти; у камамберу 54,84% воде, 45,16% суве материје и 20,62% масти итд. (Колектив аутора: »Сточарски приручник«. Издање »Задружне књиге«, Београд, 1965.)]

Буђав сир

Буђав сир очистиће се кад се прелије буђаво место благим раствором манганкалија. Буђавост ће спасти и више неће буђати.

Ново средство против кварежи сира, масла, млека, вина и воћа

Хамбуршки хемичар Бусе, учинио је то важно откриће, да је водонична киселина (C₂₆H₁₆O₁₄B) ново средство за очување вина, ракије, воћа и сокова од воћа и да је њена

употреба од врло великог значаја за млекарство, а нарочито за подрумарство; јер се од водоничне киселине шпиритуозе и вина потпуно облагорођавају. Важне су при том особине водоничне киселине, јер то је течност без мириса и после њене употребе не оставља никакав мирис, нити пак штетно упливише на човечији организам.

У млекарству она служи за разне цељи: млеко, масло и сир могу се помоћу ње дуго очувати од кварења, сем тога сир добија од ње пријатан укус. Месо које је већ дошло у стање кварења, заударана, губи одмах мирис, чим се полије том киселином. Али далеко значајнија је вредност водоничне киселине, као што већ поменуемо, у подрумарству, ради којег је она и пронађена, јер помоћу ње вина и шпиритуозе добијају већу зрелост и издржљивост, не губећи при том свој укус.

Значајно је при том, да код нових вина промена бива бржа, и да нова бела вина добијају лепу жућкасту боју, која се тако много цени.

Колико је значајно ово откриће за винарство, лако је увидети, јер ће се од сада моћи очувати хиљадама акова вина која се годишње по подрумима кваре.

Такав исти успех постигао се и код шпиритуоза. Прави коњак може се за 50%, а права јамајка рум за 75% префинити.

Са овим Бусеовим проналаском чинили су опите тиролски хемичари Макс и асистенти хемичари Портеле и Ердељи, који су се осведочили у истинитост овог проналаска.

[Данас постоје разноврсна средства којим се намирнице чувају од кварења. Тешко је, међутим, рећи да се то може постићи једним јединственим препаратом, јер су узрочници кварења различити. А веома је опасно поуздати се да се већ покварена храна може користити без штете по здравље.]

Штеточине уништити

Мишеве разгони лишће од леандра

Утуци сувог лишћа тог, па помешај тај прашак са сувим песком и поспи у рупе мишије. Од тог ће се сви миши разбећи, јер не могу трпети онај отров.

Стамањујмо пацове као творце свињских бобица, - трихина

Ову болест, трихину, човек добије од свињског меса у коме има трихина, а свиња је добије од пацова и то оних, који се налазе око нужника и нечистоће. Има свиња које једу пацове и такве свиње као и оне, које се хране сваком нечистоћом, добију бобице.

Због тога нужно је да се сви својски заузмемо стамањивати пацове, а нарочито проходске и подрумске. У исто доба треба уклањати лешину свињску, да је не једу свиње, јер и од лешина тих и других, свиње добијају трихину коју после предају човеку.

Противу мишева и пацова

Противу мишева и пацова ово помаже: треба залити све рупе њихове катраном од каменог угљена, и сви ће се разбећи. А у Шпанији и Италији сипају у те рупе утврене коре с грана и стабла олеандерова.

Пацове утаманити

Узми мало сичана (мишомора), па га добро измешај с лојем, па истом смесом намажи ивице од рупа, из које пацови излазе. Прозлазећи кроз рупе, они ће омастити своју кожу (чапру). Пацови, као и све њима сродне животиње, не трпе никакву нечистоћу на себи, па ће ону отровну маст са себе олизати и тиме се отровати и црћи.

[За тровање пацова користи се Цинк фосфид (Zn_3P_2). Мамци се припремају од меса, сланине или хлеба. Месо исећи на ситне парчиће, затим га испржити на масти, охладити и додати му 3 - 5% од тежине меса цинк фосфида и добро измешати. Мамци се стављају на хартију, мало даље од рупе где долазе пацови. Цинк фосфид је јак отров за људе и животиње и зато треба мамце чувати на одвојеном месту да до њих не дођу домаће животиње или неупућена лица.]

Против пољских мишева

Нашло се да је најбоље тровање са сичаном, било да се житно зрно у сичану натопи, или да се умесе зрна од сичана. То се чини овако: узми 1 део сичана, 12 брашна и 2 ординар сирупа, па да се то све умеси као тесто и подели на делове и у рупе мишије подмеће. - Али се мора дићи народ из свију села оних, па сви у један мах да отров подмећу, у сваку мишију рупу по 1 зрно, рупа се та мора одмах затрпати, да не би тица ни друга животиња на отров дошла. Само ће се тако за неколико недеља дана миши истребити, друкчије не. Овај лек уједно је и најјевтинији, јер на један ектар земље не стаје више од неколико новчића.

[За сузбијање пољских мишева употребљава се натријум арсенат (Na_3AsO_3) од којег се праве мамци на следећи начин; на 10 литара воде ставља се 500 грама натријум арсената. У овај раствор потопе се зрна од пшенице или ражи, или јечма или овса. Зрна у раствору треба да остану 24 часа уз повремено мешање зрна. Ако се зрна кувају 30 минута не треба да остану 24 часа у раствору. Затим зрна треба осушити. Зрна треба обојити зелено или црвено, да се не би употребила случајно грешком за исхрану. У сваку рупу треба ставити 15-20 затрованих зрна, са 1 kg зрна може се затровати близу 1.000 рупа. Такође се може употребити и цинк фосфид, са којим се праве мамци на следећи начин; узети 10 kg пшенице или ражи, 250 грама цинк фосфида и 200 грама скроба или брашна. Скроб или брашно растворе се у 2 литра топле воде и са том количином се прелију зрна и оставе 1 час да стоје. Затим се уз стално мешање додаје 250 грама цинк фосфида. Кад сва зрна буду равномерно покривена црним прашком, треба их мало просушити пред употребу, тј. за мамце. Сузбијање пољских мишева се врши такође препаратима ендрина и токсафена.]

Против мишева у житницама и кућама

Близу хране остави корење дивље мајкине душице па се мишеви неће ни приближити.

Др Милер вели да мишеви беже од мишјака траве као од смрти. Један капетан лађарски прича опет како су мишеви у воду скакали од задаха мишјакове траве која је понамештана по лађи, где су се мишеви опажали.

Траву ту треба набрати у јуну месецу и наместити је по местима куће, житница, њива где мишева има, и њих ће за један дан нестати. Али то треба да и комшије чине, да не би миши тамо бежали.

Још један сигуран лек од мишева

Растопи у пола чаше воде кутију жигица па кад одпадну главице извади дрвца и баци, па стави у ту воду кашику масти и толико хлеба како ће бити густо као качамак (мамаљуга) пошто се све скупа добро измеша. Тим намажи рупе мишије, и нестаће их сасвим. За амбаре треба растопити две-три кутије жигица. Ово је опробано.

Да мишеви посејан грашак у пољу не једу

Натопи га пре сејања у ладну цеђ, тј. баци у воду просејана пепела и у ту воду натопи грашак пре сејања. На овај начин нећеш само грашак очувати од мишева и других црви и буба, него ће и много пре нићи и бујније расти.

Вране да растераш

Вране да растераш, ваља ти убити неколико врана и положити их раширених крила по засејаној њиви на извесном одстојању, па на ту њиву неће вране слетати. С почетка ће облетати њиву, али ће брзо побећи.

[Против пољских врана треба у току зиме употребити затроване мамце стрихнином.]

Какво је и колико је које ђубре важно

Од свега ђубрета, у нас се највише производи марвеног и то: од рогате стоке.

Није томе ни чудо, јер и највећи сиромах гледа да држи бар једну кравицу. Ово је

Ћубре добро за сваку земљу, јер трошну песковиту земљу везује, топлу лапорачу хлади, а тешку смолницу троши и ситни; Ћубре најдуже остаје у земљи и делује, док га има, једнако и постојано.

Овчије

Овчије једно је од најбољих; оно је сувље од говеђега те с тога, што је врло топло, приличи боље за ладна и тешка земљишта, која троши, ситни и загрева, ако лежи на гомили и у влази. У већим гомилама, хрпама, развија оно топлоту од 60-70 степени Реомирових.

Коњско

Коњско Ћубре много брже делује од овчијега, но не траје дуго; кад у довољној влази на гомили лежи врло брзо узаври, и угреје се до 50-60 степени Реомирових. Коњско је Ћубре добро само за ладне и тешке земље, јер је уздиже и троши, и тиме је отвара да може у њу ваздух боље продирати.

Свињско

Свињско је Ћубре хладно и споро, и добро је само за топле земље. Зато, што је свињска храна већином житка и водена, водено им је и Ћубре. Свиње, што се хране жиром, кукурузом, кромпиром итд., дају и боље Ћубре, него ли оне, што се хране помијама итд.

Ћубре од перушади

Ћубре од перушади има у себи највише азотних делова, јер се кокоши, голубови, Ћурке итд. највише хране зрневљем, црвима итд., те је од перушади и Ћубре најјаче; оно брзо делује, па га морамо зато пажљиво употребљавати. Добро је ово Ћубре у влажној земљи и за краставце, диње, уопште за бостан, чијем се семену по мало подмеће; изврсно је такође и за купус, конопљу, лан и дуван.

Као Ћубре заузима важно место и буњиште; које се прави од земље, лишћа, сламе, плеве, длака, изметина људских и животињских и свега што се из куће и авлије као Ћубре (смет) исчисти. - Ако хоћемо, да нам се све те разне твари тога Ћубрета што пре са земљом случе и сагоре (струну), треба да међу поједине слојеве наспемо мало жива - негашена - креча. Сваку гомилу таквог мешанца треба преко године по неколико пута испретурати, да пре струне и за употребу сазри. Ово је Ћубре добро за сваку земљу и за сваки усев, а нарочито за поврће. Према опису разних Ћубрива, види се да је човечја балега с мокраћом најбоља за гнојење њива и ливада, али се код нас још не употребљава. Срамота га је и изнети од куће на њиву и ливаду, а није срамота што га око куће и поред станова наших газимо и смрад његов удишемо.

Користимо се благом, које презиремо и пред носом око кућа трпимо, или у воду и друге ћор-буцаке бацамо, те тиме и воду кваримо и готово благо бацамо.

Ћубришта треба засејати

Да Ћубриште (гомила Ћубрета) не изгледа ружно у авлији, може се врло корисним начином прикрити. Треба га засејати крупним бундевама. Бундеве ће својом врежом прикрити Ћубре, а уродиће ту најкрупнијим, најсочнијим и најнежнијим бундевама. На свакој врежи можемо слободно оставити по 8-9 заметака, јер ће се сви добро развити, само треба редовно и добро заливати сваки дан јутром и вечером, а при жестоким врућинама и на подне; онда ће бити бундеве ванредно и крупне и добре. Тако изводе вештаци оне крупне бундеве од 60 до 80 и више кила комад.

Ћубрење ружа

Као изванредно Ћубре за руже то је чађава вода. Накупи се доста чађи, па се наспе у какав суд и врелом водом прелије, па чим се охлади, онда том водом руже залију. Последица од тог Ћубрета то је, што лишће добије затворену боју, што обилатије цвета и што бубе - инсекти беже на све стране од руже. Најзад старе жбунове ружине моћи ћемо подмладити, ако их наЋубримо чађавом водом.

[За Ћубрење ружа данас се успешно користе минерална Ћубрива, било појединачно

или мешано у комбинацији НПК.]

Најбољи гној за детелину

За њу је пепео од дрва. Њиме треба нагнојити место, где ће се посејати детелина, па га после узорати.

А детелину је најбоље сејати с пролећа око Ђурђева дана.

Узгред примећујемо да је пепео врло добар гној и за дуван док људи буду вољни таку глупост пушити и од тог димове пред носом избијати и по кући нечистоћу причињавати и нужне трошкове увећавати.

[Ћубрење земљишта за црвену детелину са стајњаком обично се врши под предходни усев. Фосфатна ђубрива утичу повољно на повећање приноса зелене масе, а такође и семена. Од фосфатних ђубрива може се користити суперфосфат на земљиштима типа чернозема, и то у количини од 45-60 kg/ha P_2O_3 , док на подолима и деградираним черноземима повољније је употребити друга фосфатна ђубрива (томасово брашно и др.) у количини од 90-120 kg/ha P_2O_3 . Суперфосфат се користи пред сетву, а такође и у прихрањивању у току прве или друге године вегетације. Остала ђубрива треба користити ујесен. Калијумова ђубрива су корисна за ђубрење, ако се црвена детелина гаји на лакшим и песковитим земљиштима. Концентроване калијумове соли употребљавати при норми од 45-60 kg/ha K_2O и то непосредно под црвену детелину.]

Детелина се не сме давати марви нипошто док не процвета, па и тада не сме се давати ни овцама, ни говедима толико колико хоће, јер веома често од сувишка или се разболе или поцркају. Дакле, треба се узети на ум, јер детелина је колико благодетна за зналце и марљиве привреднике, толико и опасна за незналице и непажљиве.

Како се поступа да се земља не изнури под детелином?

Често се чује да се нека земља изнури под детелином, ако се сувише често засејава на једној истој земљи. На подесној земљи црвена детелина може се сваке шесте године сејати без страха, као што раде по Немачкој; а на сваки начин још извесније и боље, сваке 9 године. Још боље је кад се после црвене детелине сеје бела наизменце, пошто ова има друкчији корен, а тако и не бира земљу као црвена. А најбоље кад се ни бела не сеје у овој прилици сама, већ у смеси са травама. Стога махом саму белу детелину сеју само ради добијања семена, иначе увек у смеси.

[Црвену детелину не треба гајити на истом земљишту бар за 4 године, а уколико је овај временски размак већи, утолико је боље. Црвена детелина је одличан предусев скоро за све усеве, а нарочито за шећерну репу, за биљке за производњу влакна и за жита.]

Пепео од каменог угља за поправљање ливада користан је

На влажним ливадама расту рђаве траве, које се не могу истребити и искоренити и при свој најозбиљнијој жељи и пажњи. На пепео од каменог угља, који се где, где у доста знатној количини може наћи и прикупити, пази се мало те се не прикупља већ растура на све стране. Ћубрити њиме суве ливаде није паметно. На влажним пак земљама особито на влажним ливадама, сасвим је другојачије. Ту је корист велика. Кад се пођубри тако влажна ливада пепелом од каменог угљена, онда се она нешто мало просуши, а на њој мало по мало место киселих или рђавих трава отпочну да расту само слатке траве. Поред одводница или јаркова кроз које вода из ливаде отиче, разастре се и пепео по површини и то с пролећа, па се тако и једним и другим начином сувишна вода одводи. По првој косидби, ливада се већ нешто просушила и кад се још пребрани, онда се још више постиже циљ. Три четири године овако радећи постигнућемо, да влажну ливаду са киселим травама преобратимо у суву са слатким. Таквог пепела много се баца у ништа. Привредници нек удешавају прилике да се народ и са тим изметом користи.

[Савремено ливадарство и пашњаштво препоручују за поправку ливада и пашњака; основно ђубрење са кречним и фосфатним ђубривима као пролећно, летње и јесење прихрањивање. Пролећно прихрањивање се врши два пута; пре бокорење трава и у фази пораста у стабло и то са азотним и фосфатним ђубривима. Летње прихрањивање се врши

после прве косидбе или на пашњаку - после прве испаше и то са азотним, фосфатним и калијумовим ђубривима. Јесење прихрањивање се врши фосфатним и калијумовим ђубривима.]

Помоћ од суше

Окопавање и чешће растрошавање земне површине служи добро место кише. Они крајеви градине, који се најчешће окопавају дају најбоље успехе. Познато је, да кукуруз, лубенице, купус итд., кад су добро израсли, могу да издрже двомесечну сушу без великог уштрба, само кад су посејани на урађеној и дубокој земљи. Дубокој, добро нађубреној земљи суша много мање шкоди но плиткој. Дубоко орање и ђубрење служи до извесне мере место кише. Влага долази оздо. Каналисање (дренирање) испод земље такође је заштита од суше. Куда се пружа линија чункова (дренова) може се на сушној години лако познати по бујном порасту биљки, које се налазе над чунковима. Где је могућно наводњавање оно се добро награђује. Кад је земља добро урађена, она може корисно да употреби дуплу количину воде, коју лети за време суше прими у киши.

Дванаест тачака о гајењу лана

Секретар саксонског друштва за прераду лана, даје поуку земљоделцима у следећем:

1. не смеш ону земљу узети за сејање лана, која пати од влаге, суше или је тешка;
2. на истој њиви не смеш поново сејати лан пре 7-8 година;
3. на земљи, коју ћеш засејати ланом, треба да ти је претходила нађубрена шеница, нађубрена раж, нађубрен овас и једногодишња детелина; али никако да је претходно кромпир, репа или јечам;
4. земљу одређену за лан треба с јесени дубоко поорати и подрљати;
5. свеже шталско ђубре и ђубрење са пиштевином треба избегавати;
6. с пролећа треба да поореш још једном земљу, да је добро подрљаш и поваљаш;
7. семе треба да узмеш најчистије. На 1 хектар да употребиш 3-4 хектолитра, па пошто посејеш да га одмах затрпаш;

[Према проф. Ђорђевићу, за сетву 1 ха предивног лана потребно је 140-150 kg, док се лан за уље сеје ређе. Густо посејан лан лако полеже.

Детаљнија упутства о гајењу лана могу се наћи у уџбенику »Посебно ратарство« од проф. В. Ђорђевића.]

8. пажљиво коров да уништавати у лану кад год се појави;
9. лан треба онда да чупаш, кад су му стабљике више жуте но зелене боје;
10. почупан лан да сместиш у шупу;
11. семе не смеш од стабљике са млатилом издвајати, већ трљањем; и
12. ваља лан да мочиш у згодној води, и онда да га белиш; само у изванредном случају, можеш се росом послужити, да на њој навршиш мочење.

Кад ланено семе особито добар род даје

Старо семе пред сејање треба да се на 50-60° С загреје и тако рећи, љуска упржи. Резултат је особито добар, јер је пробама доказано, да двојином и тројином више плода доноси, па и на рђавом времену.

Најбољи гној за лан

Тај је овчије ђубре; лан тада бива 1 метар дугачак, док из земље нагнојене ђубретом коњским, лан нарасте по метра, а кад се земља нагноји крављим ђубретом, лан не изникне ни толико. - Лан се сеје после Благовести, ако је време с пролећа топлије, а где је хладније, тамо се може сејати тек око Ђурђева. Земљу за лан треба још с јесени узорати; то јој придаје већу снагу за бољи род лана-ћетена.

Утицај месеца на биље

Не сејте за време младог месеца

У више пољопривредних листова најчешће се на белешку, којом се пољопривредници опомињу, да не сеју ништа за време младог месеца, јер је, веле ти листови, искуством посведочено, да семена, за време младог месеца усејана, рђав плод доносе. Да месец јако упливише на растење биља, о томе нема сумње; то је већ испитано и доказано.

[То се не може сматрати као исправно јер није нити испитано нити доказано. Ако су повољни временски услови за сетву одређене културе, штета би била губити време и не сејати за време младог месеца, јер би се изгубило доста у времену, а што може да има лоше последице на принос. Данас је модерна агротехника знатно напредовала и применом одговарајућих мера неге и агротехнике, уз повољне услове климе и земљишта, може се остварити висока производња одређене културе.]

Уплив месеца на биље

Из следећег видеће се, да није баш тако бесмислено, као што се обично држи, оно код нас названо »бабско гатање« о сејању семена у извесне дане с погледом на месец. - Науком је доказано, да биљке под упливом сунчеве светлости разлажу у свом организму угљену киселину у њене саставне делове; но тако се исто засведочило да ово исто бива и ноћу и под упливом месечеве светлости разуме се сразмерно јачини месечеве светлости према сунчевој. Без изузетка сви баштовани и шумари, на основу дуговременог искуства потврђују ово на следећи начин: »биљке до којих нам бујности није стало толико колико до обилности у плоду, као што је грашак, пасуљ, сочиво, кромпир итд. ваља сејати прва четири дана последње четврти, дакле кад су ноћи мрачне, то јест, кад месец пред зору излази; а оне биљке за које хоћемо да нам брзо и бујно порасту, као што је: купус, салата, спанаћ, карфиол и друго, ваља сејати о младини, дакле кад месец већ по заласку сунца почне светлити. Кад се дакле семе о младини посеје, тада је оно с мало изузетка, под непрекидним условом светлости - дању и ноћу: процес дневне исхране не прекида се, него се продужава и ноћу само у мањој мери; те с тога те биљке брже и бујније расту и раније цветају. Ако ли пак, у првом случају, не потребујемо бујну и рану биљку, онда умањавамо време дејствовања светлости, сејући биљку кад су ноћи мрачне.

[Објашњење овог питања треба повезати са захтевима биљака за дужином дана тј. осветљавања. Биљке дугог дана захтевају дуже осветљавање за свој пораст и развиће у току њиховог вегетационог периода, што је обратно код биљака кратког дана.]

Ливаде и косидба

Кад је најбоље траву косити

Кад узмемо да хранимо травом ону стоку, од које добијамо млеко, онда није свеједно, кад ћемо косити траву; да ли онда док не процвета, или касније?

Домаћин неки искусио је то најбоље. Он је узео, па је поделио своју ливаду на три дела. Први део покосио је онда, кад трава није још нигде цветала. Други део онда, кад је трава била у најлепшем цвету. Напослетку трећи део, кад је сасвим прецветала.

Те три врсте сена употребио је тај домаћин на то, да на кравама музарама извиди и упореди, колико која врста боље храни и колико ће кад добити млека.

А ево шта је нашао. Од оног сена, где је трава покошена пре цветања, требало је 127 кила, а од онога сена, где је трава покошена, после онога цветања требало је 133 кила па да добије онолико исто млека, колико је трава покошена у најлепшем цвету.

Из тога се види, да за музаре ваља само онда косити траву, кад је ова у најбољем цвету, а не пошто пожути, као што наши сељаци чине.

[Траве садрже више хранљивих материја док су млађе. Количина хранљивих састојака смањује се од момента цветања па до пуне зрелости. Ако се проценат хранљивих јединица обележи са 100 у доба класања трава, у доба цветања износи 102, а у пуној зрелости 61 (према проф. Ђорђевићу).

Поглавито се смањује количина беланчевина, масти и минералних материја.]

Позне косидбе штетне су

Наши земљорадници веома много греше, што сувише доцкан косе ливаде. То је доказ да наш свет није довољно појмио, да хранљивост сена са једнаког земљишта и климе зависи највише од времена, у које се трава коси. Наука нам је одавна показала, да у почетку цретања биљке имају највише оних важних хранљивих састојака, нарочито беланчевине и фосфорне киселине, од којих се дакле стварају месо, млеко и кости. Што биљка дуже зри, све више губи беланчевину, а њено место заузима дрвено ткање, које је несварљиво; с тога је ван сваке сумње да је рано кошење, тј. у самом јеку цветања траве најпогодније. Сено хоћемо да косимо а не сламу. Чим почне семе да замеће, стабљике биљкине сдрвећавају се. Са тога се непосредно има губитак у храни, који је у толико већи, у колико онда нарочито детелини и свима зељастим биљкама опадне много листа као најважнијег саставног дела. Поред тога, доцкан укошена пића теже се вари у желудцу.

Не треба ни то из вида изгубити, да се прво позном косидбом крати време, да може порастати добра трава за другу косидбу; тиме одоцни се и не развије као што треба, за кошњу наступе веће тешкоће, време се промени и ретко да буде добро сено. Уместо дужег чекања прве косидбе, боље је да се ливаде очисте и добро нађубре, јер ће онда с пролећа рано трава бујна понићи и рано стићи за косидбу прву, па и за другу остати довољно времена док трава доспе за кошење.

Но понајглавнија је штета од позне косидбе та, што стварањем семена, које као што се зна и највише хране тражи, ливади се много одузима хранљивих материја, слаби се. Уз то позно покошена и готово узрела трава теже и рђавије пониче поново, и ливада не озелењава подједнако.

Најпосле не треба превидети, да због позне косидбе много семење разних корова сазре и за поник истога повољни су услови те по ливади превлада коров убрзо. Из свега овога изводи се, да је штета од позног кошења траве не само за то, што укошена пића губи изванредан део најхрањивијих материја, тешко се вари и стока је нерадо једе, него што ливада уопште мањи принос даје из године у годину и лошију траву.

За кошење ливаде не управљајте се по календару, него по самим ливадским травама. Ако су траве добро цветале, време је косидби и онда ће се добити највише и најбоље пиће, без икакве штете за ливаду.

Кртица шкоди

Кртица шкоди, али отуда се она може отерати кад се неколико дана са згодном мотком прошире подубоко рупе кртичњака тако да у њих слободно удара сунце и ваздух. Од тога ће она побећи на друго место, где није штетна.

Да њива ораница набрзо травна ливада постане

Треба посејати свуд по њој триње у пролеће, па ће густа и добра трава одмах прве године израсти и за пашу врло корисна бити.

Неродну ливаду набрзо у врло родну претворити

На многим ливадама, пашњацима и баштама, нађе се удолица и место где расте којешта, што није ни за пашу, ни за сено, ни за углед. Да се таква места учине родном, добром и здравом травом, треба то место узорати или ускопати тако да земља ситна, проспита буде, па тад посејати са семеном друге траве која се свуда по варошима купити може за малу цену. Она се зове »трава за сејање« или семе »муар«. Муар је особито добра храна за краве и уопште марву, а богато рађа на свакој земљи.

Да се избегне буђање сена

Услед неповољног времена, или непогоде препоручује Goldener Schatzhramuer, следеће средство: најпре се сложи један слој сламе па онда поврх ње поспе обичне соли или оне, која се за стоку употребљује па онда влажно сено и тако се непрестано слаже. На 10 kg сена долази према влажности његовој 1 до 3 kg соли и 12 до 15 kg сламе.

Неопходна пажња при жетви и косидби

Почем природне удесе и неудесне појаве не зависе ниуколико од мантијашког и свемоћног саваота, нити од воље словесног стада поповског, то неопходно је нужно да сваки земљорадник обрати живу пажњу на оно што му треба чинити па да му не пропада готов род, крвљу и знојем заливена зарада.

Ову примедбу доносимо зато, што смо много пута гледали како пропадају пожњевена жита и покошене ливаде. Кад нама, само као посматрачу, тужно беше гледати пропадање пожњевене и покошене зараде, онда лако је замислити каква дубока туга и жалост обузима имаоца те зараде. - Он тужи и жалости се. По неки виче тада и на бога и на природу, а већина вели »божија воља«. Мало ко има да рече: да сам ја био разумнији и пажљивији одклонио бих ту пропаст или бих је знатно умањиио; а да су народни управљачи и наставници разумни, поштени и марљиви, ретко би се ове и овоме сличне несреће догађале.

У то име треба се упознати са знацима, који наговешћују како ће време бити данас, сутра, идућих дана, и целог месеца, треба употребити све радне снаге за све прешне послове, да се хитно сврше; треба пожњевена или покошена жита одмах после неколико сати или садети или ставити под кров, где неће прокиснути и проклијати. Испод њега треба ставити удесну поднину од грања или изпрекрштано дрвеће. Завршити га треба тако да ниједан сноп не може пропасти. Са сеном покошеним тако исто радити треба. Треба бирати време кад ћеш косити, али за косцима треба да иду радници да сваки откос ситно растресу и танко разастру по ливади, да се тако трава брже осуши. Пожњети и покосити много жита или сена па га оставити преконоћ да лежи на пољу и на ливади у руковетима, сноповима положеним, откосима, навиљцима и пластовима врло је неразумно. Јер ако то затече дужа киша и непогода, често прокисне, проклија и изгније трећина или половина те трудне зараде, а често и посве пропадне, ако киша устраје недељу и више дана. Године 1869. гледао сам како у сарајевском пољу пропадоше сва пожњевена жита и покошене ливаде, па и само оно што беше у крстинама и у пластовима сабрано. Киша је падала две недеље дана. Године 1883. такву исту пропаст гледао сам у Влашкој око Калафата. А тог не би било да се ради разумно и пажљиво. А ових штета и несрећа не би никако било, кад би народ уредио своју општину, своје задругарство, своју државу, своју науку и свеколику радњу по науци социјализма. Држава, црква и школа, које не руководе народ да избегне не само речене, него и све друге ситније и крупније несреће и штете, нису ништа друго до организирано и законито незналаштво, и нехотично издајство и убиство народа - издајство које води у сиромаштину, преступ и буну.

Овсена слама за музну стоку

Овсена слама важи као најхранљивија и најсварљивија од свију слама других жита, - тако пише др Емил Пот у »Landw Thierzucht« Овсена слама исецкана, важи као најбољи додатак од свију других врста слама, за говеда, овце, козе - уопште за преживаре. Оно мишљење, које вели да је од веће количине овсене сламе, млеко добија стран укус - није истинито, па и масло излази врло добро. Наравно, слама не сме бити покварена, као што не сме ни икакав други хранећи материјал. Али кад је здрава слама, она се може давати, да се укус млеку промени. Говори се против овсене сламе и то, да од ње постаје масло грудвасто као и сало; но то не долази од овсене сламе, већ од обилног хранења пшеничном сламом.

Не сме се нипошто давати она овсена слама, која има много на себи »хрђе« или је прашљива. Или, ако се мора употребити због нужде у храни, онда се мора исецкати па онда врућом водом попарити. Кад се охлади, онда се може давати не само теглећој и гојећој се стоци, већ и музној.

Јечмена слама

Јечмену сламу никако не ваља давати кравима, јер од ње млеко и масло постане горко. А плеву јечмену не треба давати ни коњима, ни рогатој марви, јер од онога оштрог класја коњи добију сипњу и друге болести у желуцу.

Да утаманиш маховину на ливади

Ливада нарочито старија, може бити сва пуна маховине, или могу само нека места маховином обрасти. Овако обрашћена места треба посути шталском пиштевином помешаном са песком, и то у фебруару месецу. На тим ће местима маховине нестати, а дивна ће трава порастати.

И чађ из оцака добро овде чини.

[У циљу сузбијања маховина на ливадама, све мере површинског обрађивања могу се сматрати као недовољне и привремене. Маховине се могу уништити једино ако се отклоне узроци њихове појаве. Појава маховина је на киселим и влажним земљиштима. За њихово сузбијање треба применити одводњавање и ђубрење са кречним ђубривима.]

Ливаде рђаве поправе се и боље роде

Ливаде рђаве поправе се и боље роде, кад се на тле од смолњаче навуче песка, а на тле пешчано навуче земље, тим се особито на влажној ливади убије маховина, те се одмах трава боље отме. Ако на то додаш још и мало гноја добићеш два пута више траве или сена. Ко са 1. хектара обично добије 1500 кила сена, с нагнојеног и позубљеног, подрљаног добиће 3.000 и више. А ко још с првог пролећа ливаду гвозденом дрљачом добро подрља, и маховину почупа и скине, да се тле одгуши, добиће и до 6.000 кила; а још више ће добити, ако на сухо тле наведе воду или ископа бунар и воду добро употреби, ил ако је тле сувшије мочварно, па воду на јаркове отворене ил подземне одведе.

[Данас постоје знатно ефикаснији начини од овога.

За поправку постојећих ливада и пашњака препоручује се читав низ агротехничких и техничких мера, као што су; наводњавање, одводњавање, и површинско обрађивање (без уништавања травног покривача). Површинско обрађивање састоји се у дрљању, сејању и потсејавању ливада и пашњака, ваљању површине ливада и пашњака, ђубрењу (основном и прихрањивању), уништавању крличњака и мравињака, делимичном уништавању маховина итд.]

Дрвен пепео на ливадама

Дрвени је пепео уопште за сваку биљку и за сваку земљу врло добро средство за ђубрење, а нигде очигледније не показује своје дејство, као на ливадама кад се ове са пепелом посипају.

Да утаманиш »мразовца« (мразову сестрицу)

На ливадама подкидај сваки тај цвет на који наиђеш, јер ћеш тиме развиће семена предупредити, а с пролећа, кад се његово лепо зелено лишће укаже, покидај ил покоси њега, тако ради две-три године, па ћеш га утаманити. Он је стоци шкодљив.

Летећи песак отклонити

Има покрајина, у којима летећи песак чини омање или големе штете. Он долази од неке стране по ветру и затрпава њиве, ливаде, винограде и пашњаке. Често од родне равнице он начини песковити брежуљак. Таквог песка опажа се доста између Великог Градишта и Голупца, у Стигу. Овде тај песак чини велику штету.

У Француској и Влашкој овако сузбијају летећи песак: насаде неколико густих редова багрема од оне стране откуда он долази, и кроз неколико година њега нестане, а онај што је поплавио земљиште обрасте травом и прорашћем багрема, и постаје угодно земљиште. Уместо багрема неки употребе јабланове. Многи хвале овај други начин, велећи:

Живи, летећи песак предупредићемо ако засадимо сва та места са кисељаком (дрветом), које се још зове и пајасен.

Ритове и мочварне ливаде употребити за рибнике

У пределима где има повише ритова и подбраних ливада долази се до већих користи и прихода, ако се у њима пригаји риба шаран и лињак. Има примера да је од 2 и по

хектара велики и неупотребљиви рит преобраћен у веома користан извор знатног прихода. У тај рит пуштено је преко лета неколико хиљада ситних шарана који су нахватани у оближњој реци или бари, другог и трећег лета учињено је исто, и прво пуштени шарани трећег лета већ су одрасли за употребу и тежили су од 2 до 2 и по кила сваки шаран, и тако од некорисног рита и мочвара, где расте трска и шевар може се доћи до великог прихода новчаног.

[Постоје значајни савремени резултати наших истраживача у рибарству, на бази којих би се поред шарана и лињака могле препоручити и друге врсте риба, са којима би се постигла већа економска добит.]

Да не рђају пољопривредна оруђа и алати

Пољопривредна оруђа и алати могу се сачувати врло лако и просто. За то се употребљује нарочити маз од сланине и смоле па се то заједно растопи и меша. Овим мазом, ваља, помоћу четкице или крпе, намазати све гвоздене и челичне делове на оруђима тако, да се на њима одозго ухвати танка превлека. Маз треба имати свакад у приправности, па њиме намазати оруђе одмах по употреби, дакле увек пре него се остави. - Да се гвоздени и нелични делови сачувају од рђања, треба само спречити утицај ваздушног кисеоника који и производи рђу, а то се потпуно постиже горњим мазом.

[Данас се за заштиту пољопривредних оруђа и алата од рђе могу набавити у трговини разна моторна уља и масти која су врло ефикасна заштита против рђе.]

Кад који усев треба жњети?

Пшеница

Пшеницу треба жњети пре но што потпуно сазри, тј. кад слама за неколико сантиметара испод класа пожути, а зрна не пуштају више млеко кад се стегну међ' прсте, али су још мека и дају се гњечити. Чим пшеница толико узре, да се не да гњечити међ' прстима, она је презрела и никад не може бити тако добра као што би била да је на време пожњевена.

Раж

Раж треба жњети кад толико сазре да се леме зрна кад се савију преко нокта, дакле, кад се не могу више мељати међ' прстима.

Јечам

Јечам се жање кад зрна и осје равномерно пожуте и клас се почне савијати, а зрна почну да чврсну. Но боље га је дан два раније но доцније жњети.

Овас

Овас (зоб) треба жњети чим слама за неколико сантиметара испод метлице пожути и зрно почне да чврсне, а да му се кошуљица не отвори. Но овас се може обалити и раније, чим се прошара, само га онда треба дуже времена оставити у откосима или руковедима да ту дозре.

[Наведене препоруке за време жетве пшенице, ражи, јечма и овса односе се на двофазну жетву тј. када је прво предвиђено сушење зрна у сноповима и крстинама, па тек онда његова вршидба. У случају употребе комбајна, потребно је да жито добро сазри, да би се могло у исти мах жети и вршити. Уколико жито не би потпуно сазрело и уколико би у њему био процент влаге изнад 14%, брзо би дошло до кварења жита у складиштима и магацинима (силосима). У сваком случају, не треба одлагати са жетвом зрелог жита после његове пуне зрелости, јер ово може да има за последицу не само смањење приноса већ и опадање квалитета.]

Кукуруз

Кукуруз треба брати чим се љуска на клипу осуши и зрно отврдне да под ноктом не утања. Кукуруз у клипу се суши у кошевима за кукуруз или вештачки у сушарама.

Хељда

Хељда се жање, кад већи део рода добије затворено мрку боју, без обзира на то, да ли има још много цвета у хељди или не.

Ситна проја

Ситна проја (просо) врло неједнако сазрева, стога је треба обарати чим зрна на врх метлица дозру, па је онда оставити у руковедима или сноповима да дозре.

Репица

Репица се жање чим њива изгуби своје зеленило и прелива се у црвено жуту боју, а зрна у махунама почну добијати мрку боју.

Грашак

Грашак треба жњети чим дозри већи део махуна које су се прве заметнуле, па ма на горњем делу биљке још било зелених махуна и цвета.

Грахорица

Грахорицу треба жњети, чим махуне почну да добијају мрку боју.

Боб

Боб се жање пре но што махуне сасвим поцрне, дакле, чим се зрно у махунама потпуно развије. Само га онда треба оставити на њиви да на лози дозри.

Сочиво

Сочиво треба жњети чим дође махуне почну мрко да се боје.

Мухар

Мухар се рад семена жање кад зрно сазре, тј. кад пожути и отврдне.

Луцерка и црвена детелина

Луцерка и црвена детелина косе се рад семена, други откос, кад семе потпуно сазре, отврдне и добије својствену сјајну боју.

Репа

Репа се вади пре но што мразеви наступе. За семе посађена репа жање се, чим семе почне добијати мрку боју, па ма ту било и огранака са земним семеном. Пожњевено семе треба оставити да на својој стрњици дозре, а стрњику треба високу оставити.

Кромпир

Кромпир треба вадити чим му лоза пожути и увене.

Чичока

Чичоку је најбоље тек на пролеће вадити.

Мак

Мак треба жњети кад се концем јула или августа, стабљика осуши и семе се у чаури одвоји, игра, звони.

Ким

Ким се жање чим се већина зрна мрко обоји.

Шафран

Тучкови од шафрана беру се кад почне цветати па док не прецвета.

Хмељ

Хмељ треба брати кад се шишарице, концем августа затворе, лепо ароматично миришу, кад се стегну међ прсте пуцкају, кад имају златно жуту боју и постану лепљиве.

Дуван

Дуван се бере за цигаре од листа, кад лишће почне губити своју угасито-зелену боју и прими жуто-зелену боју и кад се на лишћу појаве жућкасте мрље, лишће постане лепљиво и с вечера пријатно мирише на мед. За крижање најбоље је брати дуван, кад толико сазре, да му се лишће почне на крајевима увијати.

Конопља

Конопља (кудеља) је зрела и треба је чупати рад влакна, без обзира на белојке и црнојке, кад се добро праши кад се кроз њу руком махне. Рад семена треба чупати - сећи - црнојке, чим лишће почне венути и жутети, а семе добије своју лепу пепељиву боју.

Важност гајења и поука о гајењу варива на велико

Сва варива уопште, спадају у једну велику фамилију (Papilionacea) лептирастог биља, која броји преко 3.000 разних варијетета, од којих једни служе искључиво за храну људску, а друга за храну стоке.

Но ми ћемо на овом месту говорити само о важности и гајењу оних варива која искључиво служе за храну људску као што су: пасуљ, грашак и сочиво - леће.

Сва ова варива по својој хранљивости заузимају прво место међу осталим културним биљкама и дају нам најлакшу, најздравију и најпитавију храну за живот.

Да варива заиста садрже у себи највише хранећих материја, од којих се крв образује и од којих постају: ткања, месо, мишићи, нерви, мозак, кости, кожа итд. то је неоторива истина.

- А ево шта о томе вели др А. Кох у своме делу, срањујући хранљивост варива са другим биљкама (која за храну човеку служе) и месом:

100 килограма кромпира (поједених) дају 10 килограма материја (које служе) за дисање (као што су масти итд.) и 2 килограма крви.

100 килограма пиринча (пилава) дају 43 килограма материје за дисање и 7 килограма крви.

100 килограма хлеба дају 30 килограма материје за дисање и 8 килограма крви.

100 килограма меса дају 11 килограма материје за дисање и 20 килограма крви.

100 килограма грашка дају 50 килограма материје за дисање и 30 килограма крви.

100 килограма пасуља дају 40 килограма материје за дисање и 30 килограма крви.

Сем тога, што од варива добијамо изванредно добру и снажну људску храну, добијамо још и доста и добре сламе за исхрану наше домаће, а нарочито младе и јалове стоке, јер се са 167 килограма сламе грашкове могу потпуно заменити 100 килограма доброг ливадског сена, а 125 килограма сламе од пасуља или сочива могу заменити потпуно 100 килограма ливадског сена, а неки економи тврде чак и то, да је слама од варива по хранљивости равна добром ливадском сену, само кад се добро среди.

Варива имају још и ту добру особину што жиле плитко у земљу терају и земљу мало црпе.

Са напред реченим јасно је доказано, колику моћ хранљивости варива за човека имају и стога се она данас у свакој иоле отменијој кући толико троше, да им је ова велика потрошња изазвала и велику цену, а нарочито грашку и сочиву.

Све ове врсте варива могу у свима крајевима наше домовине врло добро успевати и далеко веће приходе доносити него и један други културни усељ; стога сматрамо за нужно да на овом месту скренемо пажњу наших привредника на велике користи које могу од варива као хране имати и у исто време по могућству дамо поуке, какво се вариво увелико гаји и за трговину-продају спремају, упоређујући овом приликом доходке њихове са доходцима пшенице, који се могу добити са једног хектара земље.

Гајење грашка.

Грашка има врло много сорти али ми ћемо овде узети четири најглавније сорте: Шећерац, Пуни-кош, Викторију и Голијат.

а) Шећерац је једна од најомиљенијих сорти грашка. Њега има са жутим и са зеленим махунама; расте до 2 метра високо; даје врло лепу, дугачку, сочну и слатку боранију; роди добро и даје врло добро зрно за кување. Стога се свуда по варошима и варошицама врло много тражи и троши.

б) Пуни-кош је врло лепа и крупна сорта грашка, роди особито добро са чега је и добио име пуни-кош.

в) Викторија је једна од врло родних сорти грашка, зрно има крупно и расте преко 2 метра високо.

г) Голијат; такође једна од врло родних сорти грашка; има махуну једру, дугачку и широку; расте преко 2 метра високо.

[Поред наведених, данас постоји велик број нових високородних сорти грашка, које припадају трима основним групама; а) шећерцу, б) грашку округлог зрна и в) грашку смежураног зрна.]

Грашак успева врло добро на свима врстама земље, сем глине. Он воли јаку и ђубревиту земљу, али не са скорашњим ђубретом нађубрену, јер на таквој земљи много се сили и цвета, али цвет смеће.

Земљу, коју смо за сејање грашка наменили, ваља добро обрадити и од корова очистити, а то ћемо најлакше постићи јесењим дубоким орањем и кад је тако узорану оставимо преко зиме, да је мраз уситни. Овако узорану земљу пре зиме неће бити нужно и по други пут с пролећа орати, него је само ваља добро подрљати; али ако је преко зиме сувише кише падало и земљу убило, онда ће бити нужно и по други пут је пред сејање орати, но само плиће.

Што се тиче самог сејања грашка то се врши на два начина: 1. на редове и 2. на кућице - оцаке. Сејање на редове, може се препоручити као најпрактичније за сејање грашка у велико.

[Ако се сетва изводи у редове, растојање између редова треба да буде: 30-40 см за ниске сорте, док за полувисоке и високе сорте треба већи размак. Размак између зрна у редовима треба да износи 3-4 см код ниских а 5-8 см код високих сорти.]

При сејању грашка на редове довољно је семена 180-250 на један хектар земље [за крупносемене сорте, а 140-160 kg за средње крупни грашак.]

Што се тиче времена кад треба грашак сејати, на то одговарамо, да је најудесније време од конца марта па до половине месеца априла, кад престану позни мразеви, но и тада ваља пазити па сејање никако не предузимати по мочварном времену - кад је земља сувише влажна. Раније посејани грашак мање пати од штеточина.

Пошто смо посејали, онда нам остаје једини посао да га, кад изникне и мало поодрасте, једном опрашимо, а доцније да га само од времена на време до његовог потпуног пораста и зрења по који пут траве корова, кад се овај појави, оплевимо.

Кад грашак потпуно сазре, онда га ваља одмах жњети или косити. Жетву или кошење грашка ваља увек предузимати онда, кад га највише зрелог има, а никако чекати да свака махуна сазре, јер често се дешава, а нарочито онда, кад су преко лета чешће кише, да се грашак непрестано подмлађује и цвета. Грашак треба жњети или косити увек пре подне од 4-9 сати. Грашак треба брати свакодневно на већим површинама, а на мањим два пута недељно.

Кад се грашак пожње или покоси, онда га ваља одмах са њиве на гувно свести, ту га растрти да се осуши, а потом га на гувну са мочицама измлатити и овејати. - Овако овејан и очишћен грашак ваља још неколико дана по гувну растирати и на сунцу га добро осушити, те да не би доцније био изложен квару због влаге коју у себи има.

Из једног хектара земље добија се зеленог зрна грашака 2.500 до 7.000 килограма, у зависности од сорте.

Гајење сочива - леће.

И сочива као грашка има пет и више сорти али између свију њих заслужују спомена: летње ситно сочиво, жута сочивица, сиво сочиво, француско крупно сочиво, бело сочиво, крупно провансалско сочиво, црвено сочиво и црно сочиво.

Сочиво за своје успевање тражи плодна и дубока земљишта као грашак и пасуљ.

Што се тиче спремања земље, ни један усев не захтева тако добро обрађену, уситњену и од корова и травуштине очишћену земљу, као сочиво, с тога земљу за сочиво ваља увек пре зиме узорати, као год и за грашак.

Пошто смо земљу као што треба, добро обрадили, уситнили и од корова и травуљине потпуно очистили, онда приступамо и самом сејању сочива. Сеје се најчешће у редове на растојању 12-15 см.

На редове сеје се сочиво исто онако као и грашак, но само треба мало чешће зрна у браздице метати.

Сочиво можемо сејати или чисто, само за себе, или у смеси са другим усевима, као са: овсом, јечмом и ражи. На овај други начин (сејање сочива у смеси) добија се много бољег, једријег и чистијег сочива него кад се чисто, само за себе, сеје, а то бива стога, што сочиво по ботаници има баврљасто стабло, које увек тежи да се на какву другу биљку наслони, док посејано сочиво само за себе увек полеже и сав род (махуне) који до земље дохвати - иструли.

Ако сочиво сејемо чисто, само за себе, и на редове, онда нам треба семена 80-100 килограма за ситно зрно и 100-120 килограма за крупно зрно; а ако га сејемо у смеси са другим усевима, онда треба 50-57 килограма семена - на један хектар земље.

Што се тиче времена кад треба сочиво сејати, то је најбоље чинити у другој половини месеца априла, кад престану позни мразеви, јер је сочиво на зими врло осетљиво.

Ако се земља услед јаких киша још док је сочиво у земљи јако стврдне и кору образује, онда ваља ову кору лаким дрљањем раздробити и тако омогућити утицај светлости, влаге и ваздуха, јер ће се на тај начин ницање олакшати.

Кад је сочиво већ изникло, онда нам остаје једини посао да га до његовог потпуног пораста и зрења од травуљине и корова плевимо, а на случај потребе, ако га трава јако обузме, и који пут опрашимо.

Кад сочиво потпуно дозре, онда га ваља одмах жњети или косити и даље са њим исто онако поступати као што смо и код грашка казали.

Да гагрица сочиво не уквари треба запамтити ово:

Сејте сочиво подаље од ливада и у средини њива, на којима нема близу засејаног сочива или грашка, граорице или сочивице, а кад сочиво сазре и оберете га, разастрите га на танко, преврћите често и сушите га тако 5 до 8 дана на сунчаној припеци. Сунчана припека неће утаманили клијавост семена, нарочито ако је оно добро зрело и развијено, а убиће у највећој чести гагричавог зрневља живот јаја гагрице и она се неће испилити.

Што се тиче дохотка сочива, при подешеној земљи и доброј нези можемо са једног хектара земље добити 1.000-2.000 чистог зрна, па и више.

Гајење пасуља.

По срећи ово је, једино вариво, које се код нас доста у велико сеје и гаји, али му при свем том још нико не поклања онаку пажњу, какву оно доиста заслужује као хранећа биљка, којом се већина нашег народа за време дугих поста и тешких радова истински заложи.

Пасуљ се код нас гаји врло једнострано и као споредни усев уз кукуруз где добро успева, а сам за себе врло се ретко гаји и то у маломе само, по баштама. Како пасуљ, као

врло важна биљка за храну с дана на дан налази све већу потрошњу, то сматрамо за нужно, да на овом месту скренемо бољу пажњу наших привредника на гајење пасуља засебно, а не споредно уз кукуруз.

Што се тиче културних врсти пасуља, њих има 17, али ми ћемо их овде поделити на две групе; на лежик (чучавац) и на вошњу (тачкаш, приткаш).

Међу овима као најглавније сорте пасуља заслужују да се по мену: а) тетовац, б) ситна пасуљица, в) рани жути пасуљ, г) градиштанац, д) бели амерички, ђ) криван, е) словеначки шарени итд.

Што се тиче земљишта, пасуљ најбоље успева на јакој и трошној иловачи и у свима земљама у којима добро и кукуруз успева, а никако не воли тешку и влажну земљу.

Земљу, на којој ћемо пасуљ да сејемо, ваља добро обрадити и уситнити, што се најбоље постижава орањем у јесен, но за пасуљ је нужно да се с пролећа и по други пут земља оре, па тек онда сеје.

Као што смо напред поменули пасуљ се сеје сам за себе или у смеси са другим усевима, као са кукурузом. Овај друга начин сејања пасуља у колико је користан, у толико је више штетан с тога, што се при прибирању истих много више рада утרוши.

Посејани пасуљ чисто за себе даје дохотка са једног хектара земље 2300 до 3.500 килограма.

Што се тиче времена за сејање пасуља, то је најудесније у другој половини месеца априла и у почетку маја, кад престану позни мразови.

Даља нега пасуља састоји се у прашењу и окопавању за време раста.

Кад махуне пасуља постану жућкасто беле и смежуране, онда је потпуно зрео и треба га одмах брати, само ако је време лепо и суво; затим и са њим даље исто онако поступити, као што смо казали и код грашка.

Гајење боба.

Међу врсте варива спада и боб. Све сорте боба деле се према крупноћи семена у три групе: ситне, средње и крупносемене.

Он најбоље успева у јакој иловачи као и у земљама у којима пшенице добро успевају. Успева скоро на свима земљиштима па и киселим. Подноси скорашње ђубре као и старо згорело.

И за боб, као и за сочиво, ваља земљу добро обрадити, уситнити и од травуљине и корова очистити.

Што се тиче времена за сејање боба, то је најудеснија прва половина месеца марта, јер тада посејан боб најбољи ће нам приход донети. Доцније посејан боб у месецу априлу или мају, много пати од разних буба и црви.

Сејање боба може се предузимати и с јесени, но само га тада ваља чим изникне и мало поодрасте окопати и мало загрнути.

С јесени посејан боб даје доходак као и пролетњи и мање пати од буба и црви.

Боб се сеје као широкоредни усев врстачним сејалицама.

Овај начин сејања боба практичан је, јер се између његових редова могу и друге биљке садити, као: репа, купус, кељ, итд. У овом случају треба да је ред од реда удаљен од 80-100 см. Али ако боб чист, сам за себе сејемо, онда ред од реда не сме бити удаљенији од 25-40 см.

Сва даља нега боба састоји се у плевљењу, прашењу и окопавању, као и код пасуља.

Једино што највише у очи пада то је, да боб најмање страда од болести.

Што се тиче жетве (бербе) боба, нега је најбоље онда брати (жњети) кад му махуне поцрне, јер је тада потпуно зрео. - Обран боб ваља одмах окомишати и на сунцу га неколико дана сушити, а потом га скупити и на какво промајно место оставити.

[При гајењу позних сорти боба примењује се закидање врхова стабала, како би се убрзало сазревање усева. Ова мера се може применити и при гајењу боба у влажним областима.]

Да сачуваш вариво од птица

Птице често праве велику штету у градини, једући младо вариво. Нарочито се варица одликују у томе кад грашак завеже махуне. Но да би вариво сачували од птица, треба само узети парче поставе од какве старе бунде, па га поставити у вариву тако, да изгледа као да се мачка у вариво сакрила. Птице налете над вариво, па чим смотре намештено парче поставе, поплаше се да није мачка, па одлете даље. Док се птице навикну на намештено парче поставе и увере се да се немају чега бојати дотле и вариво оматори, па неће ни да га једу.

Брза помоћ оштећенима градом, тучом и провалом облака

Поред државне помоћи треба одмах засејати - ако је икако томе време - поништена места просом или жутим пасуљом или неком другом културом по препоруци пољопривредних стручњака. Тако исто и хељда брзо напредује и сазрева. Где народ не може сам то набавити, општинске скупштине су дужне одмах телеграфским путем тражити помоћ од државе да се та семена упут набаве народу, да би народ накнадио нанесену штету. Држава и општина дужне су, не само дати народу неодложно та семена, него и орање помоћи онима, који немају чим узорати.

Кратко ратарско «вјерују»

Ово неколико напомена, које је искуство паметних људи, морале би да буду «вјерују» за свакога ратара и привредника, ако је рад своје добру и напретку. Сваки привредник и домаћин, и кад леже и кад устаје, треба да има на уму ову науку искуства, која вели:

Води рачуна о свакоме своје раду. Рачун ти увек више казује, но цело село и цела крчма. Рачун ће ти осветлити многе тамне кутове твога рада и показаће ти прави пут за даљи рад «Без бројева и рачуна - нема ти ни бијела сомуна». Рачун ти показује успехе и недостатке у раду. Без рачуна не знаш ни пошто купујеш, ни пошто продајеш. Где се не води тачна рачуна о свему, ту је готова збрка и забуна, па ето неспоразума, свађе и парнице.

А чист рачун - дуга љубав.

Води тачно дневник свога рада. Што си данас урадио забележи, да те потсети, шта ти ваља радити сутра и прекосутра. Све рачуне своје изводи из тачног дневника рада. Они ће те научити, колико си привредио, и јеси ли могао боље и више што да привредиш.

«По поруци вуци месо не једу.» По поруци нити се газдује нити се напредује. Глава и очи, руке и ноге домаћинове треба увек да су на леђима и за леђима млађих посленика.

Крми стоку своју и даји јој соли. И кад устанеш, и пре но што лежеш, и кад на пут пођеш, и кад с пута дођеш - обиђи увек своју стоку. Многе тајне леже скривено по буцацима, по таванима, по подрумима и по - јаслима. «Од газдина ока гаји се стока.»

Овцама набави суво склониште. Влага и ветар разносе вуну и посишу млеко.

Створи маслу лепу боју пре но што помузеш млеко, а то ће рећи: храни краву детелином и јармом (прекрупом).

Коров на њиви, на ливади, у винограду - твој је кућевни лопов. Што више корова - све мање хљеба, сена и вина.

Пази да ти се земља не изнури (не исцрпе). Није доста само извозити ђубре на њиву, већ га треба вешто и растурити и добро заорати.

Добра и снажна земља, добро и чисто семе исто толико вреде, колико сва величина и количина њихова.

Ако сејеш ђубре - коров ћеш жњети. Не сеј никад друго већ само добро, чисто и

опробано семе. »Како сејеш - онако ћеш жњети.«

Жањи само у право време: кад жито није још сасвим дозрело. Не чекај да дозри и презри, јер онда нећеш жњети жито, него ћеш житом ђубрити њиву.

Сваке године посади по које дрво или воћкицу. У мају или августу накалеми свакога дана по једну дивљаку. Сађење и калемљење - то је уштеда за твоју чељад, за будућност њихову. Кад чељад стане на снагу, воћка је стала на род.

Добра градина (башта) пред кућом и око куће чува чељад од бољештине и од - глади.

Пчелари само са американским кошницама ђерзонкама, а најбоља је Живановићева кошница американка - положена сандучара. Прати и користи усавршеније моделе!

Гаји свилене бубе. За то ти не треба ни новаца, ни много времена, већ само мало стрпљења. А стрпљење је кључ од врата радости.

Ако немаш склоништа за сено, избушиће ти се кеса.

Бунар и шупа потребни су ти колико и кујна.

Јевтинија је боја него нова даска.

Рђа и трулеж више ти шкоди алатима но сав рад с њима. Ко се алата сећа тек онда, кад га треба, не заслужује да га има.

Ради паметно и смишљено.

Сваку ствар држи на њеном месту, а томе приучи и чељад. Ред је пола рада.

Сваки посао свршуј на време. »Гвожђе се кује док је вруће.« Не дремај на послу и не оклевај никад с послом. »Потрагљиву овцу вук најприје поједе.«

После рада и реда, чистоћа је главно. Чисте алатке, чисти кутови, чиста поља, њиве и воћњаци, чисто семе, чист ваздух, чиста дворишта, чисте стаје, чисти судови, чиста храна, чиста вода, чисто седиште, чиста постеља, чисто срце и чиста - мирна - савест.

Не мењај свој позив. Ратар је најјачи у својој струци. И најбољи ратар може да буде најгори занатлија, трговац или писар, а најбољи трговац или занатлија може бити најлошији ратар. Кад би се занат могао научити гледањем, сви би пси били месари.

Не купуј јевтино, већ само добро. »Што платиш - то купиш.« Не штеди на здрављу и на алату, већ на ономе, без чега можеш бити. Тврд скупље плаћа, а лењ даље каса.

Осигурај своје имање и усева код завода за осигурање. »Ко осигура усева од гради - не боји се глади.«

За твој капитал нема боље добити од оне, коју добијеш са своје земље.

Примај савете искусних и вештих привредника.

Читај паметне књиге и новине. Писана слова, то су очи искуства, што све виде. Ко више чита и схвата што чита - све више види. Слова су наочари за слабе главе.

Потпис или закрштен (X) или исписан у пијанству и непромишљености односи кров с главе и гуњ с леђа. За потпис увек пре припитај и жену и чељад. Ко ти руку води за потпис - води те на зло. Пријатељ ти је онај који ти не тражи потписа, ако ти потпис не може вратити. Потпис и образ једно је.

Крчма и дугови рђаво су слеме на дому. Удеси свој дом тако, како ће ти у њему бити најудобније и најмилије. На кућњем огњишту најслађи је дуван, на кућњем прагу најслађе мисли, за трпезом своје чељади најслађе јело и пиће.

Два лешника ораху су војска. Друштво гради и ствара; друштво држи земљу и градове; друштво држи дом и породицу.

И прут је у снопу јачи. Што је једноме скупо - то је друштву јевтино. Што један не може - то је задрузи лако. У друштву је и јело слађе и рад лакши. »Благословене многе и вредне ручице.« Једна памет и једна слога, а многе руке - чине чудеса. И два лоша избише Милоша.

Задруга има песме и гусле - то су знамења постанка и опстанка српског. Песму, језик и задругарство ваља нам чувати, а задруге и удружења ваља нам стварати. Задруге: за осигурање, за позајмицу, за штедњу, за набавку боље приплодне стоке, задруге за набавку бољег семена, бољих алата и машина - то су широка поља рада за све (умне) родољубе, и за ратаре, и занатлије и трговце.

Тог се увек треба придржавати; самац је свуда као кукавац. У слози задружној свак је јачи, веселији, ситији, одевенији и ведрији. Сноп се не може лако ни савити ни изломити, а један прут лако се превија и ломи.

Нова наука о пољској привреди

Ђубрење земље хемијским (фабричким) ђубретом.

У циљу да свратим јачу пажњу наших радника на ову веома значајну појаву у пољопривреди, саопштавам овде науке у кратком и простом изводу према француском научнику Жоржу Виљи: Све биљке састоје се из ових 14 састојака:

(састојци пшенице)

угљеника	47,69%
водоника	5,54%
кисеоника	40,32%
натријума	0,09%
магнезијума	0,21%
сумпора	0,31%
хлора	0,04%
оксида гвожђа	0,06%
силицијума	2,75%
мангана	0,05%
азота	1,60%
фосфорне киселине	0,45%
калијума	0,66%
креча	0,29%
свега	100,00%

(Различност биља долази, што су ови састојци смештени у разном реду и количини у биљу).

Од ових, седам њих: натријум, магнезијум, хлор, силицијум, гвожђе, манган, и сумпор, који износе 3,90%, има увек довољно у свакој и најпоснијој земљи.

Угљеник, водоник и кисеоник, који износе 93%, добива биље из ваздуха.

Биљу се мора додавати:

азот, који се налази поглавито у ваздуху, а и у биљним остацима.

фосфорна киселина, креч и калијум, који се фабрички справљају из ископина, биљних и животињских остатака.

Ова четири састојка износе 4% у биљу.

У којој земљи има у потребној количини ова 4 састојка, она је родна, а у којој нема, она је мршава, неплодна.

Неке врсте усева узимају за храну више једног, а друге другог од ова 4 састојка:

Стрна жита - азот, (пшеница) највише, сточна репа, олајна репа доста, раж мање.

Кукуруз, шећерна репа - фосфорну киселину.

Махунасто биље (варива и детелине) - креч.

Воће (и виноград) и кромпир - калијум (поташу), азот, фосфорну киселину, креч и калијум, узима сво биље из земље. Биљке врше асимилацију ваздушног азота електрохемијским путем као и преко микроорганизама.

[За интензивно гајење културних биљака потребно је унети у земљиште потребне количине азотних, фосфорних и калијумових ђубрива.]

Добити од хемијског ђубрења

Сва зиратна земља може да се изједначи у родности; да принос буде 2 до 3 пута већи од приноса колико најбоље ђубрене земље сад дају. Да се одржи стално плодност земље. Због мале запремине и тежине хемијског ђубрета, моћи ће се њим ђубрити све зиратне земље и страновитије. Берићет земље може се многоструко увећати. Глад и сиротиња немогући су. Благодарети науци, створиће се у будућности рај на земљи, кога данас људи жељно траже на небу.

[Фабрике у нашој земљи производе разне врсте хемијских (минералних) ђубрива. Пољопривредници треба да се обрате за савете пољопривредним стручњацима за потребне количине и врсту хемијских ђубрива у зависности од тога коју врсту биљака желимо да гајимо и ђубримо.]

Воћарство

*[Где тог нађеш
згодно место
шу дрво посади,
а дрво је благородно,
иа ће да наиради!]*

(Змај Јован Јовановић)

Дижите воће

Воће је богатство. Воће оследи и разгали. Воће болне лечи, зато га сваки воли.

Дижите воћке! Воћке заклоне кућу од сунца и жеге, и заклоне од ветрова и од олујине. Воћке листом чисте ваздух и кореном чисте земљу, те чине кућу за оне, који станују у њој много здравијом. Ту су здравија и деца и старци, и сви дуже живе у тој кући, и мање се разболева. А ко се разболи, лакше и пре преболи. И редње мање на ту кућу наилазе, те и много мање се мре у тим кућама, око којих је пуно воћака. Воћке улепшавају целу околину куће и шире цветом мирис, а лепотом чисто занесу свакога. Воћке рађају изврстан род, чисту храну и лек. Свака воћка близу варошке пијаце, леп је капитал који са малим улогом расте, и боље камате носи, него ма који други капитал. Воћке много радовања и задовољства и поноса дају ономе ко их дигне. Док год је жив, па и по смрти остане у воћки спомен лепши и дуготрајнији, него многи надгробни камен.

Зато се сматра дизање воћака за знак образованости и памети у оних газда чије су, и у учитеља и пароха и општинских старешина оних места где су. А празне и без воћака авлије, улице и поља знак су незналица.

Истина је, изврсно воће теже је и дићи и сачувати што је даље од стана, ал око стана, пред кућом и око куће врло је лако дићи и сачувати, а ту воћке и најбрже расту и најбоље рађају, јер је ту земља и снажнија, и ђубревитија и ту се највише ђубрета просипа, а то све воћки добро дође.

Шта је најважније знати и вршити при пресађивању воћа и уопште дрвећа, па да се сваки пресад омлади и прими

[У воћарско-виноградарским расадницима, или на пијацама у сваком нашем селу, запажено је да наш народ најрадије купује оне саднице које су најстарије и најкрупније. Он се заноси мишљу да ће му се оне најлакше примити приликом пресађивања, а исто тако да ће брзо и обилато родити.

Ту желимо нашем добром домаћину да скренемо пажњу. Кад сте већ решили да садите воће, најбоље је да изаберете добро развијену једногодишњу садницу! Она треба да има добро развијен коренов систем, да има доста крупних и ситних жила. Таква садница се најлакше прими, добро напредује и обилан род обећава.

То ће вам рећи сваки агроном, али нећете то чути од онога ко вам директно продаје

лоше саднице, јер његово је да прода а вама како буде. Добро изабране саднице чим донесете кући одмах их закопајте у земљу тако да тридесетак сантиметара стабла и цео корен буду у земљи. Ту нека стоје све док не почнете да их садите. Ми вам препоручујемо да садите у јесен. Тада ће посађена садница имати доста времена да се лепо устали на свом сталном месту. Уколико пак из разноразних разлога не успете благовремено у јесен да засадите, можете, ако вам временске прилике дозволе и у току зиме или што је могуће раније у пролеће. Добро напупиле саднице у пролеће или чак делимично пролистале је заиста крајње ризично пресађивати.

Како се копају јаме за сађење воћака

Пре самог копања, обавезно је лепо испланирати место за сваку садницу посебно. Та места се обележе неким слабијим кочићима. Затим се приступа копању јама. Погрешно је што старији воћари упућују оне који то желе бити, да при сађењу ископају за воћку рупу величине »ашов са ашовом« а лозу да саде садиљком. Свакако да ће вам та препорука бити лакша него наша коју вам ми саветујемо. Али ми вам дајемо гаранцију да ћете дуже времена обилнији и добар род брати ако урадите овако како вам ми саветујемо. А ево вам наше препоруке која је исто тако једноставна само што захтева нешто више труда.

Од кочића претходно забоденог, унаоколо се обележи круг који од једног до другог краја, идући средином, има ширину отприлике два средња човекова корака, или тачније један и по метар, Кад је то обележено приступа се самом копању. За овај посао потребан је ашов и лопата.

Горњи слој земље или како га стручњаци зову први ашов, избацује се на једну страну. Лопатом се избаци и онај заостатак првог ашова. То је отприлике рупа дубине од око тридесет сантиметара, што је недовољно за будућу садницу која ће ту живети више деценија. Зато се копа други ашов на исти начин као и први, с том разликом што се ова земља избацује на супротну страну од гомилице првог ашова.

Кад смо све ово завршили, добили смо јаму ширине од један и по метар, а дубоку од педесет до седамдесет сантиметара.

По могућству се на дно јаме баци око две виле стајњака. Са овим је завршено копање јама, које наоко не изгледа тако важно, а у ствари је и те како важно.

Сађење воћака

Не смемо дозволити да нам корен воћне саднице буде дуже времена изложен ветру, а не нарочито директним сунчевим зрацима.

Садницу вадимо из нашег привременог трапа и оштрим воћарско-виноградским маказама вршимо њену прву резидбу на овај начин. Коренове жиле прекраћујемо на дужину петнаест до тридесет сантиметара. Ако има и краћих, није опасно али им обавезно морамо обновити рез. Та резидба корена има вишеструку корист, јер активира одређене биљне хормоне (фитохормон - биљни хормон) који имају задатак да убрзају развој кореновог система.

Од начина узгоја зависи како ћемо стабло орезати. Погрешно се код нашег народа, нарочито у Војводини и Славонији, одомаћује сазнање да само од себе постоји воће са високим и ниским стаблом, или верније пренето, високостаблашице и нискостаблашице - звано патуљасто воће. Сво би воће било са високим стаблом уколико се не би резало. А кад ми посађену једногодишњу садницу орежемо рецимо на шездесет сантиметара од земље, она ће са те висине почети и да се грана, па смо на тај начин добили патуљасту воћку, за разлику од оне којој не прекраћујемо стабло а која ће остати високостаблашица.

Како се даље у току родности воћке орезују најбоље ће те сазнати ако на лице места доведете агронома или друго лице које мора да има положен курс за резидбу воћа и винове лозе, који ће вам све то конкретније показати и евентуално вас упутити да

прочитате одговарајућу књигу, Резидба воћа тражи стручњака, а ви то можете лако постати ако чешће консултујете (питате) агронома који ће вам увек радо помоћи, а да вам ни динара наплатити неће, што није увек случај са другим професијама.

За само сађење, након што се ореже корен, потребна су два радника. Један придржава садницу у вертикалном-усправном положају док други нагрће земљу уз повремено набијање земље непосредно око жила корена. При самом сађењу желимо скренути пажњу на следеће:

- да се строго води рачуна да садница буде посађена на ону дубину на којој је била у расаднику, а то се обично да видети голим оком.

- да испод и изнад корена дође земља која је припадала првом ашову, јер се у њој налази лакоприступачна храна за младу воћку, док се изнад и испод ове земље ставља стајњак или вештачко (минерално) ђубриво. Извађена земља другог ашова се насипа одозго да се полако њено богатство у храњивим материјама, под дејством многих физикохемиских процеса, претвара у плодно земљиште које користи воћка.

Важно је овде запазити да не сме ни стајњак ни минерално ђубриво да дође у додир са кореном воћке јер ће се одиграти хемиски процеси који не одговарају корену и он се суши.

Без корена биљка, у нашем случају воћка, не може остати у животу. Помоћу оних најситнијих коренових жилица биљка узима хранљиве елементе (азот, фосфор, калијум, калцијум, гвожђе, угљеник, кисеоник, водоник, микроелементе итд.) за своју грађу-скелет. Путем листа биљка оплемењује, те назовимо их, сировине у савршенство природе, свима нама добро познате плодове.

- Немојте губити време купујући за саднице-обичне изданке које често срећемо на пијацама широм земље. Исто тако вам скрећемо пажњу да не купујете саднице ни у расаднику који вам не издаје за сваку садницу одговарајућу декларацију, то јест да вам нико не продаје »мачку у цаку«.

На исти начин се сади, али само по нужди, и у пролеће када се око сваке саднице прави такозвана чинија и редовно залива све док се голим оком не уверимо да је добро кренула.

Калеми винове лозе се у нашим крајевима доста често могу без веће опасности садити у пролеће, у јаму ископану ашов са ашовом, како то наш народ обично каже. За онога ко садиљком лозу сади, суседи обично кажу да лако сади а да ће још лакше брати, јер ће мален род имати.]

Младице воћке брзо дигнути

Младице воћке после садње брзо се дигну, кад се задене гранчица од племените воћке у повећи кромпир, па затрпа у добру земљу да с два прста из земље вири. Тако се најбрже у корен ухвати и лепо дрво буде.

Калемљење

То је изузетно осетљива операција у којој треба да су између осталог испуњени и ови услови:

- а) - да постоји љубав калемара према калемљењу

- да га обавља добро увежбано лице

- да се на време изврши

- да прибор за калемљење буде чист и оштар

- б) - да постоји биолошка подударност (афинитет) између подлоге и племке-питомине. Сигурно већ знате да се кајсија не може примити на јабуци. Наш народ обично каже да се успешно може калемити коштица на коштицу, односно семенка на семенку, ту је он у праву.

- да се оствари присан додир калем гранчице са подлогом. Само ботанички сродне биљке се могу успешно калемити. На пример бресква се успешно може накалемити на бадем, шљиву и кајсију а крушка на дуњу и мушмулу... и тако даље за све врсте воћа се поуздано данас зна на шта све могу да се накалеме. Запамтите и ово да се свака воћна врста може накалемити на својим дивљакама - самониклом изданку. На пример шљива пушта безброј добро развијених изданака, односно дивљачица на које успешно можемо накалемити и најелитније сорте шљива. О томе шта се подразумева под појмом врста и сорта воћа биће речи у наредном излагању.

Прибор за калемљење

Да би цела операција калемљења ишла како треба неопходно је имати следећи приручни материјал:

- воћарска тестерица
- воћарске маказице а то су уједно и виноградарске
- нож звани »кресач«
- калемарски нож, по могућству од бољег материјала
- материјал за везивање калема, а то је углавном рафија (лика) и гумице куповне или исечене од унутрашње гуме на бициклу.
- калемарски восак да се њиме рана премаже.

Калемарски восак

[Сваком добром воћару неће бити нарочито тешко да сам за своје потребе направи калемарски восак. Калемарски восак у првом реду служи за премазивање калемова а затим за премазивање рана насталих на различите начине. Озлеђено место се једноставно премаже овом воштаном смесом која има за циљ да заштити рану од напада разних штетних гљивица, бактерија или пак вируса. За ваше потребе направите врло једноставно добар калемарски восак. Ево вам тог рецепта:

За справљање 1 хладног калемарског воска треба:

- 730 g калафонијума, који се у апотеци може набавити;
- 75 g пчеларског воска, кога имају пчелари, а и апотека;
- 75 g говеђег лоја, набавите га у месници-касапници; и
- 120 g шпиритуса кога има свака апотека.

Кад је овај материјал прибављен приступа се самом справљању кал. воска. У већу шерпу се прво ставља калафонијум, говеђи лој и пчеларски восак. Та смеша се на тихој ватри, уз стално мешање да не загори, загрева све дотле док не постане кашаста маса. Након тога шерпу скидамо са штедњака, односно шпорета, да се охлади па се сипа помало шпиритуса уз стално мешање. Ако се при сипању шпиритуса чује неко шуштање то је знак да нам се смеша није довољно охладила, па ћемо још мало причекати да се охлади и поново сипати шпиритус уз обавезно мешање неким дрвеним предметом. Кад смо изручили сав шпиритус, онда сву ту смешу, односно калемарски восак сипамо у припремљену коизерву или неки други за то погодан суд у коме ће се чувати све до употребе.

На овакав начин спремљен калемарски восак је за употребу најмање 2 до 3 године. Ако га случајно не потрошимо благовремено он ће да се стврдне и није за употребу у таквом стању.

Зато се он поново ставља на тиху ватру и загрева уз додавање мање количине шпиритуса док се не размекша, а у том стању је и даље употребљив.

Као што се види није тако тешко доћи до калемарског воска који успешно зацељује сваку рану на воћки. Куповни калемарски восак је још бољи, али знатно и скуплији.

Начини калемљења и техника

Историја калемљења познаје изузетно доста начина калемљења док се ми желимо задржати мало детаљније само на једном за вашу употребу сасвим довољном, а то је окулирање или како га неки зову очење, које може бити у облику слова Т (најчешће примењено) затим у облику слова А и »на прозор«.

Млади изданци - младице се могу на овај начин калемити у

- пролеће непосредно пред кретање вегетације »рано окулирање«
- месецу мају и јуну које се зове »на будни пуп«
- месецу августу и септембру зову га »на спавајући пуп«.

За рано окулирање калем гранчице се у току зиме припреме и држе у трапу или подруму све до момента калемљења. Док за калемљење на будни и спавајући пуп се калем гранчица узима непосредно пред калемљење.

Рано калемљење и калемљење у мају и јуну ће дати новоизбили младар - младицу у истој години, док ће калемљење у августу и септембру дати изданак на пролеће идуће године, то јест око пола године након калемљења. За који од ових начина да се одлучите зависи од вас самих, а сваки вам гарантује приближно исти успех.

За успешно окулирање је потребно да се кора добро одваја од дрвета. Да би то одвајање побољшали 2 до 3 недеље пре калемљења се припрема подлога на тај начин што се у основи отсеку све бочне гране, а по потреби се врши чешће заливање да биљка буде што сочнија. Најбоље је да подлога буде један до један и по сантиметар дебела.

Калем гранчица треба да је приближно исте дебљине као и подлога. Са ње не треба узимати ни доње ни горње пупове већ оне средње. На ово обратите пажњу. А како се вади тај пупољак који треба да накалемимо? Калем граччица се окрене својим врхом ка калемару па се оштрим ножем око 2 сантиметра испод одабраног пупа засеца кора и полако вуче нож ка себи пролазећи испод самог пупа док не стигне око један сантиметар изнад пупољка. Тада се нож полако извлачи напоље отсече под правим углом тај засечени део. Тако извађени пуп који је са доње стране засечен а са горње отсечен има дужину око три сантиметра.

Ако се наш пупољак налази у пазуху лисне дршке, онда није препоручљиво да одстранимо целу лисну дршку већ је прекинемо тако да уз пуп остаје око један и по сантиметар. Поред осталог то ће нам врло добро послужити и за придржавање и уметање самог пупољка под кору а да га не дирамо нашом руком јер постоји могућност да га упрљамо и да нам се због тога не прими.

Поступак при самом калемљењу

Кад је све претходно добро урађено онда се на подлози на око десетак сантиметара од површине земљишта, или десетак сантиметара од основе младара на стаблу, са равније стране водоравно засеца око један сантиметар али до самог дрвета. Са средине овог пресека се прави уздужан вертикалан рез дужине око три сантиметра. Тако смо добили рез у облику великог слова Т. Затим се другом страном калемарског ножа пажљиво одваја засечена кора да можемо комотно сместити на горе наведени начин припремљен пупољак. Кад смо га лепо сместили морамо га мало и причврстити да се што је могуће боље приљуби за дрво. Ово постижемо везивањем гумицом или рафијом. И овде желимо нашем добром калемару и још бољем оплеменитељу природе скренути пажњу да везивање почне на један и по сантиметар изнад пупољка и да иде полако на ниже све до три сантиметра испод пупољка, а намотаји рафије или гумице да не буду један уз други у размаку отприлике за онолико колика је ширина саме рафије или гумице. Не сме се ни сувише стезати ни да буде лабаво него средње јер то најбоље одговара пупољку. Кад је све ово готово онда се по могућству спојне ивице премажу калемарским воском, за чије спремање смо вам у овој књизи дали рецепт. Са овим би се завршило калемљење и чекамо само да видимо да је пуп почео да креће. Чим је он кренуо можемо комотно да одсечемо све оно што се налази издан њега тако да остане само накалемљени изданак који ће још брже расти ако га заливамо.

Да вам још напоменемо да је најбоље време у току дана за калемљење до 10 часова пре подне и од 17 часова по подне а то је оно време када нам сувише топло време неће спалити пупољак. Отсецање пупољка за рано калемљење и калемљење на спавајући пупољак треба да има врло мали део дрвета испод самог пупољка, а код калемљења у мају и јуну може и без тог малог танког слоја дрвета.

На горе изнети начин се данас најчешће калеме брескве, јабуке и руже у воћњацима и вртовима наших индивидуалних произвођача. Али и свако друго дрво се на овај начин врло успешно калеме. Ко жели да овлада и другим начинима калемљења, рецимо виноградарима простим и енглеским спајањем, нека купе било какав приручник за калемљење, новије или старије издање то је свеједно.

Још и ово на крају да напоменемо да се добар калемар не постаје преко ноћи, већ за то треба бити стрпљив, упоран и редовно вежбати све док се потпуно не овлада техником и тек тада калемар може рећи да је мајстор свог заната.

Иза овог дела калемљења ставља се и овај дописани текст.

Помолошка класификација воћака

Да би наш вредни домаћин воћар имао мало шири преглед пред собом из области воћарства дајемо му кратак преглед о коме он треба у свом слободном времену само да размишља.

1. Јабучасто воће

ту спадају следеће врсте: јабука, крушка, дуња, оскоруша и мушмула.

2. Коштичаво воће

ту су: шљива, бресква, кајсија, трешња, вишња и дрен.

3. Језгровито воће

ту су: орах, бадем, лешник (леска) и питоми кестен.

4. Јагодасто воће

ту су: јагода, малина, рибизла, огрозд, купина и боровница.

5. Суптропско воће

ту су: лимун, наранџа, мандарина, агруми и смоква.

Све ово горе изнето представља воћне врсте, почев од јабуке, крушке, дуње па преко ораха, бадема, лешника до агрума и смокава. А унутар сваке ове врсте постоје одговарајуће сорте, као на пример код воћне врсте - јабуке постоји мноштво сорти. Навешћемо један мањи део који вам истовремено и препоручујемо да гајите. Наводимо их по добу зрења почев од најранијих до најкаснијих. Сорте јабука су: Беличник, Џемс Гри, Јонатан, Златни Делишез итд.]

Шта треба радити кад измрзну воћке

Кад нека воћка измрзне, што се познаје по мркој и црној боји дрвета и кори, то треба сасећи суве као и оне гране, на којима је дрво црнкасто, да место онде где је одсечак произведен, намазати. Овако треба радити и кад зечеви или срне повреду кору. Ако је млада воћка, па је измрзла и кора испуцала, то јој стабло треба пресећи донде, докле је измрзло и то право, али тако, да место где је одсечено буде равно, па се замаже са калемарским воском. Ако идућег пролећа потеря воћка из питомог дела изданка, то треба само један најгорњи оставити а оне сасећи. Ако је калемљени део до саме дивљаке или подлоге измрзао, то ипак треба сасећи донде стабло, докле је год измрзло, па идућег пролећа подлогу или дивљаку поново калемити.

Ђубрење воћака зими

У највише случајева берба воћа тада је најмања, кад се око њега ништа не ради. Да

би се воће нађубрило, земља се мора, с јесени или почетком зиме окопати око њега, али притом пазити, да се жиле не повреду. Тиме ће се постићи то, да ваздух и влага лако продиру у земљу; мокраћа разблажена у води да се посипље око воћке, али не баш око самога дебла. За време кретања воћке, мора се исто тако воћка ђубрити; и тада ће плодови бити знатно већи и укуснији. За ђубрење препоручује се најбоље и највише стајњак, пепео од дрвета и вештачка (минерална) ђубрива.

По опитима, који су у Француској предузимани, заливање воћака са цеђом од пепела, наравно хладним, показало се по резултатима као изванредно повољно, јер се с једне стране пораст и развиће самог дрвета убрзао а с друге стране и плодност увећала. То није никаква новина; јер се од памтивека препоручивало ђубрење воћака са пепелом од дрвета, који се подаље од дебла разастре по земљи. Киша направи цеђ од пепела и хранљиви састојци силазе доле у земљу ка жилама и жилицама. Нарочито је од особитог значаја ово ђубре за крушкова дрвета.

Кад је велика суша за време лета саветује се, да се отприлике на 60 сантиметра далеко од стабла више рупа ископају које би биле дубоке и широке 30 сантиметра па се у исте сипа разблажена мокраћа. Воћка на тај начин добија више снаге, плодови се чврсто држе и не опадају, и најзад весело расту.

Орах да буде роднији

Често пута дешава се, да орах и ако весело и бјуно напредује, не показује плодност онакву, какву би требало да даје. Како да се томе доскочи? С јесени или с пролећа треба око стабла ископати неколико рупа удаљену једну од друге до једног метра, а да буду дубоке толико, да се жиле могу видети, па онда насути угашеног пепела, у ове рупе, и после повратити ону земљу која је ископана. Кад се овако уради, управо нађубри орах, онда ће орах бити плоднији а род укуснији.

Још један начин да неродно орахово дрво роди

Често се дешава, особито по вишим хладнијим местима да орахова дрвета добро ресају а не замећу плод. То долази отуда што често најпре ресају мушке ресе, па их већином опадне пре него што су се женске ресе развиле и постале оплодне, и тако омане род, ораси не роде. Да би ту незгоду отклонили, треба опале мушке ресе, док се женске још нису потпуно развиле, са земље покупити што више, просушити их у хладовини на промајном месту и причувати док се женске ресе развију и постану оплодне. Да ли су женске ресе оплодне, познаје се, ако се узме мало мушког прашка од прикупљених реса и поспе по женској реси на дрвету, па ако се прашак залепи и остане на женској реси, она је способна за оплођење. Сад се накупљене мушке ресе стрљају у ситан прах, неколико људи узму подоста од тога праха, попну се по лествицама на орахово дрво, нарочито на ону страну с које ветар ћарлија, па руком развеју спремљен прах по ораховом дрвету. Ово се може да уради и са земље ако дрво није одвећ високо. Наравно да се ово ради само кад је топло време, па се женске ресе оплоде и заметну род. Нешто утрошена радна снага и труд се награђује богатим родом.

Место комплексне заштите у воћарству

[Данас смо дошли у такву ситуацију да са једне воћке желимо имати тродупло више рода него пре 10 до 20 година. А може ли се то? Ми данас можемо тврдити и свакоме доказати да може. Савремено научно сазнање из области пољопривреде је достигло веома висок степен и уз технолошки процес оно се приближава једном савршенству. Ми смо данас сведоци управо фантастичних резултата у нашој пољопривреди који не налазе на жалост много места у средствима информисања. Те резултате би јавно требало на сваком месту истицати, јер они воде народ у благостање. Нама се догађа да на страницама и наше озбиљне штампе читамо посве дугачке чланке о неком фудбалеру или детаље из авантуре појединих филмских звезда, а врло мало рецимо о томе шта сваки произвођач треба да ради да би усавршио производњу и дао на тржиште што више производа доброг квалитета. Од квалитета исхране у многостепеном здравствено стање целе нације.

У том смислу се на друштвеним газдинствима постигло изузетно много, али на индивидуалним поседима се често још увек тапка у месту. Ми то не смемо дозволити и из тог разлога што знамо да данас више од пола пољопривреде припада индивидуалним произвођачима - сељацима. Наше друштво би требало да скупи више снаге да помогне баш том човеку, а то може бити само од обостране користи. Ми се овој помоћи делимично укључујемо пуштањем у продају једног осавремењеног Васиног Народног учитеља, где ћете успети наћи доста врло корисних и практичних савета.

На сва руководећа места у пољопривреди треба бирати оне људе који од срца воле поља. Нећемо се никада сложити да нам руководство буде чиновничко, него оно које ће знати и да у блато загази и најбоља решења сваком препоручи.

Ми вас драги произвођачи - ратари, сточари, воћари, виноградары, повртари и сви остали упућујемо да за све што вас из ваше области интересује упитате агронома, или да преко зиме организујете више курсева из разних области, како је то нарочито лепо примећено у Шумадији, јужном Банату, Хрватском Загорју, а делимично и у Приморју.

Од вас данас тржиште захтева не само квантитет (количину) него и одређени квалитет. Укус потрошача се изменио у корист најлепшег, а што је данас најлепше то већ сутра није и зато морамо, хтели ми то или не, увек бити у току и примењивати ону агротехнику која гарантује све најбоље. А најбољу робу ће имати онај ко слуша савете најближих пољопривредних станица, односно агронома. Ми сматрамо да вам данас највише недостаје знања из области комплексне заштите биљака. Не можемо се помирити кад нам један воћар у околини Смедерева хвалисаво говори како је он прскао свој виноград седам пута, иако ми поуздано знамо да је те године могао успешно заштитити лозу и са два прскања. На то му неко у данашње време мора скренути пажњу, јер он не расипа само своја средства. Заштита биљака, у склопу осталих агротехничких мера, свакако заузима једно од најважнијих мера. Високи приноси су могући ако биљку штитимо током целе вегетације од њених разних природних непријатеља, као што су у првом реду биљне болести и штетни инсекти (бубе).

У прошлости се насумице лечила оболела биљка на пример посипањем пепела по лишћу, или се сапуница обичном метлицом распрскивала по биљци. Ови, а и мноштво других начина, су ту и тамо показали неко побољшање, али никада нису у потпуности излечили биљку.

У нашем даљем излагању ћемо се потрудити да вам наведемо оне болести и штеточине које се најчешће јављају, да вам кажемо како се голим оком запажају, који биљни део најрадије уништавају и на крају вам препоручити за сада најбољи начин сузбијања.

Биљне болести у воћарству

Болести на јабуци (*Malus Sylvestris*)

Чађава краставост

(проузроковач: *Venturia Inaequalis*)

Знаци болести испољавају се на свим њеним зељастим деловима, али су најочљивији на плодовима у виду краста што се може видети на свакој нашој пијаци. Да се ова болест не би развила препоручујемо вам да је третирате препаратима на бази бакра, сумпора, цинеба, цирама и каптана. Препарате даје фабрика-произвођач под разним именима што не треба да вас буну ако знате шта је активна супстанца у том препарату (бакар, цинеб итд.).

Пепелница

(проузроковач: *Podosphaera leucotricha*)

Заражени делови су покривени сивопепељастом превлаком. Захвата све биљне делове. Нарочито своје штетно дејство испољава на данас изузетно омиљеној сорти јонатан. Прскати је препаратима на бази сумпора или динокапа.

Болести на крушки (*Pirus Communis*)

Пегавост лишћа

(проузроковач: *Septoria piricola*)

На лишћу се појављују округле мрке пеге разних величина. Нападнуто лишће се суши и опада, а то је извор заразе следеће године. Против ове болести треба прскати у нашим крајевима обично почетком маја месеца и то препаратима на бази бакра, цинеба или цирама а сва остала прскања се обављају по потреби.

Рак корена

(проузроковач: *Pseudomonas tumefaciens*)

Болест опасна како за дрвенасте биљке тако и за зељасте биљке. Појављује се на корену и кореновом врату, стаблу и гранама. Голим оком ћете лако запазити израслине које могу достићи величину песнице или још веће. Ови тумори се касније распадају и сасушују проузрокујући и саму смрт биљке. Да до овог зла не дође саднице које купите морају имати у својој декларацији и сведочанство, потврду (сертификат) да нису заражене овом опаком болешћу. Уколико су пак саднице оболеле препоручујемо вам да их сместа извадите и запалите.

Болести на дуњи (*Cydonia Vulgaris*)

Црна пегавост лишћа

(проузроковач: *Fabrea maculata*)

Напада лишће, плод а понекад и младар. На оболелим деловима се показују пеге жуто-црвенкасте боје, које некада могу да се споје и да захвате већи део лиске. То лишће опада. Треба прскати чим се приметите прве пеге а друго прскање око двадесетак дана касније. Препарати на бази бакра, цинеба или каптана.

Болести на шљиви (*Prunus domestica*)

Пламењача, Медљика

(проузроковач: *Polystigma rubrum*)

Ова гљивица напада само лишће на коме проузрокује округласте пеге, у почетку жуте а касније црвенкасте, док најзад не постану наранцасте. У Србији и Босни се често дешава да шљиве услед напада ове гљивице остану скроз без лишћа још пре бербе.

У том случају плодови остају ситни и не дозревају. Оболело стабло поново листа, а дешава се и да процвета, што не дозвољава његово нормално здрављавање, а то проузрокује измрзавање у току зиме. Одмах по прецветавану препоручујемо вам да прскате препаратима на бази бакра, цинеба или каптана. Десет дана после првог прскања иде друго прскање истим препаратима.

Рђа

(проузроковач: *Ruckinija pruni - spinosae*)

Са доње стране лишћа почетком лета се запажају многобројне ситне наранцасте пеге. Треба прскати у првој половини јуна месеца препаратима на бази бакра или цинеба.

Рогачи

(проузроковач: *Tarphina pruni*)

Уколико лишће или цветови буду нападнути врло брзо ће пропасти. Највеће штете су на плодовима. Плод се зарази у времену заметања или непосредно после тога. Плодови се издужују и криве тако да по свом изгледу подсећају на рог или зрно пасуља (по томе су и добили имена: рогачи, пасуљаре, кривачи итд.). У плоду се коштица ни семенка не развијају. Месо таквих плодова је неукусно. Шљиву треба прскати две до три недеље пре цветања или непосредно по процветавану. Пре кретања вегетације употребити сумпорно кречну чорбу бакарне препарате или препарат »Креозан«.

Шарка шљиве

(проузроковач: Prunus virus)

Симптоми се јављају у виду разноликих шара разбацаних по целој површини лиске. На плоду настају улегнућа прстенастог облика а могу бити и набори са већим или мањим увалама. Месо плода је црвенкасто-плаве боје која се преноси и на саму коштицу. Оболео плод пре сазри и отпада. Овај вирус се преноси калемљењем а не земљом и семенком. Заражено стабло је неизлечиво па га треба извадити и спалити. У расадницима треба спроводити перманентну борбу против лисних вашију које су најглавнији преносиоци овог вируса. И овде вам желимо напоменути да не купујете болестан садни материјал.

Болести на брескви (*Prunus persica*)

Коврцавост лишћа

(проузроковач: Taphrina deformans)

Јавља се у пролеће за време листања брескве. Лисно ткиво је задебљано, крто, бледо-зелене до наранџасте боје, суши се и опада у току вегетације. Треба прскати у јесен или две до три недеље пре кретања вегетације. За јесење прскање препоручујемо вам двоцентну (2 килограма плава камена и 2 до 3 килограма угашеног креча на 100 литара воде) бордовску чорбу или како наш народ обично каже плави камен. А за прскање пре кретања вегетације препоручујемо 1,½ процентни препарат »Креозан« који је показао за сада изузетно добар квалитет, Ако се он нестручно употреби може да »спали« брескву.

Пепелница

(проузроковач: Sphaerotheca pannosavar persicae)

У пролеће обично после листања се јавља. Захвата све зељасте делове брескве. То је беличаста навлака на свим нападнутим биљним органима. Резати и уништавати заражене младаре брескве и вишекратна прскања препаратима на бази сумпора (Цосан, Сумпорол, итд.).

Рупичавост лишћа

(проузроковач: Clasterosporium carpophilum)

На лишћу брескве, кајсије и осталог коштичавог воћа образује округласте пеге оивичене црвенкасто-мрком бојом. Ове пеге после извесног времена испадају из листа који остаје рупичаст. Кишно пролеће погодује развоју ове болести. Препоручујемо вам зимска прскања тј. у јесен по опадању лишћа и у пролеће пре кретања вегетације, препаратима на бази бакра или сумпора.

У току вегетације прскајте 0,25% »цинебом« или 0,30% »оптоцидом«.

Болести на јагоди (*Fragaria vesca*)

Сива пегавост лишћа

(проузроковач: Mycosphaerella fragaria)

На лишћу се јављају округле, беличасте пеге оивичене зоном црвенкасте боје. Најјачи напад је у време зрења јагода. Влажно време погодује свим биљним болестима, изузев пепелница, па и сивој пегавости лишћа. Нападнуто лишће се суши и отпада.

Жилиће за садњу узимати од здравих биљака а јагоде прскати препаратима на бази бакра или цинеба.

Болести на малини (*Rubus idaeus*)

Сушење стабла и грана

(проузроковач: Didymella applanata)

То је најопаснија болест малине. Јавља се почетком лета на основи младара у висини окаца (пупољака) у виду љубичастих пега. Са младара опада кора и они се суше.

Употребљавајте за садњу само здрав садни материјал. Сасецајте и спаљујте оболеле младаре. А у пролеће када младари достигну висину око двадесет сантиметара прскајте препаратима на бази бакра, цинеба или цирама.

Болести винове лозе (*Vitis Vitis*)

Пламењача

(проузроковач: *Plasmopara viticola*).

Обично у мају месецу на лишћу винове лозе се појављују кружне пеге, зелено-жуте боје, прилично велику површину листа захвате. Пеге на листу потсећа на уљасту пегу на хартији по чему је лако разликујемо. Током вегетације, пеге се шире, лист пропада. Напада и остале зељасте биљне делове. Честе кише омогућавају да се ова болест много развија а тиме доводи виноград у животну опасност. Највећа опасност од ове болести за наше крајеве је између 1. и 20. јуна, уколико је влажност ваздуха мала а то је случај у месецу јулу, августу, септембру опасност од ње је врло мала.

Да бисте тачно знали када да прскате препоручујемо вам да се распитате у најближим **антипероноспорним** службама које постоје у свим нашим виноградарским реонима. Уколико вам то чини тешкоћу замолите сваког агронома коме ће бити задовољство да вам у том смислу помогне.

Да бисте успешно одолели овој болести препоручујемо вам да на време извршите проређивање ластара, закидање заперака, заламање и везивање.

Лозу треба прскати препаратима на бази бакра, (плави камен), цинеба, цирама или каптана.

Пепелница

(проузроковач: *Uncinula necator*)

И ова болест је исто тако опасна као и пламењача а сушних година може бити и опаснија од пламењаче. Напада све зељасте биљне делове. Манифестује се у виду пепељастих пеге које се постепено спајају, лист се деформише, суши и опада. На младарима су загасите пеге које проузрокују изумирање коре.

Прскање или запрашивање обављати искључиво препаратима на бази сумпора који је изузетно погодан за све пепелнице.

Штеточине у воћарству

Лисне ваши

(*Aphididae*)

Лисне ваши су вероватно свима добро познате штеточине. У току вегетације јабуке оне имају више генерација. Познати су крилати и безкрилни облици. Зимским прскањем »Креозаном« се сузбијају њихова јаја којима презимљују. У току вегетације треба прскати са једним од системичних инсектицида а то су препарати »Екатин« 100 грама на 100 литара воде, или »Метасикстоксом«, »Етиолом«, »Рогором« итд.

Глоговац

(*Aporia crataegi*)

Лептир је беле боје са упадљиво тамним нервима на крилима. Величине је око два сантиметра. Гусенице су пепељасте са црним и црвеним пругама на леђима, длакаве а величине 4-5 см. У јуну месецу лептир полаже 100 до 500 јаја у гомилицама од по 30 до 100 комада. Гусенице оштећују лишће кога скелетирају а у јесен се упреду у лист који везан паучинастим нитима виси током зиме о грани. Годишње имају једну генерацију која може да изазове голобрст. Напада још шљиву, брескву, крушку. Треба га третирати препаратима »Диазинона« или »Севина«.

Жутогтра

(*Euproctis chrysorrhoea*)

Лептир је беле боје а трбух женке је поседнут жутим длачицама - отуда назив. Гусенице су тамно сиве величине око 4 см. Напада и много шумско дрвеће. У јуну и јулу полаже на лишће јаја у гомилицама 150-300 ком. прекрије их својим жутим длачицама. У јесен се упреде у лишће добро учврсти уз грану где презими. Поред механичког сузбијања које је изводљиво код велике већине биљних штеточина препоручујемо вам и хемијско сузбијање једним од контактних или утробних инсектицида (DDT-и, Севин итд.)

Јабучни смотавац

(*Lespeyresia pomonella*)

Лептир величине око 1 см тамно сиве боје са карактеристичним знаком при крају крила, који се добро види када лептир стоји и кроволико држи крила. Најопаснија штеточина јабуке, крушке итд. Лептир лети ноћу средином маја. Гусенице се након пиљења одмах убушују у плод у коме се хране првенствено изједајући му семенке. Гусеница се заодене у кокон »кућица« у коме се врши њен даљи развој. Током вегетације има две генерације. У почетку вегетације препоручујемо прскање препаратима »оловоарсенатом« а у другом делу вегетације »Диазиноном«, »Севином« итд.

Губар

(*Limantria dispar*)

Лептир (мужјак) је сиво смеђе боје, величине око 1, ½ см односно светло жуте боје (женка) дуга око 3 см. Гусенице су изразито длакаве, дужине и до 7 см. Током јуна и јула се појављују лептири. Мужјак само лети предвече док је женка врло трома, не лети него само пузи по стаблу и гранама. Полаже од 300 до 500 јаја у једну гомилицу коју прекрије длачицама са свог трбуха, образујући на тај начин легло које подсећа на младу гљиву-губу (отуда назив губар). Од раног пролећа до касне јесени он је штетан. У нашим условима он се масовно јавља скоро сваке 4-5 године што представља изузетно велику националну штетност. Иако живимо у време када имамо доста ентомолога - стручњака за инсекте ми дозвољавамо себи такав луксуз да нацији односимо огромна материјалија добра, а то све из разлога што не желимо благовремено, тј. у периоду проградације губара да одвојимо део средстава за његово сузбијање. Средства се нађу у оном моменту када је сваком стручњаку смешно да предузима било какве мере а да се не посумња у његову стручност. Јер у каламитету - масовној појави губара сваке 4-5 године се одобре средства, а биологија губара говори да он сам од себе након те масовне појаве почиње да нестаје. Средства треба одобрити у периоду ретроградације-почетка масовније појаве губара. Наш народ лепо каже »боље је спречити него лечити«.

Поред механичких мера борбе, скидање јајних легала са дрвећа у току зиме препоручујемо благовремену употребу препарата на бази DDT-иа, Диазинона, Линдана итд.

Кукавичија суза

(*Malacosoma neustria*)

Лептир је светло жуте боје, величине око 2 см. Гусеница сиво-плаве боје, на леђима има једну белу, две наранџасте и две црне пруге, величине око 5 см. У јуну и јулу лете лептири. Женка 200-400 јаја полаже око танких гранчица у облику прстена. У овим формама гусенице остају до пролећа када почињу да нагризају пупољке и лишће. Живе заједнички у паучинастом гнезду листа.*

* У претходном тексту о биљним болестима и штеточинима у воћарству изнето вам је у најкраћим цртама шта треба да послужи за ваш увод у ову заиста веома широку област праксе и науке. Ко покаже веће интересовање нека своју библиотеку обогати било којим књигама или приручницима из ове области. Ако мало пажљивије читате оно што смо вам рекли, верујемо да ће вам послужити као добра основа за другу стручнију литературу.

Поред механичког скидања гнезда, прскајте препаратима на бази DDT-иа, Линдана итд.]

Справа за утамањивање разних штеточина

Познато је, да се гусенична гнезда налазе по свима деловима воћке па наравно и у

сплету од грана, где није могуће с ножицама радити.

Да би се дакле могла гњезда у сваком кутићу воћке уништити *Ц. Фалбисанер* и *Шшебер* у Бадену, направили су једну просту справу са којом се циљ потпуно постижава. Наиме, направили су једну широку цев од обичног лима, која је на доњем крају данцетом затворена а испод кога је залемљена кратка цев у коју се увуче мотка. Горњи крај цеви продужава се најпре у косу, па напослетку завршује у ужу цев кроз коју пролази фитиљ. Она главна и широка цев напуни се бензином, шпиритом, па се фитиљ запали. Том справом тако натакнутом на мотки, свакојако могуће је, да се свуда вршак упаљеног фитиља принесе, те да се спале гњезда. Као што се види, сасвим је проста справа а међутим и практична је, јер се са мало муке циљ потпуно постиже.

Уништити смолоточину на трешњи

Ваља овако радити: кору где смола точи треба свуда унаоколо сасећи чак до дрвета, па онда сапуњавицом опрати цело то место. Кад се тако два три пута уради, престаће смола да точи на том месту.

Мрави да се не пењу на дрво

Помешај чађ са олајом, па намажи стабло свуд околу у виду поширег прстена. Преко овога неће ни један мрав прећи, нити ће се попети на дрво.

Како и кад треба (кресати, резати) воћку

Воћку треба да орезујеш да ти буде дуговечна, јер ћеш јој окресати излишне гране; да ти буде лепша треба да гране не стоје раштркане него да круна буде округла. Потсеци грање што тежи земљи; круна у среди нек је празнија ради сунца и ваздуха. Отуда ће воћка и боље да рађа, јер кад одбијеш излишне гране, род ће на осталим гранама да буде бољи и савршенији. Али пази да не сечеш оно што је добро. Воћке које снажно расту најбоље је кресати у месецу марту. Где отсечеш грану (а пресеци је до прстена или обруча), ту премажи калемарским воском или говеђом балегом. Врхове сеци над пупољком и мало косо. Код скраћивања горњих грана меће се нож с противне стране ока, и пази да ти рез мало надвиси око. Главно је, било да крешеш, било да се иначе повреди, да рану замажеш каквим мелемом, јер ће гола грана од мокроте трунути, те ће се дрво тровати и пропасти.

Старе воћке, које су престале рађати опет подмладити

Поодсецај им две трећине грана, и око стабла откопај земљу две стопе дубоко па ту метни плодну земљу. Одозго нађубри.

Болесне се брескве нарочито тим начином излече; треба само ту јаму још посути измешаним пепелом.

Неродна воћка да роди

Пресађивања таквих воћака, које сваке године не роде, или само терају леторасте, познато је као најбоље средство. Баштован Риверс у Енглеској пресадно је један пут своје воћке које нису рађале, и услед тога, отпочеле су све тако пресађене воћке одвећ много рода да дају. Пресађивање не треба у септембру месецу предузимати, јер по најновијим опитима воћка много ослаби, - више но кад се то изврши у месецу октобру или у половини новембра. Кресање у том случају треба предузети тек с пролећа.

Да воћке боље рађају

Да воћке боље рађају треба земљу око воћака добро прекопати и пођубрити дрвеним пепелом. Бујно растеће, а неплодне воћке треба калемити на слабије растеће, али које добро рађају у дотичном пределу, Кад воћке цветају, треба их заливати водом, у коју се најпре размути мало кравље балеге, али мало подаље од дебла; то највише доприноси бољем рађању.

Скоро сви стручњаци слажу се, да воће боље и редовно рађа, поред кога има пчелињака и пчела.

Да боље напредује младо дрво

Да боље напредује младо дрво треба да се обложи од дна до половине трњем или неким другим сличним грањем. То га чува од јаке припеке сунца у корен и задржава влагу око њега.

За учмало скоро сађено воће

Кад воћке младице болују и куњају без икаква напретка, треба их одмах из земље извадити, жиле им поткресати и добро очистити, па за тим опет на друго место усадити и добро залити; да се земља око жилица ухвати. То треба чинити до априла месеца док нису врућине наступиле.

Одржати воћке трулих дебала

Ко хоће да одржи добру воћку, која је трулежом изнутра шупља постала а још рађа, нека такву воћку оструже и очисти добро од трулежа изнутра, и нека шупљину напуни блатом од иловаче без ђубрета, а озго нек замаже смолом, да не може киша то блато испирати. Тако се може воћка на више година у добром стању одржати, а то није ни тешко ни скупо. Или да ту рупу напуни бетоном, где је однос шодера и цемента 3 : 1.

Помоћи воћу, које је од мраза страдало

Људи који се баве воћарством, доказују, да се пострадалој воћки од мраза може помоћи овим начином: треба подрезати све гране пострадалим воћкама до пола и ране калемарским воском замазати. Тако одрезане воћке губе нове гранчице; тиме се воћки и живот и род одржи.

Гнојити воћке шталском мокраћом од велике је користи

Доказано је да мокраћа има великог утицаја на здравље и напредак воћака. Гнојење воћака мокраћом бива овако: Ископај неколико јама око стабла воћке, па успи у њих мокраће, коју треба мало разблажити са водом кишницом. На овај начин гнојења, дрво добија бољи изглед, постаје здравије и даје крупнији и укуснији род. Гнојење ово мора се од половине маја до августа извршити, а то је кад воћка почне цветати па док род сазри. За све воћке ово је добро, а нарочито за брескве и кајсије.

Смрзнуто воће и зеље да учиниш као новоузабрано

То ће се постићи ако ставиш смрзнуто воће у студену воду помешану са снегом и ледом да неколико сати у њој постоји. Затим извади га и у топлу собу на суво место остави. Кад се осуши биће као новоузабрано. Овде се разуме и кромпир, и ротква, и шаргарепа.

Радећи то треба имати на уму, да се онако смрзнуто воће не сме нипошто у топлу собу унети при стављању у студену воду, него ставити га у воду напољу у хладном месту; јер би се иначе укварило и иструнуло.

Воће сачувати на дуже времена посве свеже

По једном допису »Der Dresdener Landwirtschaft Presse,« један економ трапи своје јабуке, да би их с пролећа могао скупле продати. Он их трапи на отвореном месту у рупе исто онако, као што се то и код кромпира чини, с том разликом, што на дно рупе наслаже орахова лишћа па онда почне слагати јабуке, но и при томе раду са стране као и кад сврши слагање обложи јабуке такође ораховим лишћем како не би мишеви и бубе кварили и нагризали јабуке. Кад је како ваља, сложио, онда с пролећа отвори трап и све

јабуке изгледају свеже, здраве и сочне, као да су с дрвета обране.

Многи тврде да се тако и грожђе може до марта месеца тазе одржати.

Трешње и вишње корисно је да садимо

Овог прекрасног воћа требало би да свака породица што више око куће засади, негује и ужива. После шљива ово је воће које се најлакше неговати може. [Трешње и вишње нису самоплодне, зато их у башти треба имати више различитих сорти да све обилно роде.] Ово је воће пробитачно имати, прво зато, што је оно здрава и јевтина и лековита храна, друго с тога, што рано приспева; треће што сваке године рађа врло обилато, и четврто, зато, што трешња на свакој земљи расти и рађати може, осим мочварне и барушљиве. Оне се могу на неколико начина и за зиму спремити за уживање. Могу се осушити исто као шљиве у фуруни, шпорету или сушионици. С петељкама осушене здравије и слађе су.

Трешња захтева за своје добро успевање

Трешња захтева за своје добро успевање суву земљу, у којој има и шљунка али много боље рађа онда где у доњим слојевима наиђе на свежу иловачу. На обрежјима трешња најбоље успева, а на влажним местима болује од смолоточине.

Пресада одраслог воћа и другог дрвећа

Ако неко мора да уклони из неких узрока воће или друго дрвеће у правцу зидања кућа или грађења путова. Дрво треба поткресати и жиле оставити бар метар дугачке. У јесен треба пресадити. [Сва пресечена места премазати калем воском.] Дрво треба наместити онако исто као што је било, то јест, источне гране према истоку и западне према западу. Кад се заспе земљом онда наспи доста воде и то чини три четири дана. После две недеље дана треба око дрвета насути доста земље и добро утући одозго да нема одушке преко зиме и згоде за залеђивање, У пролеће одгрни земљу горњу и удеси тако како ће лако прикупљати кишницу к себи а у случају потребе да буде удесније за заливање. Таквим начином и најдебље дрво примиће се и брзо напредовати.

Где треба које воће усадити?

Земљиште, ваздух и сунце, то су најглавнији услови које свако воће условљава, па да добре плодове рађа; тако нпр. оно воће, које из јужних, топлијих земаља добисмо, као кајсија, бресква и грожђе, захтевају много и јаког сунца.

Јабука

Јабука нпр. воли тешку земљу, која влагу задржава, а при томе свежа пахладна остаје, но у сувише влажној и хладној земљи болује. Место које је свеже и доста хране има, где има црне иловаче (смољначе), - то је за јабуково дрво најудесније. Јабука не успева добро на бреговима, где би са свију страна хладним ветровима изложена била.

Крушка

Крушка захтева топло, више суво нежели влажно место и »лакшу« земљу, и воли онакова места, где се дубоко укоренити може. У тешкој земљи закржљави.

Дуња, гуња

Дуња, гуња воли дебљу земљу, која је довољно влажна; она добро успева и у хладовини.

Огуљено воће и друго домаће украсно дрвеће

Огуљено воће и друго домаће украсно дрвеће, треба одмах чим га деца или зечеви

или друго огули, намазати с прста дебело с говеђом балегом тазе, па обавити дебелим крпама и привезати конопчићима, те ће тако дрво и опет бити одржано и спасено од пропасти и трулежа. Чим рана зарасте, одмах се скида крпа, да се испод ње не настане штетне бубе (инсекти).

Туршија од крушака и јабука дивљака

Воће то треба набрати рукама, а не трести, јер кад се тресу повреде се и покваре туршију, па напунити чисту кацу или други суд. Да буду укуснија треба сасути на дно и у среди суда по један кат лишћа од бресака, вишања и гуња. Поврх туршије треба такође ставити подебео кат тог лишћа. Вода за туршију треба да је речна, а не бунарска или чесменска. Ма како била чиста речна вода, треба је прво добро проварити, па пошто се у другом суду охлади, онда насути туршију толико да дође вода изнад воћа. Тад треба оставити туршију на миру око 40 дана. Доцније имаћеш туршију жуту као дукат и врло укусну за јело. Вадити воће треба чистом великом кашиком и то одједном колико ће требаш за пет, шест дана јести.

Прекувана речна вода чува туршију да буде непокварена и здрава.

Ако нема дивљака, могу се ставити у туршију и зимњаче крушке и јабуке од питомих фела (сорти).

Не треба заборавити да се не сме узимати црвљиво воће, него само оно које је здраво. При том треба знати да воће узбрано заједно са патрљицама његовим не само што даје бољу туршију, него тад је туршија здравија и лековитија за јело. За неке болести патрљице од воћа препоручују се као лек.

Осецање и чување калемгранчица

Гранчице за калемљење најбоље је осећи у јануару, у фебруару до половине марта, како кад време то допусти, дакле, треба их осећи свагда пре, него што настане топло време, када воће почиње да креће. Кад су јаки мразеви, не ваља такође сећи калемгранчице. Ако пропустимо да те гранчице рано на време осечемо, а нужно нам је да то учинимо кад је дрво потерало, онда их морамо одмах и употребити, јер се онда брзо сасушују, те се калемити примају тешко и остају кржљави.

Треба од здравих и развијених дрвета бирати само здраве лањске леторасте са потпуно образованим пупољцима. Овакве гранчице пуније су хранљивог сока, него оне од кржљавог и осушног дрвета, јер ту срашћивање бива испуштањем сока стварачког из подлоге дивљака и из калемгранчице, те тако развијенија гранчица и сочнија прирашћује лакше него тања и сушнија. Најпрепоручљивије је калемити једногодшпње гранчице дебљине оловке. Двогодишње полањске гранчице не би требало никад узимати, сем у крајњој нужди кад се жели да размножи особито благородно а ретко дрво, и онда се тражи више обазривости и умешности јер се теже прима.

Ко има добар подрум може најбоље да сачува гранчице, ако их пободе за 20 см дубоко у песак, који мора бити непрекидно влажан, да се гранчице не би осушиле 10 см да вуре изнад песка. Од времена на време ваља те калемгранчице поново препобости у песак, да би се зарашћивање и терање изданка спречило. Кад почне време да отопљава, па се гранчице не употребе, морају се почешће поливати. Поступа ли се тако с гранчицама, могу се очувати до месеца јула а да не истерају изданке. Треба упамтити да се гранчице стављају у песак тако да врх буде наниже, у песку.

На отвореном месту могу се калемгранчице такође очувати. Ако се укопају у трошну земљу, па покрију сламом, да би се нагла промена температуре предупредила, тако остају добре докле се отопи, и онда се морају употребити јер ће иначе потерати изданке. Ако су се калемгранчице много сасушиле оне се ставе у влажан песак за неколико дана, или се поново мало при дну прерубе и мету у воду, па ће опет да постану свеже и употребљиве. [Најбоље је калемгранчице утрапити поред неког кућног заклона, али са северне стране.]

Све о шљивама

Големе користи од шљива

Шљива је најблагословенија од наших воћака, која може да нам користи већма него све друге воћке.

Плод од шљива и у кући нам је пречи од других, и даје се на различите начине зготовити за дневно јело и за оставу; а за трговину и извоз немамо ни једног пречег воћа од шљиве, па било да је продајемо пресну или сушену или кувану у пекмез или печену у ракију.

Пресна шљива ако и јесте за невичан желудац мало потеже јело, опет је једно од најделикатнијег трпеског воћа нашег. Шљива је слађа од ма ког другог воћа; у њој има до 8% шећера, што у мало ког воћа има; и у месу је сочнија, те и тим пријатнија од многог воћа; ал најпријатнијом је чини она деликатна киселина, којом све воће превазилази. Имамо и слађег воћа: крушку и грожђе; али у овима нема киселине, да начини сласт ону; а имамо и киселијег воћа: рибизлу и јагоду, али у овима опет киселина премашује сласт, да се мора додавати шећера да буде пријатно. На шљиви видимо, да воће деликатним не чини ни много сласти, ни множина киселине, него онај сразмер од обојега, што нашем здравом телу најбоље годи, а то је природа у нашем поднебљу најбоље удесила у шљиви, вишњи, брескви и некој јабуци; зато су ово наша најделикатнија воћа.

Од шљиве уме вешта домаћица да зготови различите чорбе, умокце, компоте, умеси их у различита теста и уме на различите начине да их спреми за оставу, кувано у шећеру, сирћету, вину, ракији или руму или укувано у пекмез и слатко или просто осушено, а то је и најлакше и најбоље; па иначе свакојако је шљива једна од врло пријатног и здравог воћа за старо и младо, здраво и болно, осим тога што је она у многој невољи лек пречи од многих других.

Лековитост шљиве

Колика разноврсна лековитост лежи у шљиви, познато је данас у свему свету. Чорба од сувих шљива је једно од врло лековитих пића за многог болесника; она га боље разгали, него друго пиће; а чим се болесник само толико опорави, да му се само залогајак иште и да га може да поднесе, онда су поменута јела од шљиве прва за њ, јер је зготовљена шљива за желудац тако лако јело, да га с мером сваки болник може да поднесе.

Познато је даље, да пекмез од шљива, као и сува кувана шљива и од њих чорба, чисти органе за варење, и чисти их више и лакше него оне бљутаве соли и уља, и оно горко корење и лишће што се ради тога узимље у апотеци; те тако шљива може оне у небројено случајева да замени. Са тога се узимље шљива за лек у свима невољама, што долазе од те трбухове неуредности, као што су: шуљеви и уз њих отоци на јетри, меланхолија и несаница, што је оно многи од оних људи имају, који се добро хране, а мало раде. Свима тим невољницима помогне шљива, чистећи крв уредним отварањем трбуха. Исто тако помогне шљива и од камена, и од улога, од дуготрајних оспа и рана и других невоља, и има мало случајева, да су се млађи и старији људи помогли од тих невоља само јелом шљиве куване, пресне или суве, и то неки су се помогли боље него пићем киселих, сланих, горких и других вода; а било би небројено њих више, који би садили шљиву већма, него многе друге лекове, само да хоће да за времена покушају с њом, али да и издрже, јер у томе је сва важност овог лечења.

Ето то је, зашто се шљива толико данас у свету цени и све већма и више од другог воћа тражи, те у трговини свако воће надмашује.

Даље користи од шљиве још и ово су:

Од ње се пече шљивовица ракија, боља од свију; а може као и од другог воћа да се прави вино, што ово ни једно воће није ни близу онако пробитачно за домаћу економију, као продаја суве или сирове шљиве.

Још имамо да напоменемо красно мрко-црвено и тврдо шљивово дрво, - што се

онако лепо углачати даје, и од којег се многе, не само згодне ситне ствари, него и највећи собни намештаји праве, које многи воли више, од орахових; са чега је то дрво за токаре, пинтере и столаре вредније од другог, осим тога што је суво грање врло снажан огрев.

То све показује, колико је вредно дизати шљиву где год места има; а да се то још боље види, ево ћу још и ово да наведем. Познато је да земља воћкама засађена три и четири пута више користи доноси, него засађена најбољим виноградом и житом. Зато је заиста чудно, да на данашњи дан где се толико грамзи за новцем, тако мало држи на воће и на воћњаке. Мада се наша шљива не обрађује као што треба, но и опет се род од шљиве доста добро плаћа. 1878. године плаћано је овде на месту 12 до 18 фор. за центу (44 киле) сувих шљива;* па кад и род ових наших кржљавих дрва једно на друго даје 100 кила сирових од којих изађе 25 кила сувих шљива, то падне по 6 до 9 фор., (69 до 90 гроша) а кад и кад два пута толико. То никад не може онај простор земље, што га једно шљивово дрво заузима виноградом засађено донети. Па како се сваке године шљиве све више троше и траже и све боље плаћају, а знамо да су наши крајеви за шљиве прави рајеви; то би ваљало да сви прегнемо па што више да шљивике дижемо; особито како је рад око шљива врло мален, јер шљива не тражи сваке године сађења, ни орања, ни копања, као што то ишту жита и други усеви и расади, него се она сваке године само једном лако окопава, па да донесе сваком домаћину на стотине, сваком селу много хиљада, а нашој земљи на милионе динара користи.

* Године 1887. продала је сама Краљевина Србија преко 41.295.700 кила сувих шљива, а пекмеза продаје сваке родне године по неколико милиона кила, осим ракије.

Да од добре неге зависи не само изврсноћ плода него и родност, и снага и дуг век воћака, исто као и свију других живих травака, о томе држим да је сваки од нас уверен и да ни речи губити не треба.

Узгред речено, ко хоће да подигне ваљану децу, мора им много љубави посветити, што више, то боље. Исто је тако и са стоком и са воћкама па и са шљивом. Само што гајење деце иште највише вештине, гајење стоке сила мање а гајење воћака и шљиве најмање и часом се научи, ко само хоће.

Највеће мане наше у држању шљиве ове су: не гледамо да своју шљиву облагородимо и да друге још боље врсте уведемо и размножимо; научили смо гледати шљиву као дрвце незнатно, па је насадимо густо; још неки наређа између њих јабука и крушака и ораха, те ова већа дрва својим вишим и ширим гранама отму овим кукавицама и оно мало сунца, светлости и топлоте, те морају још већма да закржљава, па онда, мало ко у нас хоће, да своје шљиве очисти од гусенице, и од онога другог живог гада, што јој се залеже по гранама и по кори, нити ко хоће, да сувишно грање просече, ошиша; него пусти, те изађу праве метле и четке, тако густо, да не може грана од гране да одахне, него се загуше, још испрекрштају и једна на другу легне, па се тару и деру и сакате. Је ли онда могуће од таквих воћака тражити ваљана рода.

Права је и највећа погрешка наша, што дижемо шљиве од изданака. Истина, за подизање шљива од изданака, не треба другог посла, но само мало ножем помоћи; али добије ли се оно што се од младице из коштице добије? Ко је само једанпут упоредио и видео, каква је разлика између младице подигнуте од коштице, и оне од изданка, тај никад више, оне из изданка погледати неће, немоли куповати је и расађивати од изданка. Најбоље је накалемљене саднице шљиве садити!

Младица од коштице расте уредно, а то је: развија се прво у корену и ту добија основ да буде снажно и дуговечно дрво са крупним и богатим плодом и родом. Ова је младица у почетку сва у корену а у стаблу је према корену тако незнатна, да је готово нема шта видети. Изданак расте сасвим противно: он се најпре развија у стаблу а корен му је тако кржљав, да се на њему ни подићи ни одржати не може, но како сву храну сиса од матере, а не мора да је сам из земље вади и пречињава, то му у почетку и не треба корена. Тек кад одвркне, онда пусти и сам нешто корена, али јадно и жалосно, само неке накарадне кракле, једва налик на корен, које једва може, да нешто хране навуче.

Још веће је зло на младици од изданка што нема главног корена, који оно расте у

дубину, и од којег зависи снага и дуговечност воћке и изврсног плода; али ни оно друго побочно корење не иде дубоко у земљу, него се на површини земље шири врло плитко; а ту не само што у таквом слоју земља нема доста хране, те мора још већма да закржљави, него то плитко корење часом позледи мотика и ашов при прекопавању земље, и ђубре га изгори, и шкоди му киша и ваздух, и убија га мраз и врућина. Кореном дакле ова младица ништа не вреди, а баш у томе је сва вредност за расаду; ње и нема ништа у корену, него сва у стаблу, па се учини ономе, ко је незна, да је и два и три пута старија од оне подигнуте од коштице, зато је незналице и купе па расаде, али се још брже покају, јер чим се ова оцепи од матере, одмах клоне и почне венути и многа угине; а која се одржи остане увек кржљава. Она је само донде угледна, док стоји с матером, а младица подигнута од коштице, пошто се у корену развила и утврдила, расте после и стаблом сила брже, и не само да ону од изданка сустигне, него је куд камо премаши висином и снагом дрвета и сувише крупноћом и слашћу плода и родношћу.

Још како воћке дигнуте од изданака терају све више изданака, те још већма ослабе и закржљаве, и како њихове ћери и унуке изађу још горе, јер наследна мана свака бива све јача, то иде са изданцима сва личност шљивина назад, те од лепог дрвета, провргне се ниским и никаквим шушњем. Ето тако се затре најбоља врста од шљиве. Расплођавајући дакле шљиву изданцима чинимо себи зло и штету.

При куповању од коштица подигнутих младица бирај оне

При куповању од коштица подигнутих младица бирај оне, које су лепо и право израсле, које имају најсјајнију кору које су правилно разгранате, и гране сразмерне према снази и величини стабла, а које имају пуно здравих, једрих црвенкастих или смећих пупака, јер ово су знаци од будућих најбољих воћака.

Хоћемо ли да подижемо младице од семена, коштица, онда нигда није свеједно, ма које семе узимати, него ваља бирати, а ту имају ова правила: узми семе од најкрупнијег и најлепшег плода и ако је могућно од воћке подигнуте од истог таквог семена или коштице, јер такве младице не само да неће подивљати, него ће све лепши, племенитији плод рађати. Потражи даље коштице од најздравије и најродније воћке, и која је у највећем напону, у цвету своје снаге, а од дрвета најизврснијег; и које стоји међу многима исто тако племенитим дрвима, где не може ни прашак од другог лошег дрвета до њега доћи, да му поквари племе.

Правила за добру основу шљива ова су

Хоће ли ко да узме за расплод семена или коштице од дрвета које је много рода понело, оно ваља да то дрво одмах при заметку рода протресе да што више рода свали и избаци, те да оно, што остане утолико крупније изађе, па то семе да се ухвати. Још ваља да остави тај плод на дрвету, да сасвим узре и да презре, па од тога да ухвати семе или коштицу. Не ваља узети семе ни од врло младог ии од врло маторог дрвета, нипошто од слабог и болешљивог, пошто свако семе у себи преноси, не само све доброте, него и све мане своје и својих предака на своје потомство. Из семена од врло младе воћке изађу младице, које врло споро расту и слабо рађају, а разне болести и штетни инсекти их брзо уништавају. Па ако ће се те младице после ма како добро неговати и оплеменити, опет ће доverk на себи те своје првобитне мане вући. Најпосле свако семе или коштица, што се узимље за расплод нека је лепо зрело, и светле коре: свака коштица нека је велика и тешка; што брже у води потоне, то је боља; јер што је зрелије и здравије семе, то је јача и она клица у језгри, и она храна уз њу, те пре исклија и снажније расте. Кад тако семе или коштицу добијеш, а ти их одмах у води пери тарући, све дотле док год воду прљају, па онда убрисано и замотано у хартији, са означеним именом, од којег је дрвета узето, држи на сувом и тамном месту до јесени, или до времена, кад се сади.

Да коштице пре никну и исклијају има различитих начина

Кад се у гомили ставе у зрело стајско ђубре, помешано са мало земље, - или кад се зароне у плитке јарчиће, па ђубретом покрију, а оне пре пукну.

Још пре пукну и исклијају, кад се ставе у тестерину од дрва или у лонац пун мекиња, па се и тестерина и мекиње непрестано квасе водом особито кишницом; за 10 до 20 дана

квашењем мекиња све коштице попуцају.

Још је изврсније ово што данас многи раде: ставе с јесени коштице у сандуке пуне песка, све кат песка и кат коштица, па оставе преко зиме, а у пролеће изваде па чекињем коштице разбију тукући их, не по пљошти него насатице, да се неби језгра позледила, па онда те разбијене коштице посаде у леје, те тако се још пре приме, јер не треба да клица љуску пробија.

Кад коштице исклијају и младице мало порасту, онда се поступа с њима као и с младницама од другог воћа, а то је: пресађују се на шире леје и на даље једна од друге, најпре до по стопе, а после још више, да свака младица довољно места и хране има, и то у леје сунчане и ђубрене. То се исто учини на идуће пролеће или још оне јесени по други пут, где још на даље дођу, и опет у нађубрену земљу.

При пресади ископа се свака младица посебно мотиком, на свакој се подсече све корење за $\frac{2}{3}$, и онда се у земљу ставља.

Све што се даље око њих чинити има, то је, да се држи земља око младица што чистије, да се свака травка очупа, да неби загушивала младице и ако би суше било да се заливају; а тврда земља мора се кадкад унаоколо окопавати, али пажљиво да се ни једна стабљика ни коренчић не позледи. Најпосле мора се све грање, што га ове младице оздо избијају осећи, и то оштрим ножем, или маказама и што раније, јер тако ране зарасту и не остаје кврга. Уз такву негу изађу све младице у лепа и снажна дрвца.

Кад су младице сасвим на снагу стале, онда се пресађују на стално место, и ту се има поглавито пазити на земљу и на положај места, где ће доћи, као и на то, како ће се пресадити.

Какво је земљиште добро за шљиве?

Што се земље тиче, шљива није пробирач, она се задовољи са сваком земљом, али опет боље расте и рађа на сувој и тешкој земљи. На сувом месту израсте велико, јако и дуговечно дрво, рађа много рода и плод је крупнији и слађи. Сви вешти вртари веле да шљива воли и песак, да на песковитој земљи најбоље рађа. У невештих људи нађе се шљива и уз потоке и реке, али не напредују: плод бива све ситнији, воденији, блутавији, на дебла се нахвата маховина и свакојаке болести, и дрва болују док не угину. Најздравија и најчистија шљивова дрва, ако случајно удари вода покрај њих или влага, почну одмах боловати, »ошугају« се, и једно за другим угину, баш као и људи што у влажним становима пропадну; а болесна дрва чим се пресаде на суво место, одмах оздраве и бољи род рађају. Кома се тај случај деси, да му на сув шљивак наиђе ненадно влага и вода, нека одмах посипље земљу што више пепелом, али нека воду на јаркове пропусти или одведе.

О положају места које шљиви највећма годи, има се навести, да колико год може шљива да рађа и на висовима од планина и на северној страни њиховој, опет, као и свака друга племенитија воћка, воли топлија и заклонитија места, особито јужну страну од брда, на пригревине, где сунце највећма греје; ту буде и плод крупнији и слађи и рађа много више.

На шта ваља пазити при пресађивању шљива и других воћака

На шта ваља пазити при пресађивању шљива и других воћака, па да се свака омлади и привати. Што се тиче пресаде, има се при ископавању младица највећма на то пазити, да се корен што мање позледи. Ко хоће калемљење, на особито старије младице да пресади, нека све гране, до на 3 или 4 ока скрати, одсече, али корен што већма да штеди, и што је корен слабији, тим мање да остави на стаблу грана јер их друкче не може корен да отхрани.

Даље се има при пресади шљива, као и свију других воћака пазити на деблову страну од дрвета, да дебло и гране младице, што су на југ окренуте биле, опет тако дођу; друкче дрво болује и много угине; зато при ископавању дрва, ваља ту страну обележити, ако нема никакве боје (фарбе) при руци, а оно блатом.

Још већма при пресади има се пазити на то, да се младица нипошто ни за длаку

дубље у земљу не закопа, него колико је била. Дубље закопавање тако је штетно да гомила младица само с тога или одмах угине или по више година болује док не угине то је најбоље да се при ископавању младица обележи на стаблу и дубина.

При закопавању ваља одсечене гране и корење још мало оштрим ножем или маказама подсећи, да нове резидбе буду, јер се пре прими.

Да ма која биљка, а особито дрво, лепо израсте и развије се, треба осим удесна места још и довољно простора да има за то, да може и сунце и ваздух и киша слободно до њ допирати. Ничим се при сађењу воћњака тако не грешу, као стављајући дрва једно уз друго. Тим се загуше, те ни корен ни гране, не само да немају куда да се пружају, него не налазе довољно ни хране, те не може младица ни у дрвета да ојача па ни рода онаква ни онолико да роди, као она дрва, која довољно простора имају. Који год је воћњак тако густ да се круне једна уз другу тискају, и где испод воћака, макар да сунце сија, стоји хлад као у шуми тако, да зрак сунца једва где пробија, ту не може бити ни крупна ни слатка воћа ни много рода, него мора да буде све ситно и кржљаво, кисело и бљутаво, особито на шљиви, која по својој нарави више треба сунца и ваздуха. На густом воћњаку још је и то зло што се не да окопавати, јер је сва земља тако пуна корена да се нигде не да мотика или ашов задети, а да се гомила корена не позледи, а онда као што знамо потеряју изданци, који дрво слабе. Даље се још и то опазило на густим воћњацима, да пре и већма страдају од мразева, него други, баш као оно у тесном месту много људи већма страдају кад на њих после запаре највеће јаке хладноће. Садимо своје воћке, особито шљиве на ређе, а нико нек не мисли да ће тим изгубити на роду, него ће баш насупрот добити и више и крупнијега и изврснијега, и скупљега воћа, особито ако и најбоље за расад одбере.

У даљу негу шљивика и других воћњака спада; окопавање и ђубрење земље око шљива, чисто држање воћака и вешта резидба, поткресавање.

Ко хоће да му шљиве бољи, крупнији и слађи плод и више рода а извесније роде, ваља да сваке године и то најбоље с јесени земљу око сваке воћке окопа, али, да пазу, да корена не позледи; ко с пролећа окопава, нека и груде добро измрви.

Осим окопавања ваља још земљу и ђубрити. Ово се најбоље учини бушећи коцем око стабла рупе и заливајући их течним, у води раствореним ђубретом. У шљивицима на брду ваљало би још испред сваке воћке имати рупу за хватање кишнице, и јарчиће за довод кишнице у те рупе.

Какво је ђубре најбоље за шљиве и уопште за воће

Што се самог ђубрета тиче, имамо навести, да је осим обичног шталског ђубрета, врло добро ђубре за воћке чађ из димњака, кад се с водом и мокраћом помеша; па у оне рупе и јаркове око стабла налије, или кад се чађ у рупе успе па водом залије. Све воћке тако милују чађ да се многе болесне тим излече, и слабе оснаже, а здраве одмах веселије озелене и много лепши род роде.

Чишћење шљива као и других воћака

Чишћење шљива као и других воћака састоји се у томе; да се сваке године очисте дебла и гране од маховине, болести, легла инсеката-буба, и од свега живог гада, што се залеже туду, као и испод одлупљене коре и по крастама и квргама. Чишћење ово најбоље се чини стругачем, гвожђем као што га оно имају токари (дрекслери). Посао овај врло се олакша тим, кад се у пролеће, особито иза кише, узме дебела и груба платнена крпа, од цака, или отрцана тврда четка или метла, па се њом дебло и главне гране добро отару. При стругању ваља пазити, на сваки комадић од одлупљене коре скинути, јер ту се леже (црв) гусеница, која после воћку ждере.

За требљење гусеница најзгодније је време зима

Тада су све гусенице у гнездима на гомили; а најбољи је начин скидање маказама, насађеним на дугачку мотку, или палење запаљеним и на дугачку мотку насађеним провлаком или воштаницом, али иза сувога дана, јер је иза кише гнездо мокро, па се не да запалити. Још и друге препоруке о томе види на другом месту у овом одељку, које уче

како се гусенице уништавати могу.

Још главнија брига свакоме, ко воћњаке диже, нека је та, да му дрва лепу круну добију, јер од тога зависи не само мноштво рода, него и изврсност, крупноћа и слат плода. Лепота круне у томе је, да су гране разређене на све стране, да може сунце, ветар и киша сваку гранчицу дохватити. Ово ретко дође само од себе, него се мора терати и то шишањем, а за ово не треба бог зна колико вештине.

Резидба шљива

[Код нас се углавном гаји шљива Пожегача а неки је зову и цепача. Ако је њена бујност задовољавајућа, онда се рано у пролеће приступа проређивању крошње. У основи се одсецају оне гране које су вишак, то јест да се међусобно преплићу, засењују, иду из истог места две гране, оштећене гране на било који начин. Једном речи би се могло рећи да се одсецају све гране које кваре изглед крошње (круне). Циљ ове резидбе је да крошња буде равномерно распоређена на стабло. Не сме се дозволити да све гране иду у једном правцу, него у све стране. Сувише бујне гране скраћујемо за једну петину до једну четвртину. Прегуста крошња не може дати тако квалитетне плодове као проређена. Резидбом се код свих воћака равнотежа круне мора постићи!]

Ако је стабло старо и изнурено, подмладите га на следећи начин. Све гране изнад бочних се скраћују у септембру. Пресеке премажите кал. Воском. Ово је један од простих мачина да продужимо користан век шљиве.]

Главна правила при шишању шљива и других воћака у главном ова су

Да се подсеку сви изданци оздо и сви прUTOVI - водопије на гранама, јер ови само јалово цветају, а никад рода не донесу; да се посеку све оне гране, које се укрштавају, заплету, особито ако једна на другој лежи и ако се чешу и тару; исто тако да се посеку и све оне гране, што се унутра у круну пружају те је загушују; даље има се пазити, да грана од гране бар по $\frac{3}{4}$ до целу стопу раздаље дође и да се пружају на све стране, да што мање једна другој сунце заклања, зато да се друге посеку, и то боље оне, што натраг стоје даље од сунца. Вештији вртари саветују, да је боље шљиви срезивати крајеве од грана, него гранчице. Сви препоручују да се нипошто ни један шиљак, трн, на гранчицама ни на гранама не оставља, и веле да је само тим сасецањем шиљка могућно неродну шљиву родном учинити, и извести плод многи и врло крупан. Најпосле сви вештији вртари препоручују, да је боље резати воћке, особито шљиве, с јесени, јер тада ране боље зарасту и мање дрвету шкоде, него у пролеће, кад сокови наићу.

Шишање воћака, особито шљива, тако је ваљан посао, да ко је рад, да му шљиве што већма и извесније роде, ваља да то по наведеним правилима сваке године чини, и онда, кад су круне сасвим се развиле.

При резидби старијих дрва има се још и на то пазити, да се и свака сува грана одсече, а пошто се шишање предузимље у јесен ил пролеће, то да се боље зна која је грана сува, ваља лети, док је дрво у листу, обележити било повезом или којом бојом. Дебеле суве као и сирове гране одрезују се тестером, а мање маказама вртарским; и то сасвим до коре од гране, која остаје на дрвету. Што се раније одсече, то се пре и боље ране залече и зарасту; иначе воћка болује и многа угине.

А што се шљивиних рана тиче ваља знати ово

Шљива је једна од оних дрва, које на сваку раницу хоће да пушта смолу од које болују и многа угине. Зато је нужно да се ране шишањем начињене, добро излече.

[То се постиже тако што се после резидбе, ако је повољно време, приступа прскању. Може се прскати средствима на бази бакра (Cu) или цинебом, цирамом итд. На сваком препарату пише колико се треба ставити на 100 литара воде, на пример ако пише »употреба 0,20-0,25%«. То значи: да на 100 литара воде ваља ставити 200 до 250 грама хемијског средства.]

У речи о ранама има се још навести, да шљиве као и друге воћке страдају јако од туче, града. Јаки град начини тако многе ране, да воћке оболе и многа угине, не само младица, него и старије дрво. У том случају препоручују вешти вртари, као најпречи лек

и помоћ, да се одмах та дрва ошишају, и то да се све рањаве гране посеку; тако се дрва одрже, а друкче сва угину једно за другим.

Све ово што доведе наведосмо, чини се за љубав бољег, крупнијег рода и плода. У том истом погледу има још да се спомене и ово: чешће се догоди, те воћке понесу рода премного тако, да би се морале све гране поломити и дрва изгинути, кад би се све оно оставило. У том случају вешти вртари, протресу воћке још у заметку рода, па много плода свале, те га добију истина мање али тим крупније и слађе, и при оном мноштву ситног плода у других, који нису своје воћке отресали, продају своје воћке крупније много скупље те сувише накнаде оно. Још чине вешти вртари ово: ако је у цвету сувише кише, те не могу прашници да узреју од воде, а они свако јутро своје воћке мало отресу од кише те тим добију више плода, него они, који то не чине; а ако је у цвету превише суше, те не може прашак да се ухвати а они прскалицом своје воћке сваки дан попрскају, те учине, да сила више рода буде.

То је, што имамо као поглавитије о нези шљиве рећи. Кад и ми дакле своје шљиве тако дизали и неговали будемо, онда ћемо и ми имати здрава, снажна, лепа и дуговечна дрва, и добићемо сила више изврснија плода па и продаваћемо га скупље и добијати на томе два и три пута више него овим недотупавим подизањем од изданка и овом данас нашом невештом и никаквом негом.

Да прегледамо сад и другу (страну) полу од ралње око шљива, а то је **да видимо кад је најудеснија берба за сушење шљива и кување пекмеза или пециво ракије.**

Као што свуда око шљива тако и при брању чинимо погрешке на велику штету себи и својим шљивицима. Те погрешке су, што беремо шљиве прерано, па и то врло недотупавно [погрешно].

Познато је, да је свако воће, што боље на дрвету сазре то боље и за јело и за сваку другу потребу, било да се од њега кува маџун [џем] ил слатко. Особито се за шљиву зна, што је зрелија да тим мање треба огрева, било да се суши, или кува или пече; по томе би ваљало оставити плод на дрвету док не почне венути, па онда брати. Код нас се беру шљивици као и виногради пре времена; а на шљиви потрошимо док је осушимо, у пекмез скувамо ил ракију испечемо, толико много огрева, да готово све на огреву изгубимо, што на њој добијемо. Разумни и вешти људи оставе бербу на двадесет дана позније, па два пута скупље продају своје вино, и на сушењу шљиве толико заштеде огрева, да добију на шљивама два пута више, него они, који тако не учине. Покушајмо и ми само неколико пута, да с две или три недеље дана позније оберемо шљиве или виноград, па ће сваки видети, колика је разлика на трошку око сушења шљива, или кувања пекмеза као и онамо на изврсности вина.

Прави зналци рада око шљива ово су нам доказали: Прве недеље кад се шљиве почну сушити код нас, добије се од 100 кила сирових по 27 кила сувих, друге недеље 33, треће 36 до 37 а четврте недеље, а то је око михоља дне добије по 40 ока сувих од 100 ока сирових. То је зато што су шљиве у почетку незреле, па имају у себи много воде. При том за ове зреле не треба толико дрва колико за сушење зелених, и зреле боље и скупље продају и готово никад не укваре. То би требало имати на уму свима, који се са шљивама баве. Шљиве су добро зреле кад плодови сами од себе почну јаче опадати.

Колико раном бербом себи омањимо добитак од шљиве, још већма осакатимо своје воћњаке невештим брањем. Тресући а особито млатећи воћке, покрхамо на њима баш оно, што је за будући род најважније, вршке од гранчица. На оним сићушним гранчицама, што из млаћења пуно испод воћака видимо на земљи лежећи, на њима су заметци од рода за идућу годину, а ми тресењем и млаћењем баш то покрхамо, те тим идућу бербу сасвим осујетимо, убијемо.

Сваки ко држи воћке, треба да има и оправку за бербу, а та је врло мала и врло јевтина. Најглавније су две справе: вртарске летве, које се са својим подупирачима на сваком месту подићи могу; и берило, на мотци насађена зупчаста котарица ил кесица, којом се без крхања грања сваки комад од воћа може да обере, и то тако, да се ни најмање не позледи, а то је и за сушење воћа врло важно, пошто се угрувано воће не да ни продати ни држати ни осушити као неугрувано.

При брању шљива као и другог воћа ваља пазити

При брању шљива као и другог воћа ваља пазити; да се берба држи на лепом, ведром, сувом дану, јер влажно обрано воће брзо се уквари и не да се држати. Све летње воће шљиву као и трешњу и вишњу, јагоду, дињу, лубеницу ваља брати рано изјутра и за хладовине, онда је воће далеко укусније, него кад се бере усред дана или поподне и под вече; по себи се разуме да ваља брати само оно воће, што је најзрелије и најлепше, а само оне врсте летњег воћа, које хоће да обрашњава, као што су кајсије и неке брескве и крушке, беру се пре него што сасвим узру, па се оставе да који час провену, те тим изађу укусније. Свако воће укусније је кад се обере с петељком, него без ње. Котарице у које се шљиве мећу, треба да су омање, јер се у већима воће изгњечи и уквари. При брању и купљењу шљива одмах о једном послу одабирати оне шљиве, што ће се сирове продавати, или остављати или сушити, а то су најкрупније и најздравије, па башка метати, а башка остале ситније и лошије, које ће ићи на кување пекмез или на пециво ракије. Најпоследње шљиве одређене за продају на пијаци или за оставу као и за сушење, не ваља кући носити на колима, да се тресењем не погњече, него носити на рукама па код куће одмах ставити на суво место и хладно, и то не оставити на гомили, него разасртти; тако остало воће много је укусније за јело.

Како да се сачувају шљиве и друго воће на дуже времена

Ко хоће да сирове шљиве и остало воће сачува на дуже време, треба ово да зна; да се боље држи воће од топлих и сувих година, него од година влажних и хладних. Које је воће расло на осоју, пригревици, боље се држи, него оно из пизе, сена, хлада и влаге. Воће са јужних грана од дрвета боље се држи, него оно са северних. Дуже се држи воће позно, јесење и зимње, него рано летње. Сила дуже се држи воће, које је боље на дрвету дозрело, него незрело. На лепом сувом дану, обрано воће дуже се држи, него обрано на мутном и влажном времену, здраво комаће од воћа дуже се држи, него црвљиво, нагњечено. Воће с петељком дуже се држи него без ње, и воће наслагано петељком у вис дуже се држи него друкче. У хартију замотано воће дуже се држи него незамотано и пре замотавања или слагања у сандуке остављено воће три или четири дана на топлу месту да провене, дуже се држи, него одмах замотано. На сувом тавану, који зими није хладан, сложено воће у сламу, све слој сламе на слој воћа, и покривено сламом и рогозима, што јача зима то већма, дуже се држи, него остављено голо. Још боље се држи послагано у сандуке, мекиње, плеву ил песак, али мора све ово бити суво, а близу тих сандука да нипошто не стоји ништа што труне, плесниви или задаха каква има, јер у мах воће онај задах навуче, те пре почне да труне. Још треба знати да не ваља стављати много слојева воћа једно на друго, јер се погњечи, особито шљива, него највише 3 ил 4 тавана, с тога су бољи плићи сандуци: па кад се још сандуци ил бурићи свуда облепе смолом, па облепи и заклопац и држе на суво хладну месту, онда се воће најдуже држи.

Данас сви воћари препоручују, да се најбоље сачува воће у сандуку у ситно утучену дрвену угљу, у њему се држи воће до другог воћа, а тако, као да је сад узбрано; може се отворити сандук кад се хоће и вадити из њега воћа колико хоће, па да осталом не шкоди; ако се који комад и поквари, опет онај уза њ остане здрав, јер угљ не да трулежу да прелази даље, не мора се поред угља ни у хартију замотавати, ако се само тако у угљу сложи, да се воће не додирује; а сандук може се држати на сваком месту у некој сувој ладовини.

Ко хоће да суши, нека гледа, да то изради ваљано. Боље је не радити него којекако. Ваљано осушена шљива даће се с оног многог шећера свог годинама одржати и однети од краја до на крај света, а да се нити уквари нити што од вредности изгуби. За ваљано осушену шљиву сваки драговољно више и плати, а за шљиву, неосушену како ваља, неће нико ни да запита, ни да је погледа.

Шљива се суши као и друго воће или на сунцу или у пећима и на огњиштима узгредно, или у нарочито за то начињеним сушионицама.

Шљиве одржати тазе, фришке

Шљиве одржати тазе, фришке, до јануара и даље, могуће, ако у буре наслажемо кат лишћа шљивовог а кат шљива целих, руком узабраних. Кад напуниш буре онда га

затвори и закопај дубоко у земљу да до њега, бурета вода и ваздух не допру, продру.

То исто важи и за грожђе. Или овако: Кад грозд откинеш од чокота онда му патрлицу умочи у растопљен восак па га обеси о нешто стрмоглавце - онако како је стајао на чокоту - о концу и биће тазе све до јануара.

Општинске пећи и сушионице које могу сво село послужити

Ових општинских сушионица има различито начињених, данас су најбоље оне, што се праве по предлогу Лукасовом, који је у свету чувен воћар. Та сушионица суши с најмање огрева највише воћа и изради га најбоље. Сушионица не кошта много, те тако се за једну јесен исплати. На њој је добро и то што их се може више, једна низ другу, ставити, према мноштву шљива ил воћа, што која општина има да суши. Она се данас од свију познатих сушионица одликује простором строја, јакошћу и удесношћу тим што најмање огрева потроши, а најбоље и највише воћа осуши, те тим све друге сушионице надмашује. Или нека бар свака општина начини обичну нашу »пушницу« фуруну - да у своје време свакој породици по потреби воће осушити може.

У нужди може се сушити шљива кад и остало воће на сунцу, или у фуруни или у »шпорету«; на љесицама и даскама, али тако треба опрати при употреби, јер мушице га погане. Домаћице, које тако суше шљиве и друго воће у фуруни или шпорету, тврде, да је далеко слађе и укусније но оне шљиве што се у пушницама суше и по дућанима продају. Честита домаћица и породица не треба да дочека јесен, зиму и пролеће без приличне количине сувог воћа, па ма како га сушила, овако или друкчије.

Да сад видимо које је воће за сушење најбоље? Није свака шљива за сушење. Ко већ хоће да троши огрева и труда, а он ваља да одбира воће оно, што је најбоље; само на томе може се надати користи, друкче може узалуд бити труд. За сушење је оно воће најбоље, које је најзрелије, најздравије и најкрупније. Незрело воће потроши силан огрев и опет не изађе слатко, него још изађе сувопарно и часом загоре, а црвљиво воће буде наместо слатког кисело. Међутим је на црвљивом воћу то добро, што оно само од себе отпадне, те се тим само одлучи од здравог, особито шљива. Само оно воће које хоће да обрашњави као нека кајсија, крушка, јабука, не сме се дочекати да презре, па да се онда суши, а шљива, као и вишња и трешња, онда је за сушење најбоља кад је на дрвету презрела и већ почела да се смежурава, и петелка да вене. Та презрела шљива не само што изађе најслађа, него и најмање огрева треба за сушење.

За сушење обране шљиве ваља још неки дан оставити на суву месту, да провену, па онда у пећ стављати. Што боље провену, то мање огрева треба за сушење. Остављајући их да провену не ваља да стоје на гомили, него разастрто на полицама. Најбоље провену на врелом тавану испод крова црепом покривена, или на сунцу, али сачувано од прашине, која сав укус шљиви као и другом воћу уквари. Да би од сваке стране добро провенуле, ваља их који пут преврнути, и то најбоље дрвеном варјачом или грабљинама, али пажљиво да се не позледе.

Кад су шљиве тако спремљене за сушење, онда се слажу на полице од сушионице, или љесе што су од прућа начињене и разређују, да једна другу не притискају, јер тако се најбоље осуше, а остављају се тако, да петелке у вис дођу, јер друкче сок поцури, те се окоре и изиђу неваљале. Зато се и остављају петелке на шљиви, као и на трешњи и вишњи, кајсији и брескви, па се с петелком суше, јер без петелка исцури сав сок, а у томе је сва сласт и сва вредност воћа.

При сушењу воћа нека се ова главна правила пазе

Коштитаво воће, као што је шљива, вишња, трешња, кајсија, бресква не сме доћи одмах у врелу пећ на сушионицу, док сок на петелку не исцури, него мора пећ мање топла бити, а то је од прилике онако као што је пећ кад се при пециву хлеб из ње извади. Тек кад је то воће 5 или 7 сати у тој топлоти постајало, и влаге из њега мало отпарило, те сок се згуснуо, онда се јаче ватра ложи а друкче испуца, исцури; а семењаво воће као јабука и крушка ставља се одмах на најјачу ватру, у пећ зажарену да у свом соку вре, па после се попушта с топлотом, иначе ако се из тиха суши изађе кисело. При сушењу ваља пазити, да воће на овим полицама или странама од њих, где је мање врело место у пећи

даље зато се полице мењају, па које су најпре стајале у сушионици одоздо ближе до ватре или у обичној пећи у дубини, те се међу у сушионици озго, од ватре, или у обичној пећи ближе до врата, а оне друге полице на топлије место. Шљиве не остављају се у пећи, да се сасвим осуше, него пошто су се добро смежурале изваде се и досушују на сунцу и ваздуху. Ако се шљиве лепе или ако су мекане, то је знак да нису добро осушене, и морају се досушити, иначе ће брзо да се укваре; ако су сувише тврде, да чисто звоне, кад коју пустиш да падне на голу трпезу, онда су превећ суве, а ово је још горе, него оно. Воће је онда добро осушено, кад рашчупано или прстом прогњечено сока не нушта. Најпосле не ваља ни једно воће оставити у пећи да се исхлади, јер изгуби лице, потамни; него га ваља извађено из топле пећи одмах ставити на хладно место, да се исхлади; што је место хладније тим воће остаје светлије.

Добро узреле шљиве у доброј пећи не требају више од 18 највише до 24 сата, да се осуше; а код нас се жари пећ по пет и шест пута, те грдна гомила огрева страћи.

Осушене шљиве не ваља одмах пошто су извађене из сушионице трпати у цакове или у сандуке на оставу, јер се улепе и поплесниве; него треба да су на ваздуху растрте и превртане неколико дана те да се просуше, па онда се остављају у сандуке или цакове и држе на суву тавану, где се по више година одрже, ако се пази да их мишеви и бубе не поједу. Неки веле да се најбоље одрже у плетеним од мреже кесама или котарицама од прућа, које не хватају више од 50 килограма, обешене на тавану. Други препоручују некалаисане лонце, да се у њих набијају; још неки веле, да их ваља у бурад или сандуке набити, па држати на сувом месту, али где никаква задаха нема, јер га и сува шљива хоће одмах да навуче. Сува шљива као и друго суво воће има се особито чувати од мишева.

Још пре него што се метну у бурад или сандуке на оставу, треба шљиве разлучити на врсте по крупноћи, и најкрупније за се а најситнија за се остављати, тако се најбоље продају. Одабирање и слагање шљива у бурад или сандуке ваља чинити на сувом дану а нипошто на влажном, јер шећер и соли у сувој шљиви навуку влагу, те воће овлажи и лако се поквари.

Плесне шљиве поправити

Суво воће, било да је сложено у бурад или у сандуке и цакове ваља кад-кад прегледати и препоручити, јер ово сваком воћу чини добро, осим што се том приликом види, да није наишао црв, или ухватио плесан, па ако би се ово опазило, то их ваља одмах на часак у врелу пећ ставити, најбоље после извађеног хлеба, тиме се најбоље убије и плесан и (црв) ларва.

Пекмез од шљива врло је здраво и пријатно јело за децу и људе

Ово важи за све, који нису пијанице, а деца га више воле него ма коју другу послатицу. Још боље је разво слатко што се кува од шљиве у сирћету, вину или ракији; јер су пријатна и здравима, а болне чисто разгале.

За пекмез су шљиве боље што су зрелије; најбоље су збабуране, па макар и ситне биле, само ако нису црвљиве. Пре него што ће се кувати, ваља их добро опрати од блата, прашине и друге нечистоће, јер ово сав укус уквари, па пошто су се пресушиле од те спољне воде, онда се цепају и коштице поваде, па онда се у котлу на тихој ватри кувају, непрестано дрвеном варјачом мешајући их да не би загореле, и да би што пре пустиле сок, воду, а онда се кроз решето или сито процеди, и онда се даље кува уз непрестано мешање док се пекмез толико не укува и згусне, да се као тесто за варјачу почне хватати. Што се боље укува то се дуже држи.

Котао, у којем се пекмез кува, треба да је добро калаисан, друкче прими пекмез бакра, особито ако постоји у котлу, те постане шткодљив за људе који га једу. Да сеозна има ли у пекмезу бакра, ваља мало пекмеза с мало воде помешати и у ретко тесто размутити, па у њега ставити нов сјајан нож или другу коју од гвожђа сјајну ствар да преноћи и ако се извађен нож нађе црвенкаст, знак је да у пекмезу има много бакра, па тај је пекмез за јело врло шткодљив, отрован.

Пекмез од шљива

Наши кувају пекмез просто, без икојих зачина, а Немци и Французи међу у њ при кувању ораха са оном зеленом љуском на њима, коре од лимуна, корена, каранфилића и др. те добије пекмез пријатнији мирис, укус и боју. Врло деликатан пекмез добије се, кад се на сваких 2 кгр. шљива дода пола кгр. шећера и сатлик (1 dcl) добра винска сирћета па од тога кува пекмез.

Ко мора у влажној години и од презрела воћа да кува пекмез, мора додати и шећера, друкче ускисне.

Укисељен пекмез поправити

У киселом пекмезу као и другом куваном ускислом воћу помогне се, кад се дода мало соде бикарбоне па онда поново мало прокува, само као што је, или са умешано мало воде у њ.

Босанци праве фришак пекмез и од слатких јабука и крушака: воће добро истуку и сок исцеде и варе дотле док се мало не згусне и док добро слadak не постане. Он је накисео и за јело умаче се хлебом, или се разводни па се са хлебом удружи па једе.

Укратко сведена правила што се има чинити за шљиве

Садимо шљиву где год празна места имамо; подијимо је од коштица а никако од изданака; бирајмо коштице најбоље и од најбољих дрва, оплемењујмо своју шљиву калемљењем, заводимо нове боље врсте, изводимо велика и снажна дрва; садимо их на ређе, а на суву, светлу и топлу месту; окопавајмо своје воћњаке; ђубримо земљу испод њих; чистимо своје воће од гада жива и мртва; шишајмо их вешто и на време; остављајмо воће сирово за продају, као и за сушење и кување свако за се; гледајмо да га сирово што више продамо; рачунајмо добро пошто можемо продати пресно, а шта ће нас доћи суво и хоћемо ли га моћи са хасном продати, па радимо оно, што је пробитачније; сушимо воће разумно у згодним сушионицама; одлучујмо суве по крупноћи ради боље продаје; држимо суве на згодну месту и чим се иоле цена покаже продајмо; правимо што више пекмез и сува воћа уопште за домаћу употребу и зимње доба; дијимо расаднике у сваком месту, па ту подијимо у великом мноштву младице, и поклањајмо их, и засађујмо њима све голо земљиште и држимо за њих веште чуваре; подијимо свуда општинске сушионице; отварајмо курсеве о нези шљива бар у свакој комуни по једну; састављајмо фондове за издржавање тих курсева; платимо агрономе и шаљимо их по народу; издајмо награде, да се напишу упутства за прост народ, како се има све воће, па и шљива држати, па напишимо их, и поклањајмо их да може свака кућа имати, и наводимо, да се то сваком приликом чита, особито у недељној штампи, одраслијој омладини; правимо изложбе и дајимо награде не само оном, ко најбоље сирово ил суво воће изнесе, него и онеме, ко највише младица подигне и од најбоље врсте, као и онеме, ко ма шта пробитачније и удесније смисли за подизање и гајење нашег воћарства.

Јагодасто воће

Нема баштована који ће у свом врту имати пуно задовољство без јагодастог воћа. За његово гајење и оплемењивање је потребна љубав, а то сваки прави баштован, воћар има у изобиљу. Какво ли је само задовољство ово воће директно брати у уста.

Разговарали смо са многим вредним домаћинима у Новом Саду, Врбасу, Суботици, Вршцу, Пожаревцу, Тузли и многим другим местима, који су нам рекли да би радо гајили јагоде, малине, рибизле, огрозд и домаћу боровницу, али да немају довољно земљишта. У то смо их брзо разуверили кад смо им рекли да у свом дворшшу имају бар десетак квадратних метара неискоришћеног простора и да им је то сасвим довољно да испуне своје задовољство гајећи јагодасто воће.

Ми бисмо хтели препоручити сваком нашем грађанину, који има бар мало земљишта, да негује ово воће. Како су само лепи сокови од овог воћа. Каква би срећа била за све нас кад би се више пило сокова но жестоких алкохолних пића. На жалост можемо рећи да се још и дан данас више пије алкохол, иако се сви слажу да је више него

штетан. Кафане ничу на све стране, а продавнице безалкохолних освежавајућих пића ту и тамо. Свесни смо да нешто не ваља, али га опет градимо све због оног динара, не водећи довољно рачуна да наш најнепросвећенији човек оставља највише пара у кафани. Ми вам саветујемо да бежите од отрова званог алкохол. Кад видите једног хронично оболелог алкохоличара, посматрајте га, сигурно такво стање нећете пожелети ником ближњем ии даљњем. Разочараним саветујемо да не траже лек у алкохолу, већ у раду. Кад им је у животу тешко, нека нађу било какав посао где ће се забавити мало дуже и у међувремену ће их прећи жеља за пићем. Стари људи веле да је за све болести умерен рад најбољи лек. Ко је у стању да ради тај је срећан. А радити у врту око јагодастог воћа је одмор и разонода.

Јагода

(*Fragaria vesca*)

Код нас је најраширенија врста јагодастог воћа. У сваком домаћинству које око ње зна радити показала се као права благодет. За децу нема лепшег доживљаја у пролеће него кад сами беру јагоде.

Старе сорте јагода, као на пример Мадаме Моутот и Победник, су давале око пола килограма плода са једног квадратног метра, а данас их има које дају и око три килограма.

Како узгајати јагоде

У току јула месеца се припреми земљиште за садњу. Оно треба да је довољно растресито и нађубрено по могућству стајњаком, тресетом или компостом. Препоручујемо вам да употребите и комплексна минерална ђубрива, која можете набавити у пољопривредној апотеци или у месним пољопривредним задругама. Ту ће вам агрономи рећи како се употребљава.

Кад је земљиште припремљено приступа се сађењу, које се обавља у нашим условима од августа до новембра и на пролеће од марта до априла. Ми вам препоручујемо да садите у августу, јер ћете одмах на пролеће брати род. Пре сађења се ронделе или леје добро натопе водом. Живиће јагода ћемо набавити у реномираном расаднику или од домаћина код кога смо видели да има добре јагоде. Сађење се обавља садиљком или мотичицом. Размак између редова је 30 до 40 сантиметара, а у реду једна од друге је удаљена 20 до 30 сантиметара. После садње се редовно залива водом из канте на којој нема руже. Овако посађене јагоде се лепо приме и даље развијају. Око десетак дана након садње се јагоде обично примају.

У пролеће се прихрањују једним од вештачких ђубрива које има доста азота да побољша бујност јагоде и у више наврата се окопава (праши). Пред зрење се врши застирање обично плевом, тресетом или кукурузовином (шашом) која се ставља уздужно да јагоде не долазе у додир са земљом, да се не испрљају. Бербa по потреби, а након ње не заборавите да их окопате како би добили што више живића за попуњавање или нову садњу, или пак да поклоните ономе ко их нема а жели да их гаји. Са једног бокора је најбоље дозволити да се развијају 4 до 6 врежа, а све остале откидамо прстима још док су у зачетку.

Да би вам врт био увек привлачан за сада вам предлагемо да набављате следеће сорте:

Ране сорте: Регина, Махеранова рана.

Средње ране: Сенга Сенгана, Талисман, Африка.

Касне сорте: Директор Paul Walbaub - који има само женске цветове и не би могла плод донети ако у близини не гајимо неку другу сорту која је способна да је оплоди. Мадам Муто је најзаступљенија. Да вам кажемо и то да се јагоде брзо изроде, а то је дало повода нашим селекционарима да добијају увек нове сорте које су боље од претходних. Што је данас најбоље сутра то не мора бити, па вам препоручујемо да сваке треће године у ваш јагодњак уведете нове сорте, а старе да вадите. То није ни најмање тешко за онога

ко од срца воли свој врт.

Ко набави сорту Сенга Прекоса, тај сигурно неће бити њоме разочаран.]

О јагоди месечарки

[За мале вртове како у граду тако и у селу су погодне јагоде такозване месечарке. Оне рађају неуморно целе године, све до октобра. Плод им је добар за употребу у свежем стању, али ништа слабији није ни за справљање сока, слатког или џема. Треба да вам скренемо пажњу да оне не стварају вреже па их је добро ставити поред стаза у врту или башти. А како доћи до ових код нас још довољно нераспрострањених јагода. Препоручујемо вам да се одлучите које сорте желите и да их у продавницама семенске робе купите и онда произведете расад баш тако како добро знате произвести расад од патлицана, паприке и слично. Наводимо вам пар сорти месечарки: Hummi Triska (у току године три пута роди) затим Baron Solemacher, Ruigen и тако даље.]

Ми чинимо велику неправду месечаркама, јер оне рађају доста крупне и шумским јагодама слично миришљаве плодове и у оно доба, кад крупнороде престану да рађају. Што су оне тако одбачене, биће узрок, што их не уме свак како треба да гаји, па не рађају онако и у оној мери, у којој би могле и треба да рађају.

Са сваког гледишта оне заслужују да их поново и у већој мери отпочнемо да гајимо, а ево ја ћу показати тачно и јасно начин, како се оне подижу и гаје.

Кад плодови сазру, треба одабрати најзрелије, најлепше и најкрупније од њих, па их добро изгњечити, семе испрати, осушити и у кутијици до идућег пролећа очувати. Месеца марта ил априла, треба узети мале сандучиће ил поплиће чиније, па их напунити лаком, ђубревитом земљом, компостом и ту семе оређе посејати и истом земљом овлаш само покрити и водом попрскати. Добро ће бити, да се стакленим прозором покрију. Треба их на топлотом и видном месту држати. Отприлике после три недеље, ако узимају доста влаге и топлоте, нићи ће јагоде, па како се развију први прави листови, треба их пажљиво поводити и у веће лонце расадити, па кад овде довољно ојачају, онда их треба, на већ добро приуговорљену и сагорелим ђубретом нађубрену леју, а у даљини од 30 до 40 сантиметара пресадити. Врло погодно могу се расадити у истој даљини и покрај путова и путања по башти.

Сад их треба само чисто држати и добро заливати, па по неки пут и у води размућеном крављом балегом. Биљке ће се на овај начин подигнуте и неговане, до јесени снажно развити и бити спремне, да идуће године обилат род донесу.

Идућег пролећа треба, како се земља од зимње влаге довољно оцеди, јагодама засађену леју прекопкати и сагорелим ђубретом посути. И сад треба прилежно заливати, нарочито за време цветања и образовања плодова; то ће много допринети да јагоде боље и крупнијим родом уроде. Како отпочне род да руди треба слабије заливати, да не буду јагоде одвише водњикасте, јер одвише водњикасте, губе и слат и мирис.

На речени начин подигнуте и неговане месечарке јагоде, рађају од пролећа па до саме јесени, непрестано, обилато и сразмерно крупне плодове. Мада ови стари бокори још и друге године доста рађају, опет је зато боље, да се сваке године нове биљке изводе.

Јагоде биће крупније и родније кад се сваки струк њихов поспе уситњеним прашком од угљена дрвеног, па онда окопа око њега тако да се угљен са земљом помеша.

Малина

(Rubus idaeus)

[Све више и више осваја мале вртове, а није безначајна ни за наша велика пољопривредна газдинства. Плод се користи у свежем стању и за прераду. Малина је сувише бујна па се изданцима брзо прошири на све стране због чега је неко не воли, јер брзо оде и у комшијску башту што доводи до репертоара ружних речи. Све оно што иде ван нашег плана уклањамо у мају и јуну ашовом и онда не долази до свађе.

Изданцима и резницама се врло лако размножава. По Војводини је примећено да се

малина не зна правилно резати, иако је њена резидба једна од најлакших. У јесен или рано у пролеће се одсецају у основи сви они младари који су донели род, а остави се око 6 лепо развијених младара који те године нису родили, али ће следеће донети леп род. Ко тако ради имаће много крупније и укусније плодове.

За сада вам препоручујемо сорте у односу на доба зрења:

Maling Promays

Maling eksploid

Maling djuvel

Лорд Цорц, која у току године два рода даје.

Горе наведене сорте су новијег датума код нас и добро се показују, али нису лоше ни наше сорте: Ваљевка и Јеличка.

Рибизла

(Ribes Rubrum и R. Nigrum)

Црвена и црна рибизла су веома богате са С витамином, неопходним за добро здравље нашег организма. Исто као и малина се размножава изданцима и резницама (младар се одсече 30 до 40 cm). Најбоље је да садите у октобру. У врту се сади обично на крајевима да представља живу ограду, баш као малина и огрозд. Сок од рибизле се препоручује као лек против многих болести.

Она није тако бујна као малина па треба више пажње посветити обради земљишта око ње.

Ево вам пар предлога за сорте:

Црна рибизла - Боскопски цин, Mendip kros итд.

Црвена рибизла – Red Leu, Leverel, Ajaks, Heros итд.

Огрозд има бодље на младарима па је и из тог разлога често посађен поред ограда. Његов плод је бобица слична бобици винове лозе. Многи имају огрозд у својој башти као грм не знајући ни како се зове, а камоли нешто више. Но у сваком случају је боље и то него онај ко поседује двориште и башту а оно му стоји голо. Резидбом овај грм треба проредити тако да остане отприлике 6 добро развијених младара. Тако се сваке године ради да не дође да жбун буде прегуст, јер је онда квалитет, ових изузетно корисних бобица, јако умањен. Употреба у свежем стању свежи и највећег болесника. И ову културу треба ширити свуда где има места јер није велики пробирач.]

О виноградарству

Најбоље место за виноград

Најбоље је место за виноград оно, где сунце најдуже и највећма греје, а то је где снег прво окопни, где трава и друго дивље биље најпре озелени. Обично је то јужна страна од брда, особито од источна ветра. После долазе места на југозападној и на западној, па онда и на југоисточној страни, а најлошија су места на источној и на северној страни, особито ако су и отворена те ветру изложена. Само уз велике реке може да напредује виноград и на источној па и на северној страни, јер вода држи сву околину топлије, не само паром и маглom већ, и одбијањем зрака сунчаних од огледала своје површине.

Најбољи гној за виноград

Винов лист, ластар и винова лоза кад угоре, најбољи је гној за виноград. У њима је готова храна чокоту, и не мора је тек прикупљати ни тражити. Исто тако добра је храна чокоту пепео од изгореле лозе и чокота, што их сваки разуман газда треба да скупља, а да не баца, и треба у виноград да износи, па и онај пепео што из лужења кошуља остане,

још је добар и треба га у виноград износити и онде посути и затрпати. Исто тако је снажна храна и она комина, цибра што остаје иза пецива ракије. И ту ваља скупити и пошто добро угори, у виноград уносити и ђубрити га. Ако ко не верује нека покуша само две три године дана тако ђубрити и увериће се, да ће му онај комад винограда, који буде тако гнојио, незамишљено више рађати и бољи род доносити. [Данас се углавном ђубри стајњаком, а прихрањује вештачким ђубривом.]

Креч помаже винограду

Познато је да виноград много боље роди, рађа на земљи, у којој повише креча има. Ако је дакле виноград на земљи, у којој нема довољно креча, ваља сваки чокот обасути шаком ситна креча и затрпати га земљом. Кад се учини тако виноград ће много боље рађати.

О прозебу винограда

Познато је да виногради зебу с пролећа зором, пре но што ће сунце да се роди. То се спречи овим: насаде се свуда око винограда мале гомилице влажна ђубрета па се узору, а у оне дане, кад је највише страх, да ће прозепсти запале и то од оне стране, од куд хладна струја бије, да носи дим на виноград. Највише дима начини се од мокра ђубрета, мокре сламе или мокра корова. Ово ваља да чине договорно сви суседн виноградима, па је сигурније и мање кошта. А даље пази се, да се на она места где већма мразеви наваљују, насађује лоза позна, а не рана. При том треба уобичајити да се виноград позније одгрне, копа и реже.

[Шта све треба у винограду да се ради

Резидба винограда

У нашим условима климе препоручујемо вам резидбу у пролеће. Како ћете резати зависи од начина узгоја вашег винограда и сорти које су у њему заступљене. Рецимо на пример да у већини случајева гајите виноград уз колац. Из чокота је избио већи број ластара (летораста) него што је вама потребан, односно више него што може лоза правилно да носи. Зато ћете ви резидбом да регулишете родност лозе. Треба да вам напоменемо да се све сорте не режу на исти начин. Друкчија је резидба винских сорти од стоних сорти. Углавном може да важи правило да су доњи пупољци код стоних сорти неродни а горњи родни и обриуто код винских. То је при резидби од необичне важности. Винске сорте орезујемо краће (углавном се на ластару остављају до три пупољка) а стоне сорте се на дуже орезују (доња два до три пупољка су углавном неродна а остали су родни). Не смемо дозволити да нам лоза буде преоптерећена родом нити пак да носи сувише мален род, ако већ може дати добар. За ову резидбу као и за резидбу воћака треба мало боље овладати техником, а практично познавање резидбе је неопходно. За ваше потребе можете довољно сазнати од сваког ко је био на било каквом курсу из резидбе воћака. Стоне сорте вам препоручујемо да гајите у вашем врту или башти, и то ове: Хамбург, Кардинал, Афус али, Јулски мускат, Краљицу винограда, Дренак и Талијанку.

Лечење или плевљење винове лозе

После резидбе сматрамо да није потребно наглашавати да се више пута треба прашити (копати) виноград. Он се праша по потреби а рекли би вам да после сваке јаке кише чим време дозволи окопате виноград и не дозволите да вам се у њему коров шири.

Пре цветања обавезно, односно кад пређе опасност од позних пролетњих мразева извршите плевљење. Руком се лако откидају сви они младари који су по нашем мишљењу сувишни, то је та операција - лечење. Као што видите врло је једноставно. Ако имате неке младаре који су нешто дужи, онда их слободно привезите уз колац или жицу. Сматрамо да није на одмет рећи да није на добром гласу у селу онај ко у дворишту, врту или башти гаји лозу уз колац, већ онај што је дигао шпалир, то јест гаји лозу уз жицу. То није тако скупа инвестиција како су неки склони да поверују. Није тешко салити пар

бетонских стубова, па их укопати у земљу, па између стубова разапети жицу.

Прекраћивање ластара

После цветања, односно након завршене оплодње се оно обавља. Прекраћују се они бујнији и они који не расту у оном правцу који желимо. И ова операција се обавља руком јер је лоза још млада па се лако прекида руком. Све хранљиве материје које би ишле у те младаре, након прекраћивања иду у грозд.

Закидање заперака

Заперак је изданак који избија у основи старијег лишћа. Њега углавном треба у основи уклањати, јер изазива сувишну засењеност, али ако је велик размак између старијег лишћа онда се не уклања у основи већ се прекрати на 3 до 5 листова. Такав је често случај код сорте Краљице винограда и Афус алија.

Везивање зелених ластара

Ако су ластари толико бујни да су и пре цветања нарасли око тридесетак сантиметара треба их обавезно привезати уз колац или жицу, зависно од тога шта имате. Али после цветања је обавезна ова операција јер постоји велика могућност да се они поломе услед дејства ветра, а то је оно што не смемо никако дозволити. Везује се посебно сваки ластар за себе како би што боље био изложен инсолацији (сунчевој светлости). Везивање се обавља рафијом која се може набавити у нашим продавницама мешовите робе.

Проређивање гроздова и бобица

Ова операција је новијег датума и има из дана у дан све више и више присталица. Не ваља остављати сувише честе гроздове јер није лоза у стању да сваки грозд створи добрим. Зато вам препоручујемо да проредите гроздове непосредно после оплодње када се то лако изводи голим рукама. Исти је случај и са бобицама. Ако постоје такви гроздови да имају сувише честе бобице које неће моћи самостално да се развијају, него ће једна на другу вршити притисак, онда је боље сувишне одстранити да би оне које остану могле нормално расти.]

Данас већ умеју људи да отму и онај виноград, који мраз ухвати, а то је поливајући га пре сунца непрестано хладном водом, као и друге расаде, кад мраз ухвати.

Шта треба да ради виноградар са виноградом, који је с ледом (градом) оштећен

На ово питање мораће се различно одговорити и то према томе: у које време и како је виноград оштећен.

1879. године је Шампањ у Француској одмах с пролећа кад је чокот потерао, сасвим тако потучен, да за бербу нису никакве наде имали.

Али су се французи одмах досетили, те су потучене винограде с места обрезали, услед тога потераше нове младице и понесоше плода, којим се је претпрљена штета прилично надокнадила. Да су били оставили винограде необрезане, испребијане и оштећене младице би наравно без плода и даље расле, тим би се храна само узалуд трошила, јер не би било ни рода, ни ваљане лозе за идућу годину. Обрезавши пак оштећене младице, имало је чокоће толико снаге, да је нове младице потерало и приметан род хранити могло. Тим је дакле двоје постигнуто: добивено је нешто рода; а и боља лоза за идућу годину.

Ми бисмо желели, да овај поступак наши виноградарски запамте за сваки несрећни случај, кад би их елементарна невоља снашла, јер се овим начином знатно помоћи могу. Друкчије и много неповољније ствари стоје, ако град виноград касније потуче; јер у том, и у другим сличним случајевима не само да потпуно резање не би од користи било, него би могло штету тим повећати, што би још до јесени преостало, не би довољно било, да лоза за будућу годину дозре. О новом плоду не може наравно ни говора бити.

Но ако се овим начином и не узмогне виноград оживети, али за то га опет не ваља напустити без рада и неге, јер бисмо иначе још касније до рода дошли.

Ако је био град силан, а уз то још и олуја онда ће бити не само грозђе уништено и млада лоза утучена, него ће и младице на својим краковима бити испреламане, одеране и сљуштене. Овако озлеђеном чокоћу треба одмах после града оштрим ножем помоћи; треба сљуштену младицу или кракове обрезати и пригладити, јер ће у противном случају ране довести до тога да се чокот кроз осуши.

Многога виноградара, кад погледа свој градом смлаћен виноград, па не надајући се од њега никаквом роду, обузме жалост и туга у толико, да неким начином омрзне на њега, као да је он тој несрећи крив, па га већ до пролећа и не погледа. Тај ће претрпљену штету својом немарношћу само повећати. Ту не остаје друго, но радити с виноградом као с болесником, ком треба помагати да оздрави: да се што пре опорави и да рађати почне.

Ко ствар овако схвати, тај не само да ће, као што рекосмо лозу обрезати и приглађивати, него ће и винограде ђубрити. »Зар још и ђубре бадава да бацам« - одговориће нам неко; али да овако ђубрење није бадава, осведочиће се за годину или две, ако свој нађубрени виноград упореди са комшијским, исто тако потученим, али ненађубреним.

[Ми вам данас препоручујемо да у року од 24 часа после града обавезно прскате ваш виноград 2-3% бордовском чорбом. На тај начин будите убеђени да сте винограду много помогли, ако не и живот спасили.]

Ово је једини начин, којим се градом озлеђени виноград што пре помаже да рађа.

За бербу грозђа - винограда

За бербу грозђа - винограда нужно је увек сећати се овог правила; виноград даће нам далеко боље вино, које се неће лако укварити кад беремо грозђе од 9 часова па до мрака. Јер до 9 часова грозђе се суши од росе и иначе од влаге, која јако шкоде вину, а нарочито црном.

Сирово, пресно грозђе досе је годесно за пићу, шћруглу.

Прави се исто као и са сувим грозђем. Јели смо је и уверили се да је боља и укуснија од пите са јабукама, сиром, месом, бундевама и другим.

Храстова пиљевина као поуздано средство противу филоксере.

То интересно писмо гласи, од речи до речи овако;

»Већ је ево трећи деценијум, од како трсна уш (филоксера), тај највећи непријатељ лозе, хара по Европи винограде. Човек не може појмити, којом брзином та буба уништи виноград и виноградара до просјачког штапа доведе. Кад пре осам година дођох у Срем, почело се говорити, да се трсна уш овде-онде увукла у винограде, и ево већ данас остадоше брегови пусти, занеми весеље о берби, а видиш народ забринут за свакидашњи хлеб, шта више већ многи оставише праг очински, те одоше у далеки свет или по фабрикама да себе и своје од глади спасу.

Потписани је, с још четири виноградара пре седам година, у један дан с истог бремена лозе садио лозу, па два од њих нису ни зрна окусили, трећи је имао једну слабу бербу, а четврти две слабе бербе. Мени су говорили, да нећу окусити грозђа, почем је земља смоница, те лети попуца тако, да се трсна уш најлакше расплоди у таквој земљи, а осим тога нисам је ни ђубрио. Наумих место ђубрета употребити пиљевину (струготине, пилотине), па то и учиних.

Ја сам одмах прве године око сваког чокота сасуо, баш уз сами чокот, сађурицу (котарчицу) пиљевине од храстовог дрвета, и то тазе испод тестере, па сам онда чокот загнуо. Одмах друге године показа се лоза веома здрава, чак је родило грозђа, а треће године беше моја лоза здрава и врло родна. То ме побуди те сам треће године у јесен сваку лозу (чокот) још једном одгнуо, опет сађурицу пилотина уз чокот сасуо, па онда загнуо и то сам тако дубоко пилотине метнуо, да је у пролеће над њима остало с прста два земље. Четврте и пете године лоза је необично родна била и терала је за чудо дебелу лозу. Морам истину рећи, да се пете године показало на шест чокота да болују.

Мој је винограција тврдио, да је код тих чокота трсна уш, и збиља оно мало слабе лозице, које је то чокоће потерало, почело је у мају венути. Тад заповедим винограцији, да откопа тих пет шест чокота до жила, да уз сваки чокот наспе три саћурице пиљевине (струготина), да их загрне и да сваки чокот залије с три канте воде. За четрнаест дана потерало је то чокоће здраву лозу, и већ је на годину обилно родило.

Јесенас је многог виноградара, па и мене, прерана зима затекла, те сам у пролеће већ помислио, да од моје лозе нећу грожђа јести, почем је прозекла, па је чак прошло више недеља да ни кретала није; али на моју радост крену лоза, и то тако бујна, да су већ и стручњаци помислили, видевши како је бујна, да су то калемени на америчкој лози.

Стога почех промишљати: шта је мојој лози дало снаге, те је до данас одолела трсној уши (филоксери)? По свом немеродавном мишљењу, јер нисам ни биолог ни агроном ни хемичар, налазим ова два узрока:

1. Храстова пиљевина има много танина, а почем лози и грозду треба танин, те се сталност вина на танину мери, - то је, мислим, танин онај сок који лозу најбоље храни. А ми из искуства знамо, да се болеснику, или ако каква зараза где завлада, дају она јела која болесника крепе, или ако је зараза, тад она јела која су снажна против заразе - најбоља храна.

2. Пиљевина сасута око чокота слегне се преко зиме као даска, а почем је врло порозна, то вода кроз њу пролази, али не може лако испаравати се. Метните у по лета суву даску на земљу, па ћете за неколико дана опазити под даском неку влагу. Замислимо сад да је она пиљевина под земљом прст два дебела, да се некако слегла као даска, те је под њом непрекидна влага. Биће дакле, трсна уш не може поднети ту влагу и танин (у пиљевини), а осим тога смета јој пиљевина као песак, а можда и више.

Шта ме је побудило да употребим пиљевину на горе поменути начин?

Мој је дед, покојни Марјан Вукашиновић, умро у Андријевцима 1858. године, а било му је преко 90 година. Он је приповедао, да је чуо од свога деда, како је била у прошлом веку нека зараза на лози, па ко је ђубрио свој виноград стајским ђубретом, у тога је лоза вазда била здрава и родна, а вино је било изврсно. Док је он држао виноград, вукао је у њ што је више могао стајског ђубрета, па је имао најбоље вино у селу и виноград му је најбоље родио. Ја сам упамтио три велике лозе, које су се с три стране на пчелињак пењале: једна је била дренак, друга тамњаника и трећа ранка. И данас се још с радошћу сећам, како су лестве биле прислоњене на пчелињак, а ми, уиучад, сваки смо се час на пчелињак пели и грожђе јели, а дед је сваке године од тих лоза аков два вина добио. Па шта је он радио, да му лоза тако роди?

Сваке јесени најпре је одгрнуо лозе до жила, насуо је по две-три велике котарице ђубрета, па онда земљом добро покрио. То ме је побудило да пиљевину (струготине) око чокоћа сипам. Ево још једнога узрока: Мој неки добар пријатељ, свршен економ, пецкао ме је свакад, говорећи: »Нећете ви грожђа јести, показала се трсна уш, а без ђубрета нема ништа. Видите како ја ђубрим«. Тај исти господин садио је у исти дан са мном с истог бремена лозу у два винограда, па су већ три године како он нема ни трага од винограда, а у мене, није ни један чокот пропао.

Помислио сам: одиста треба ђубрета, али је скупо. Па рекох ја ћу као мој дед... Та у близини је фабрика, ту има пиљевине. И тако довезем на сваких 500 чокота кола пиљевине, па ради као што сам горе казао. Наравно, мој пријатељ подсмевао ми се; али сам ја мислио ако ова пиљевина није ове године ђубре, она ће бити ђубре догодине.

И сад ја имам лозе, а мој пријатељ нема ми за лек; али ја се њему не подсмевам, већ ми га је жао као и народа, што је изгубио лозу, то неочењиво благо.

Наша народна пословица вели; »Игра медо око куће, доћи ће и пред наша врата.« Где је завладала трсна уш, тамо људи већ оплакују губитак, а где није - нек помисле, да ће и тамо доћи, а дај боже, да не дође! Препоручујем свакоме, који је себи пријатељ, нек покуша нађубрити члан, два у свом винограду овако како сам ја радио. Нарочито препоручујем онде где је трсна уш завладала, да ове јесени сваку лозу, која се још није сасвим осушила, одгрну до самих жила, да наспу саћурицу храстове пиљевине, па да је

загрну као обично. Немојмо се плашити, да ће бити тешко набавити пиљевину. Баш је у нас доста стругара. Те стругаре јамачно бацају у воду пиљевину да им не смета. Па баш кад бисмо морали градити пиљевину, може се од једног хвата хрстових дрва добити пиљевине за добру мотику винограда, а тад бисмо за четири године, мирно без икакве бојазни, имали богате бербе. Зар нисте опазили у оним крајевима, где је већ трсна уш завладала, да се лоза у оним виноградима, где се многе брескве, вишње или друго воће, најдуже држи и да је баш она лоза која је уз дрво најроднија и најздравија? Шта је томе узрок? Ја мислим: свако дрво има танина, па се њим та лоза крепи. Француска је имала најголетнију земљу по својом виноградима, па су њени виногради први пропали. Италија гаји своју лозу испод дудова, па и има најздравију. Зар то није миг природе, да дрво има у себи нешто што се противи свакој болести и штеточини? А то је, ја бих рекао, танин. Зимус сам метао око неких мојих лоза чардаклије; надничари су били виноградари, откопавали су много жила и тврде, да у мојој лози нема трсне уши. Ја ћу опет, ако поживим, дати ове јесени пилевину мојој лози, а у пролеће сам приправан сваком да дати прилике, да се увери да моје лозе немају трсне уши - филоксере.

И опет вам велим, поштовани читатељи, покушајте што сам горе казао. Кома није доста разговетно, нека се нарочито на мене обрати и ја ћу му драге воље све разјаснити. Почем је у других земља различита, то свакога свесног грађанина као и пријатеља народног молим, да ми савесно на годину јави, какав је успех с покушајем имао.

Уједно молим наше свесно родољубиво новинарство, да ово писмо у своје цењене новине уврсти, е да би се народ упознао с овим средством, те га на своју и домовине корист и благостање употребио».

Шира од грожђа

[У јесен се беру виногради и сваки путник који тада наиђе нека погледа како се бере и муља грожђе. Запазиће да то сви раде рутинерски. Но међутим није то тако једноставан посао. И он тражи доброг познаваоца виноградара. Од начина брања и времена у добром зависи и какво ћеш вино имати.

Обрано грожђе се корпама носи до каце која је постављена на кола. На каци се налази справа за ситњење грожђа и зове се муљач. Кроз њега се механички пропуштају гроздови, он их ситни и цеди сок из бобица, који тече у кацу. Смеша у каци се назива кљук. У кљук су доспеле пожељне и непожељне материје које ће се одразити на квалитет грожђа. Код куће донета каца стоји дан-два и шира се оцеђује. Ако се жели код црних вина лепша боја онда стоји комина и више дана док се шира не отаче. Оточена шира се сипа у специјално добро припремљену бурад и то тако да једна трећина бурета остане празна док она ври, а након завршеног врења се бурад наливају пуна. Немојте случајно заборавити да при превирању шире додате калијум метабисулфит, или како га трговина познаје под именом Винобран. Ако сматрате да вам је вино здраво и да нема сувише штетних гљивица онда додајте 10 до 15 грама Винобрана а ако поред корисних гљивица врења имате и некорисних, односно ако је грожђе било буђаво, онда ставите 20-30 g Винобрана на сто литара шире.

Ко у успех ове мере сумња нека слободно једне године проба са једним буретом, гарантујемо му да ће из тога пити много боље вино него из осталих. То није скупо и сваки виноградар би овом требало да посвети посебну пажњу.]

1. Кад се претаче?

Ново вино после врења у почетку је мутно, али с дана на дан бива све чистије и бистрије. Претаче се у другој буре, да се одвоји од киселице, која се сталожила на дно. Дуже лежање на киселици било би за вино штетно.

[Превирање шире у вино траје од 6 до 21 дана, зависно од временских услова који за време превирања владају и од квалитета шире. Кад је врење потпуно завршено младо вино је потребно преточити.]

Ново вино претаче се прве године 2-3 пута. Први пут, као што је речено, [а други пут шест до осам недеља после првог претакања. За разлику од првог претакања предлажемо вам да ово друго обавите помоћу гуменог или пластичног црева. Циљ је да вино што

мање долази у додир са ваздухом. Ако постоји потреба и за трећим претакањем онда се оно углавном обавља 12 до 15 недеља после другог претакања на исти начин као и друго претакање.]

Ако је вино претакано прве године као што треба, онда ће друге године бити већ толико чисто, да је довољно, ако се преточи само 1 пут и то пред пролеће.

И треће године треба вино још 1 пут претакати и тада се може обично сматрати, да је већ сасвим развијено.

После сваког претакања вино се опет замути, прве године најјаче, друге и треће године у све мањој мери. Кад се после последњег претакања вино више не замути, онда је то знак да се потпуно ишчистило. Тада није претакање више нужно. Црно се вино пре ишчисти него бело и због тог треба црно вино мање претакати него бело.

За претакање треба изабрати ведар и тих дан. Не сме се претакати пред кишу или кад дуне западни или јужни ветар, а ако дуне север, онда то ништа не штоди и може се претакати. Греша ко се при претакању обзире на календарски дан или која је четврт месеца, јер то је пушта празновера.

2. Како се претаче?

Сви судови који се употребљавају при претакању, морају бити савршено чисти. Буре, у које ће се вино преточити, може се ради веће сигурности мало насумпорисати, али се то не сме радити непосредно пред претакање, него неколико дана раније. За ово слабо сумпорисање узима се 1 до 2 грама сумпора на сваки хектолитар.

Код нас се вино највише претаче ведрицама - шавољима. Из старог бурета точи се у ведрицу и сипа се затим у левак у ново буре. То је начин прост, али има доста мана.

Боље је узети за тај посао, крив натег, било од тенећке или просто цев од каучука, или гуме, као што сада сауда чине напреднији винари. Цев од каучука најпростији је и најјевтинији натег. Један крај цеви спусти се у буре, у ком је вино, а други крај мора бити дужи, сиса се, док вино не почне цурити. Вино се пусти да цури или непосредно из цеви у ново буре или најпре у ведрицу.

Прво се ради, кад се претачу стара вина, јер старо вино не треба да долази у додир са ваздухом. Друго треба радити, кад се претаче ново и у опште још неразвијено шшо. Тада се најпре претаче у ведрицу, одакле се после сипа у ново буре. Врло је добро, да се при претакању вина утисне попреко на излазу од цеви мала дашчица, како би се вино при свом наласку из цеви пенушило.

Да не би онај део цеви, који је у бурету, пливао у вину, привеже се њен крај за један штап, који се спушта пажљиво све дубље у буре. Кад се претаче непосредно у друго буре, онда то друго буре мора лежати ниже од онога, из кога се претаче.

Кад се при претакању примети да не цури више чисто вино, него мутно, онда се мутно вино не сме више сипати у оно буре у ком је чисто вино, него се сипа у друго буре. Ту ће се оно за неколико дана избистрити и тада се може употребити за наливање.

Кад се претаче мора бити ваздух у подруму чист. Зато треба подрум добро проветрити, и ако је влажан онда је савесно, да се пре претакања запали у њему у каквом црепу нешто сумпора. Претакање ваља отпочети, чим се пара од запаљеног сумпора толико развила, да се може ући у подрум.

Маз за бурад која точе, разтичу

Узми тридесет грама фришког лоја, 15 грама воска и четрдесет грама свињске масти, па све то растопи и добро измешај. Затим остави да се ово исхлади, и док се још ова смеша хлади, успи у њу 30 g просејаног пепела и сад наново све добро измешај и спреми у оставу у подрум да се у нужди нађе.

Тим лепом (мазом) могу се пукотине на бурету у сваком тренутку најсигурније замазати да не протече вино.

Него пре мазања треба пукотине да добро очистиш, а маз са једном свећом да

угрејеш да буде zgodнија за мазање.

Бурад плесниву очистити

Осим уобичајеног и познатог чишћења са сумпором, може се и овако буре очистити. Треба бурад напунити водом у коју се помеша брашна и мекиња. Овако се сад оставе на топлом месту да вода ускисне, и киселина ће извући не само плесан већ и сваки други дрвени смрад. То је лако и јевтино.

Чишћење винских судова

Многи знају обичај да у винске судове (бурад) одмах сипају вруће воде, и њом је испирају. Оваков начин чишћења није добар, јер се плесан у суду дрвеном раствори, и разне материје од хрђавог укуса и мириса упију се у дрво, па се више не могу удаљити. Судове треба прво хладном водом и четком испрати да би сав плесан сишао, па се онда тек топлом водом испрати смеју, и онда неће вино никакав рђав укус или мирис од бурета примити.

На шта имамо пазити при употреби старих буради

При употреби старих буради врло се мало на то пази, какво је вино пре тога у њима било. Оно, што је винска права особина којом се поједина вина одликују, мирис који нос и гуша заједнички осећају, врло се лако може вину одузети, кад се при избору буради не пази. Ако је вино, које је пређе у неком бурету било, имало противан мирис оном вину, које ће у то буре сад да се оточи, онда ово неће никад свој прави мирис више имати, нити ће га задржати моћи. Имамо ли пак бурад, у коме је вино исте каквоће и истог мириса лежало, онда ће се мирис код овог новог вина још већма развити. Уосталом треба се чувати и увек на то пазити, да боље вино никад у она бурад не претачемо, у ком је лошије вино пре тога било, јер ће оно боље вино у том случају увек од своје добротe изгубити. Што је дакле боље вино, које је пре у бурету било, утолико ће ново које се у то буре после преточило буде, побољшати.

Вину дати особито пријатан мирис

На три стотине литара вина узми 50 грама горког и 50 слатког бадема. Ове бадеме ваља кључалом водом опарити, да им се љуска сљуштити може. На ољуштене бадеме треба изнова посути мало воде, и у ступи или авану дотле их тући док не постану као каша. Кашу ту треба прелити са по литра воде и оставити тако да стоји за једно 10 до 12 сати. Затим треба процедити ту наливену кашу кроз чисту ланену крпу, и процеђену смесу, која изгледа као млеко, сали у вино.

Ваља знати да ово треба чинити с новим вином, и то онда кад је вино преврило.

Покварено и кисело вино поправити

Наспи у једну кесицу пшенице и у буре обеси. Кроз неколико дана може се опет пити, само га треба преточити у друго буре, јер ће дуже издржати.

Начин како се убрзо усирћетити може покварено вино

На аков таквог вина треба истуцати једну цвеклу (блитву) па ставити сву ту смесу у вино, које си рад убрзо у сирће обратити. Ово је нужно знати зато што много пута такво вино стоји на сунцу по неколико недеља па и месеци, а неће да се усирћети.

Вино мутно очистити

За ово ваља узети, на 100 литара вина 2-3 јаја, али одбацити жуманце, па беланце задуго кашиком или другом справом мешати (разбијати) док сама пена постану.

Ово ваља у чистом новом лонцу са 3-5 литара од оног вина које ћеш поправити и насути у тај лонац и сву смесу измешати и у буре тог вина сасути.

Одмах затим треба то вино по бурету добро чистим штапом измешати и на славину истакати ово вино, па одозго у исто буре на левак сипати. Јаја морају бити свежа.

Бистро вино ћеш имати

[Ако употребиш 2 до три грама риље бешике у прах самлевене на сто литара вина.

Прво се узме две до три литре тог вина па се добро измеша са одмереном количином риблије бешике. Након тога се та смеша уз стално мешање сипа у буре у ком се налази мутно вино. Кроз пет до шест недеља је ово вино потпуно бистро и треба га преточити у чисто буре, из којег се кроз неколико дана може пити.

Други начин који вам препоручујемо је помоћу желатина кога исто можете у апотекама набавити. На сто литара белог вина треба 8 до 10 грама, а за црна 10 до 15 грама желатина.

Прво се одмерена количина желатина сипа у хладну воду да стоји 10 до 15 часова да се размекша. Након тога се сипа пола литре топлог вина у раствор желатина и стално меша док се желатин кроз не растопи. Кад смо га растопили сипа се полако у буре уз стално мешање. Кроз 10 до 20 дана вино је бистро и може се претакати у чисто буре.

Овде вам желимо рећи и то да болесна и непреврела вина није могуће избистрити, па зато немојте дозволити ни случајно да вам се вино разболи.]

Ново вино претворити у старо

Младо вино треба одлити у стакла у којима је пре тога јако и добро вино било, али тако, да стакла не буду сасвим пуна. За овим треба ово затворити и стрмоглавце до пола стакла замочити их у воду у какав котао, и оставити их да се један сахат тако прокувају. После овога треба стакла повадити, вина из њих у друга преточити и добро затворити, и више ће добити такву важност, као да је 10-15 година старо. [Остави се 10-12 дана да мирује и онда се преточи у чисто буре из кога можемо кроз 2-3 дана (сипати) служити бистро вино.]

Вино које је обојено познати

Данас је спекулација дотле дотерала да човек не може ни чашу вина попити а да не посумња да није или обојено или помешано с каквим шкодљивим смешама. Ако је тешко наћи чиста природна вина, барем је врло лако познати да ли је вино бојено, те се човек с те стране може чувати да не пије без невоље оно што ће за цело нахудити његовом здрављу.

Први начин: Ваља узети парче обичне креде, па канути на њ неколико капи вина. Ако је вино бојено винобојом, креда ће поплавити и преливати се чисто у љубичасту боју. Ако је вино чисто онда ће од њега остати на креди мрке пеге.

Други: Наспи пуну чашу чисте воде па онда сипај полагамо одозго у воду 3-4 кашике вина, кога хоћеш да испиташ. Не сме се сипати нагло и много, него полагамо да не пробија воду дубоко. Ако је вино чисто оно ће стајати онако црвено по врх воде као зејтин, а вода ће испод њега сасвим чиста остати. Но, ако је вино офарбано одмах ће и сва вода у чаши постати модрикасто-црвенкаста, јер фарба је тежа од воде, те пада на дно, па тако и вода постаје нечиста.

Ко је усталац вазда и свуд изнаћиће чисто и офарбано вино, тим простим а сигурним начином.

Вино од купина (оструге).*

* Купине јагоде расту дивље по међама и јендецима. Род је црн кад сазри. Народ у Босни зове купину оструга.

Зреле купине ваља разгњечити и сок исцедити, али, ако хоћеш да је вино јаче, додај само мало шећера или меда.

Или и овако: Упола зреле купине ваља обрати, у дрвеним судовима разгњечити, па после 24 до 48 сахати, кроз дебело платно процедити. Гњечити се не сме јако, да се и зрна не би разгњечила јер би тада вино добило опор укус. Добивени сок помешај са ситним (утученим) шећером, па кад се овај распусти остави у хлад на 14-30 дана. Најдаље за 40 дана вино је готово, налије се у бурад и употребљава.

Вино од рибизла

Набери рибизла на ведром и сувом дану, потопи их у воду, саспи у кацу и измуљај, после остави нек за 24 сата кисну, процеди затим кроз сито, ни мало рукама не дотичући

онај сок: на сваки аков метни 4 киле шећера или меда, измешај добро, и на 5 акова успи по једну литру добре ракије, зачепи буре и остави 6 недеља нека стоји, па га после источи у стаклад или у друго чисто буре. Ако буде врло густа она измуљана чорба, онда ваља мало воде усугути.

Заштита винове лозе од болести и штеточина

[Из дана у дан све је веће сазнање виноградара да без правилне заштите нема доброг рода. Ми се са своје стране можемо само прикључити том сазнању. Кад се и како прска је ствар мало ширег тумачења што ми нисмо у стању да обрадимо у овој књизи, али сваког заинтересованог можемо упутити да разговара са агрономима по овом питању или да купи неки од приручника за заштиту биљака.

За свако место и крај важе различита правила кад и са чим да се прска, зато овај наш предлог немојте схватити као закон, него само као оријентацију. Но и ако прскате онако како ми овде наводимо неће бити лоше, али свакако не тако добро као што се може постићи успех са једним стручнијим познавањем ствари.

Прво пролећно прскање

Изводи се отприлике средином маја кад су ластари дуги око 20 см. То је превентивно прскање против болести које се још нису видно показале. Често пута је доцкан прскати кад се већ голим оком запази да се одређена болест развила. Зато је предност превентивних прскања јер она не дозвољавају да се болест развије. То треба уочити и добро запамтити. Ово прскање је у првом реду намењено против пепелице и црвенила лишћа и штеточина као што су цигараш, гроздов савијач, маказар. Ево какву вам комбинацију хемијских средстава препоручујемо на 100 литара воде:

Сумпорол	200-300 g
Цинеб	300 g
Дидитин	200 g
Сандовит	100 g

Сва четири препарата се помешају у мањој количини воде, па се затим помешају у сто литара воде.

Прскање пред цветање

Изводи се обично крајем маја или почетком јуна месеца. Ластари су тад обично достигли дужину и до пола метра (30-50 см).

Намењено је против паразита пламењаче вин. лозе и штеточина сивог грожђаног мољца (*Polychrosis botrana*) и гриња (прегљеви-*Acarina*).

Препоручујемо вам:

Цинеб	300 g
Екатин	100 g

Ово прскање са истим препаратима можете поновити непосредно по прецветавању вин. лозе. Ова два прскања, пре и после цветања, су од велике користи па их зато ретко пропуштајте.

Друго третирање после цветања

Обично се изводи око две недеље после претходног, јер се сматра да заштитно дејство прошлог прскања још траје. Намењено је против пламењаче и пепелнице које су болести вин. лозе, и ларви сивог грожђаног мољца. Комбинација препарата на 100 l воде је ова:

Бакарни креч 50	500 g
Цосан	300 g
Диазинон 20 W. P.	100 g
Сандовит	100 g

Поступак пред шарак

Изводи се углавном против пепелнице и штетних инсеката, а препарати су следећи:

Цосан	300 g
Диазинон 20 W. P.	100 g
Сандовит	100 g

Третирање после града

Град зна да нанесе велике штете. Да их бар ублажимо препоручујемо вам ово прскање* непосредно после града. У року од 24 сата после града виноград мора бити опрсан. Намењено је као дезинфекција рана и против беле трулежи грожђа (*Coniothyrium diplodiella*). Прска се 2-3% Бордовском чорбом.]

* Како смо већ рекли овај план је оријентационо дат и нема сврху рецепта. Зато се пре сваког прскања консултујте са стручњацима за заштиту биља, агрономима, јер има година када ћете успешно заштити ваш виноград и једним јединим прскањем, а друге ће вам и 5 бити мало. Или рецимо да се у вашем ширем крају не појављује пепелница више година, онда нема потребе да прскате Цосаном и слично, о свему томе се мора водити рачуна.

Вино од јабука и крушака (Јабуковача)

Ово доносимо, по приказу Б. Д. Тодоровића, зато што вино од јабука, јабуковача, не шкоди здрављу колико виноградско вино, а у много прилика и лековито је, као и његово сирће. Чланак поменутог писца иде овим редом:

Јабуковача је врло лепо и пријатно пиће, које се прави од разнога воћа, а највише од јабука и крушака. Код нас се производи, колико нам је познато, само у подрињском крају, међутим, она, због њених изврских особина, не треба да оскудевају ни у једном нашем крају, а нарочито у Шумадији која је препуна воћем. Кад је иоле родна година, онда се грдна количина лепога воћа даје свињама или сасвим пропадне, само зато, што воћу нема пијаци; међутим, ко прави јабуковачу, све то воће може да употреби, да се с њим баш као што треба, користи.

Једно из тога узрока, а друго и зато, што се наш народ трује ракијом од које је јабуковача кудикамо лепша, пријатнија и здравије пиће, и што се пиво све више и код нас одомаћава на штету вина, ми се решисмо, да о прављењу овог важног пића прикажемо ма и најкраћу поуку.

Јабуковача прави се или од самих јабука, или од самих крушака, или се прави и од јабука и од крушака.

Ко жели да има добру јабуковачу, тај треба да се придржава ових правила:

1. За прављење јабуковаче треба узети сасвим зрело воће, које је боље руком брати него млатити и трести. Може да се прави од летњег, јесењег и зимског воћа, но летње воће даје најслабију јабуковачу и ова се мора што пре потрошити. Најбоља је јабуковача од зимског воћа.

Јесење воће ако није слатко треба ставити у гомилу, која ваља да је висока за 1 метар. Гомилу ову треба начинити негде у заклопљеноме месту и не треба је покривати сламом. Тако ово воће, ваља да престоји 3 до 4 недеље те да ужутне и да пређе у изванредан степен превирања, јер се као такво лакше цеди и више се сока (шире) може да добије. Свака сорта воћа треба да је за себе - у засебној гомили.

Напротив, слатко јесење воће (јабуке и крушке), могу се одмах прерађивати. Но ако имамо и слатких и киселих (опорих) јабука и крушака, онда ће јабуковача бити кудикамо боља, кад се слатким јабукама или крушкама, дода четвртина киселих или опорих јабука или крушака. Од овако смешана воћа, јабуковача се много брже бистри но иначе.

2. Све труло и незрело воће треба бацати и трула места што боље очистити. За јабуковачу ваља употребити само здраво воће.

3. Недозрело воће или оно, које је опало услед јаких ветрова, може се употребити за јабуковачу, али тада ваља додати и нужну количину обичног шећера, јер би без тога јабуковача (као и вино из незрелог грожђа) била слаба, те би се кварила. Од 1 кгр.

шећера постаје превирањем пола кгр. течности која сваком пићу па и јабуковачи даје јачину и чува га од квара.

4. Воће за овај циљ ваља да је чисто, јер је и овде као и код вина, чистота један од најважнијих услова. Са нечистим воћем уносе се у јабуковачу сијасет ствари које спречавају превирање и које својим мирисима кваре лепу арому јабуковаче. Да јабуке и крушке буду чисте, многи препоручују да се оне исперу водом у каквој корпи, али је далеко боље, кад се сваки комад избрише крпом што пажљивије. Ово препоручујемо с тога, што знатан део мириса упија вода, којом се испирају.

5. И судови који служе за прављење јабуковаче и у које ће се јабуковача чувати, морају из истог разлога бити чисти као стакло. Зато их треба што боље опрати најпре топлим а за тим хладном водом, а ако се сумња у то да ће у њима бити и каквих гљивица, онда у загрејану воду ваља метнути и нешто кречног млека.

Нову бурад треба приредити за јабуковачу исто онако као и вино.

Ако су бурад нешто буђава, онда им треба разадњити горње данце, па четком и водом добро опрати сваку рупу и потом их хладном водом испрати. Но, ако се буђ виђа у већој мери, најбоље је, да се таква бурад за овај циљ и не употребљавају.

Празну бурад и локале у којима се чува јабуковача, треба бар 2 до 3 пута преко године сумпорисати, на начин као што се сумпоришу бурад и подруми у којима се чува вино.

6. Спремљено и очишћено воће за јабуковачу, ваља на неки начин иситнити. То се најбоље постиже са воћном пресом која је добра и стога, што је подешена тако, да се њоме и грожђе може муљати. Притом ваља пазити, да се воће сувише не иситни, јер се из сувише ситног воћа, сок (шира) тешко цеди стога, што се пресовањем јако сабије, па нема шупљика које би сок попуштале.

7. Тако уситњено воће ваља да престоји 15-20 сати, да дође у што већи додир с ваздухом, односно с гљивицама, које проузрокују превирање, и кад то буде, онда из њега оцедити сок.

И за цеђење сока, као и за цеђење шире из грожђа има различитих преса, но најбоља је следећа. Она је система Раушенбаховог и у толико је више цеђења, што се може употребити и за цеђење шире из кљука - грожђа. Одликује се тиме што се око ње не мора човек да окреће, као око других преса, што их има на избору, јер их има већих и мањих, што се лако не кваре, што су сразмерно јевтине, што се с њима брзо ради и што се могу раставити кад се с њима не ради, те тако оставити тамо, где су најмање на сметњи.

8. Исцеђеи сок ваља сипати у буре у коме ће преврети. Буре као и код вина (белог), не треба пунити до врха, већ за $\frac{3}{4}$, јер би угљендиоксид који за време превирања лапи из бурета, подизао собом и овај сок, те би тако кипио.

9. Заоставшу дрождину ваља метнути у какву кацу која се поклопцем може добро затворити, и која има унутра прорешетано данце, које се по потреби може подизати и спуштати, да дрождина буде непрестано под соком, тј. да не дође никако у додир са ваздухом, јер би се тада упалила, укиселила, исто као и комина.

Дрождину треба премерити пре него што се стави у кацу па јој затим додати чисте воде и то на 100 kg крушкове дрождине, 10 литара, а на 100 kg јабукове и крушкове дрождине, 9 до 10 литара, коју добро измешати и оставити да тако престоји за 24 до 48 сати.

10. После овога времена, течност ваља оточити а дрождину поново оцедити и обоје сипати у сок, који је први пут оцеђен. Овим јабуковача добије лепши мирис (арому) и лепшу боју. Додата количина воде, не квари јабуковачу, а нарочито онда, кад у јабуковачи има доста шећера, или кад се дода потребна количина обичног шећера, - на 100 литара 10 килограма.

Хектолитар (100 литара) јабуковаче добија се - не рачунајући ту и додатак воде из

170 kg јабука, или

150 kg крушака, или
160 kg јабука и крушака.

Оточен сок, не треба да дође у додир са гвожђем, јер би јабуковача (као и вино) добила мастиљаву боју и заударала би на гвожђе. Зато јабуковачу ваља отакати у дрвене судове а из истог разлога на пресама и осталим справама, гвоздени делови ваља да су превучени лаком или да су цинковани (гальванизовани).

У оцеђеном соку има отприлике 8 до 10 % алкохола и 5 до 6 % киселине. Зато, ако се испитивањем сазна, да овај однос није подесан, онда се као и код шире из грожђа, недовољна количина шећера накнађава обичним шећером, а сувишна количина киселине разблажује.

11. Превирање сока, ваља вршити смотрено као и кад шира превре, а превирањем претвара се шећер у алкохол који, као што рекосмо, даје јачину јабуковачи и угљендиоксид тј. гас, који чини, те јабуковача резни и без којег не би ни ваљала.

а) Главно или бурно превирање. Јавља се на топлоти од 16 до 20 °C и траје око 21 дан.

б) Накнадно или тихо превирање, одвија се на топлоти од 10 до 12 °C почиње одмах после свршеног главног превирања и траје до пролећа, а често и после овог времена.

Пошто ова превирања као што се види зависе од топлоте, то је онда посве нужно, да и локали у којима се врше, морају бити тако подешени да имају наведени степен топлоте.

Иста превирања врше се и код шире из грожђа.

Као и код превирања грожђане шире, тако и код превирања шире из јабука и крушака, треба обратити главну пажњу на то, да шира приликом превирања не долази у додир с ваздухом.

12. Ако се примети да се превирање не врши правилно, а то често бива у прилици кад је хладноћа, онда треба загрејати локал или још боље загрејати ширу - сок. То се постиже најбоље (као и код шире из грожђа) пропуштањем вреле воде кроз предвостручено гумено или пластично црево које се утне у буре, дотле, док се шира не загреје на 16 до 20 °C, што се сазнаје топломером.

13. Кад се сврши бурно превирање, а то је као што је поменуто после 3 недеље, онда је то већ *јабуковача*, јабуково вино, и то треба као и вино одмах преточити, пазећи при том да се претакање врши кад је ведар и похладнији дан и што већи атмосферски притисак, и да том приликом јабуковача дође у што већи додир с ваздухом, те да се беланчевинске материје оксидишу и затим ускоро сталожу.

14. Око 3 месеца после првог претакања, ваља јабуковачу преточити у друго буре, пазећи при том, да опет буде дан што хладнији итд. и да се не узмути од талоба који је пао на дно бурета (а не с гљивицама), те да се помоћу ваздушног кисеоника издвоји и сталожу заоставша беланчевина, и да јабуковача услед оксидисања такозваних екстрактивних (букетних) материја, добије лепшу боју и лепшу арому (укус и мирис).

Овако начињена јабуковача удесна је и за транспорт и толико је добра, да се њоме могу почастити и највећи гости.

Блајоје Д. Тодоровић.

Кад треба разливати вина у стакла

Зна се да се вино лакше избистрава кад је хладно но кад је топло. Зато они који разливају по времену ведром, сухом или хладном, и кад влада север, имају бистрија вина и са мање талоба, но они који су претакали по времену влажном и кад влада јужни ветар. Осим тога не треба разливати вина кад је време бурно и за време олује; па тако исто ни у време кад грожђе зри.

Уопште при разливању вина у стакла треба избетавати све што изазива поновљено

вреће вина. Зато је најподесније доба за разливање вина позна јесен и зима, нарочито кад је време ведро и тихо. Зато искусни виноградар бирају за овај посао фебруар и март, јер онда одмах могу и да шаљу таква вина на пут, те не морају спремљена стакла да ређају по подрумима, чим се вино такође узнемирује и трошкови око тога умножавју.

Сушење грозђа (у сушницама)

Наше домаће врсте грозђа сушио је писац сам неколико година и употребљавао тог грозђа.

Осушено грозђе послао сам прошле године Пољопривредном друштву на увиђај и оцену. Оно се доста похвално изразило - у свом органу - о њему. Да би се и други пријатељи народне производње могли овим опитом мојим користити, и да не би давали новце за туђе производе, који нису много бољи од наших; намислио сам по жељи Пољопривредног друштва да изнесем на јавност, како сам ја радио те сам добио суво грозђе.

- а) избор грозђа;
- б) припрему за сушење и
- в) само сушење.

За сушење узима се само оно грозђе које је потпуно зрело, изложено сунчаној светлости, ретко и са целим бобицама.

Све се сорте нашег грозђа могу с успехом сушити. Ја сам сушио каменчарку, дренак, тамњанику, зачинак и црвени јестиовац којих има у мојој околини. Нема разлике међу поменутиим грозђем никакве.

Пошто се изабере потпуно зрело и ређе грозђе, пажљиво се обере и сложи у котарице да се не изгњечи. Чим се донесе кући ваља га разредити тако, да један грозд други не додирује. Кад овако грозђе постоји на сунцу три дана онда се испари вода са површине кожице, а у неколико и изнутра.

Кад се тако просуши три дана на сунчаној топлоти и светлости, онда га мећи на лесе од сушница све грозд по грозд, може и на ситније делиће, па и зрна. Кад се спорије суши боље буде, стога није саветно да се метне грозђе на прву лесу, ако је ватра јака. Што је ватра јача а грозђе на ближој леси пре се осуши, али је боље оно које се истија суши, јер не прска и сок већином остаје у љусци.

Чим почне грозђе да се мало боље сасушује, почне јаче мирисати.

Ове сам покушаје чинио у обичној сушници за шљиве, а кад би се нарочита сушница начинила, онда би био успех друкчији.

Сваки домаћин - нарочито по градовима - може грозђе сушити и у обичном »шпорету«, ако у рерни намести лесице од плетене жице. Само мора пазити да ватра није јака.

Ово се може радити и у обичној пећи пекарској, пошто се хлеб извади и ватра стиша.

Још се може грозђе сушити и на други начин, тј. да се не меће у сушнице.

То се ради овако: умочи се сваки грозд у врео јак цеђ, и у њему се држи потпуно до три минута. Затим се извади и испере у млакој води. После се грозд метне на дрвце нарочито удешено; али да један другог не додирује, па се изнесе на сунце да се провене за неко извесно време. Ако ли сунца нема, може се обесити грозђе овако спремљено и око ватре као што се и месо суши. Може стајати и на удесним местима и на ваздуху, само га ваља чувати од влаге. Опробао један наш учитељ.

О пчеларству

Скоро сви зналци пчеларства и воћарства тврде као посве осведочену истину да није пчеларство корисно само зато што нам оно доноси здраву и лековиту храну - мед, восак и лек, него пчеларство треба заводити и марљиво неговати и стога што воће боље и

редовно рађа поред кога има пчелињак и пчела.

Пчеле како ће најбоље презимити

У Француској, где је пчеларство у последње време јако унапређено, пољопривредници преко зиме закопавају кошнице у земљу. Доста простране рупе треба циглом озидати и кошницу унутра сложити (једну поред друге и једну на другу) и напослетку земљом затрпати. Ако је земља добро сува издржаће пчеле без икакве незгоде и на највећој зими, а с пролећа чим се покаже довољно топлоте треба их откопати.

Овај начин произлази управо из славенских земаља и најбољи је.

Житно брашно је у нужди добра храна за пчеле

С пролећа пчелар често бива у великим неприликама кад му хране нестане, а и природа му такође не може помоћи. Житно брашно биће му од велике вајде кад овако уради.

Кад пролеће пробуди пчеле на летење, треба близу кошница приправити плитак и дрвен суд са чистим житним брашном.

Пчеле ову храну тако радо носе и једу, да је од ње кошница много живља но од обичне хране.

Овакво храњење не треба продужавати даље но само докле нужда траје. Чим се цвеће покаже пчеле треба пуштати да саме храну траже. И овакво храњење ретко траје више од 8-14 дана а велика кошница не потребује више од 2 киле брашна. За пиће треба разводнити мед или шећер.

Пчеле из једне кошнице у другу премештати

Метни ону пуну кошницу на једно место где врло мало светлости има, и исправи је обрнуто на више, па ће најпре изаћи матица; ову ухвати и метни у празну кошницу, а за њом ће све друге.

Без правог меда пчеле хранити

Исцеди сок од питомих крушака, успи га у земљани суд и на тихој ватри дотле кувај, док се као мацун од слатког вина не згусне; од осам кила овог сока добићеш три киле мацуна, који је укусан и пријатан као и мед, и што год више стоји бољи је и слађи; само треба пазити да при кувању не загори већ да буде течан и да има угасито жуту боју. Може трајати дуже времена, годинама; после се сасвим згусне и ушећери као мед; тада га разбистри чистом прокуваном водом и дај пчелама.

Средство да с (кованлука) пчелињака одагнамо мраве

Тешко да има кованлука, на ком нећемо наићи на мраве, те душмане пчелине. Мрави разних врста, као да баш воле да своја гнезда и мравињаке на кованлуку граде или у близини кованлука. Ситни црни мрави, по својој мајушности и хитрости, често граде гнезда и по зидовима самих кошница или још, и по саћу откуд безбрижно и не бојећи се пчела сишу мед. Други опет крупнији мрави шумски, који наилазе на кованлуке, подигнуте близу шуме, наносе пчеларству далеко више штете, јер не само да краду мед, него су јако »алапљиви« и на пчеле; нападају их, хватају их по земљи или из кошница, убијају и односе у мравињак.

Чудно је да на кованлуку близу гувна не нападају мрави што се могаше објаснити само близином сламе. По чињеном покушају са сламом, веле да се обистинило, да слама може да послужи као средство, против мрава.

Треба веле под сваки подметач или кошницу у коју мрави наилазе метнути руковет ржање сламе, тако половину обичног снопа - и мрави ће оставити не само подметач,

него и сам мравињак, ако су га тамо засновали. Дебљим или тањим слојем сламе можемо отерати мраве с кованлука, од кошнице, па и свуд наоколо око кованлука и препречити им све њихове »стазе и богазе« до кованлука.

Мрави ван кованлука и његове близине, нису опасни по пчеле, јер оне неће пасти онде, где њих има, - ако у кованлуку и у близини, заморене или ветром догнате и морају слетити на земљу.

Што се мрави могу сламом одагнати, да се објаснити тиме, с једне стране што не могу да трпе у слами влагу, коју она од кише натопљена дуго задржава у својим шупљикама, а с друге стране и тиме што мрави по слами нерадо иду, јер се загубе по шупљинама и по влатовима од сламе.

Овако, на сличан начин хватају и тамане мраве и у свиларама (јер мрави су непријатељи и свило-бубама) где међу, на место на које су се мрави навадили - сунђер, па се мрави увулају и заиђу у шупљике, те их се много може похватати и попарити у врућој води. [Савремене апотеке имају много средстава за уништавање а да пчелама то средство не смета.]

Близу кошница не сме се садити

Црни, ни бели лук, купус, кељ, карфиол, ни салата. Пчеле се од мириса овога поврћа опијају и падају као мртве на земљу, па често овако опијене, више се и не дижу.

Мед из кошница вадити или подрезивати, а да се пчеле не убијају

Метни кошнице једне на друге, па кад се прва напуни, а ти пробуши да у ону празну пчеле улазе, а пуну уклони. Само треба у празну мало хране метнути, да се пчеле позабаве, па ће оне после овај свој посао почети. Тако ради непрестано док кованлук траје, па ћеш добити и више меда, а и више кошница, пошто не мораш пчеле таманити. - Ово почни усред лета.

[Мед се истреса само из оквира који се налазе у медишном простору кошнице. У полошки то су оквири у којима нема легла, а налазе се лево и десно од плодишта, а у настављача такви оквири се налазе у медишту, а врло ретко сасвим крајњи оквири плодишта. Извлачење оквира се врши по лепом времену када су пчеле на паши. Истресени оквири се враћају на своје место у кошнице исте вечери.]

Пчеле да не боду

Ко има посла са пчелама, а боји се да ће га убости, тај нека растопи мало меда у води, па том водом нека окваси лице, руке и врат, пре но што пчелама пође, па може бити сигуран да га неће пчеле убости.

Златно зрневље за пчеларе

(из Живановићеве »Американке«)

1. Пчелари са кошницама ћерзонкама, па ћеш добити меда кудикамо више него кад пчелариш са простим кошницама вршкарама. Осим тога из ћерзонака је мед чист, непомућен ничим, а из простих кошница је мед црн, смешан са саћем, рђом и пчелама, те је изгубио и мирис и укус за јело, па није тако ни лековит као онај из ћерзонака. Мед из ћерзонака продаје се двапут скупље, но онај из простих кошница.

2. Немој сваки час око пчела радити, нити их узнемиривати, јер пчеле воле мир. Само онда ради око њих, кад је потребно.

3. Гледај да су ти кошнице јаке. Само од јаких кошница има добити. Једна јака кошница више вреди, него десет слабих.

4. Гледај да су ти у кошницама увек младе матице, јер оне размножавају друштво, а од доброга и јаког друштва долази добит. Сваке друге, а можеш баш и сваке године

заменити матору младом.

5. Јаке кошнице са младим матицама остављај за пресад, јер само јаке кошнице могу добро презимити и одмах на пролеће, кад удари паша, с коришћу радити.

6. Пре него што наступи главна паша, гледај да су ти кошнице, које си одредио за сабирање меда, у пуном јеку, у пуној снаги. А кад наступи главна паша, ваља све те кошнице да обезматичиш. Од њихових матица начини малу ројчад. Тако ће ти кошница бити дупком пуна меда, па ако је добра паша, моћи ћеш из њих истерати мед сваке недеље. Кад паша прође, ти ћеш им матице повратити, или си одмах, кад си их обезматичио, оставио у свакој кошници по један матичњак, из којег ће пчеле извести младу матицу. Ако ти је ово дангубно, а ти матицу за главне паше ограничи у плодишту на мали простор. То ћеш постићи, ако Хаиемановим решеткама одвојиш медиште од плодишта.

7. Имај преко лета увек младих матица у малим кошницама за запаћање матица, јер кад ти нестане матице, моћи ћеш је одмах додати из ових кошница.

8. Кад је главна паша, истресај мед често, па ћеш га тако више добити, јер се тиме пчеле драже на рад. Кад не истресаш често, пчеле ће дангубити, јер неће имати где да истоварају мед.

9. Сваке друге године вади из плодишта старо саће, па га употребљавај у медишту. У плодишту нека ти пчеле саграде ново пчелиње саће. Тако ћеш избећи, да ти пчеле не закржљаве.

10. Гледај да су ти кошнице у пролеће утопљене све док не удари права врућина. Добро утопљеном кошницом унапређује се развитак, а од тога долази сав напредак и добит у пчеларењу.

11. Гледај да су ти кошнице све једнаке, једна као друга. Из једне кошнице оквир мора бити удесан и за ма коју другу кошницу, а онда пчеларење иде као сат. Ако ти је случајно међу јаким кошницама која слаба, онда ћеш је моћи за неколико минута ојачати, ако по који оквир са леглом из јаким кошница метнеш у слабу. Тако исто моћи ћеш и вештачке ројеве правити само онда, ако су ти сви оквири једнаке величине.

12. Немој никад трпати у плодиште трутовог саћа, јер пчеле силан мед потроше на отхрањивање трутова. Не дај да ти пчеле летом у гомили дангубе, већ гледај да увек има празних оквира, да би пчеле могле радити.

13. Пчелари у положеним кошницама американкама. (Види о томе даље белешку; »кошница американка«.) С овим кошницама најлакше је радити. За тили час урадићеш какав посао, а добићеш и више меда, него у усправљеним ђерзонкама.

14. Ако није потребно, немој у рано пролеће ништа радити око кошница, јер може легло да озебе и можеш изгубити матицу.

15. За зиму остави у свакој кошници по 6-8 kg меда, а кошнице утопли умерено и не дај, да сунчани зраци ударају кроз лето.

16. У пролеће додај помало празне оквири у плодиште, да ти се пчеле намноже до главне паше, а кад главна паша удари, ти ћеш плодиште сузити.

17. Ако су ти у пчелињу саћу само трутовска јаја залежена, знај да је матица матора. Ухвати је одмах и замени младом, плодном матицом. Ако у пчелињим ћелијама нема заложивих јаја, него у трутовским ћелијама, онда знај, да их носи пчела - лажна матица. Истреси из такве кошнице све пчеле напоље. Све ће се пчеле повратити натраг у кошницу, а само се неће повратити лажна матица. После овога моћи ћеш тој кошници додати нову младу матицу.

18. Кад је јака паша, не треба пчелама пречити пута да не граде нимало саћа. Ваља им оставити помало да граде, јер природа њихова то захтева.

19. Бирај матице из најјачих и највреднијих кошница, па их додај другим кошницама. Тако ћеш запатити раденију, вреднију и чилију расу пчела.

20. Пчела је пример чистоте, зато ваља и пчелар да држи свој пчелињак у чистоти. Пчелар ће много помоћи својим кошницама, ако труње са патоса (пода) чешће ишчишћава. Ако пчелар то чини, неће морати пчеле то да чине, него ће му зато време сабирати мед. Тим је много добивено; метиљ се не запаћа у кошници, а пчеле не дангубе.

21. Не донесе користи много кошница, него јаке и око којих се разумно ради.

22. Недај да ти се пчеле роје. Од ројева нема у нашим крајевима користи, него од јаких кошница и разумног рада (рационалног пчеларења).

23. Не просипај мед по пчелињаку, да не изазовеш крађу. Ако случајно туђице нападну на коју кошницу, онда ваља сузити лето, да се пчеле могу лакше бранити. Ако и ово не помаже, а ти уклони кошницу на други који пчелињак.

24. Небој се жаока пчелињих, јер ће ти се тело полако навићи на њихов отров, који не само да не шкоди телу ништа, него је штавише и лек против реуматизма (застарелог назеба).

25. Ако будеш пчеларио са американским положеним кошницама, најмање ћеш потрошити снаге и времена - а време је новац.

26. Берзон каже: »Човек је у својој глупости највећи непријатељ пчели.« Зато, преко зиме, кад немаш посла, узми књигу каквога пчелара, па читај живот пчелин. Срамота је око такве вредне и неуморне животињице радити, а не знати живот њен. Ко зна добро живот пчелин, тај ће имати од ње и веће користи.

Живинарство домаће

Правила којих треба да се придржавамо при »насађивању« кокошака.

У листовима за живину као стручним новинама за гајење живине, читамо следећа правила, којих треба да се придржавамо при »насађивању« кокошака:

1. Не насађуј кокошке пре половине месеца фебруара, и никад доцније од Видова дана.

2. Хоћеш ли један полог да правиш, насади кокошку у половини месеца априла; хоћеш ли два полога, онда насади један у половини априла, а други у половини маја.

3. За насађивање узми јаја само од најбољих кокошака, зато треба најбоље носиље да познајеш.

4. Узми снесена јаја што пре из гнезда, да с дужим лежањем кокошке јаја не заметну, јер би се тада неједнако пилићи изводили.

5. Обележи свако јаје кад је снесено, јер више од 14 дана старо јаје није за насад, најбоља су јаја од 1-5 дана старости; истина, и старија ће се излећи, али што год су јаја старија, тим више »чистаца« и мућака буде.

6. За насад одређена јаја треба да су провидна, јер ће се иначе пилићи у њима угушити.

7. Разбије ли кокошка које јаје за време лежања, онда треба она остала у млакој води испрати, да им се поре не запуше, а у гнездо нову сламу или меко сено метнути.

8. Ако ти је икако могуће, немој узимати за насађивање јаја од оних кокошака, које су млађе од године, јер од млађих кокошака слаби пилићи бивају. Најбоља за насад су јаја од здравих носиља које су у другој години ношења или нешто старијих.

9. Шестог дана прегледај сва јаја да ли су остала чистаци, јер тад још можеш чистаке употребити у кухињи.

10. Свако јаје обележи, нпр. једним крстићем, да би случајно ново нанесена јаја познати и уклонити могао.

11. Квочка не треба да се насађује на већи број јаја него што може да их покрије својим телом.

12. Гнездо треба направити на неком заклоњеном, мирном месту, где ће мирно бити од друге живине; обод гнезда не треба да је висок, да би кокошка с њега морала на јаја скакати и врло их лако поразбијати.

13. Снабдени кокошку с фришком водом и довољном храном, најбоље кукурузом, јер он најлакше гушу пуни; воду и храну не стављај близу гнезда, јер у том случају не би кокош са јаја силазила којима је и онако потребно повремено расхлађење, а осим тога би торила кокош и у само гнездо.

14. У близини гнезда треба да се нађе песка или прашине, да се у њој кокошка лепрша - купа - кад с гнезда сиђе, јер јој то врло добро чини.

15. Други преглед се врши четрнаестог дана по насађивању, када се пречисти гнездо и стави у њега меког сена, или још боље увеле траве.

16. Ако је време топло и суво, онда на недељу дана пре извођења пилића треба простор око гнезда (полога) сваког дана попрскати водом, а на три дана пред извођење могу се и јаја попрскати млаком водом (око 40 °C).

17. У току лежења квочки треба давати разноврсну храну као и помало зелене хране.

18. Добре квочки излегу често сва јаја у један дан раније, а рђаве у један и два дана доцније.

19. Све послове око гнезда и јаја извршуј онда, кад квочка с јаја на храну сиђе.

О кокошијој болести »пипи«

»У овој болести треба овако поступити: Кад приметиш да ти пиле почне крилца да спушта, или му крила иначе не стоје телу добро приљубљена, одмах ухвати и погледај у главу да ли нема у њој ситних вашију. Ове су ваши угасите боје, с почетка су ситне, а доцније за неколико дана, тако се наједу, да постану као крупније купусно семе. Ове су ваши дакле једини узрок пипи, и њих уклањати треба, а уклонићеш их или руком кад их појединце повадиш или још боље, кад на главу наћеш једно две капи рибуље масти, па је по глави добро растреш. Данас постоје и друга средства за борбу против ових паразита као нпр. пепеин итд.

Ко ово не зна, па пусти да пиле спуштеним крилима трчи и једе, то ће ваши изгристи пилету најпре кожу на глави, па ће се онда у кост увући, и у том стању постаје пиле неосетљиво, очи почешће склапа и напоследку угине. И сасвим маторе кокошке могу те ваши добити, само што ове лакше себи помажу, па или их из главе изгребу, или једна кокош другој искључа ваши и поједе.

Ове су ваши и код пилића и код маторих кокошака прави узрок пипе.

»Горе речену помоћ треба одмах оболелој пиледи указати, док нису ваши у кост се увукле, па у том случају нема више лека, пилићи су пропали.«

Истребити вашице и други гад на живини

Начини цеђ од пепела и додај у њега петролеума па тиме мажи где гада има.

Други славе и ово: растопи соли у млакој води, па тиме мажи заражена места, па ће сав гад стаманити.

Ваши на живини, кокошима и друго

Ваши на живини, кокошима и друго најбоље се истребе ситно истученим сумпором, који се прашионицом (писарском) по кокоши посипље једном руком, а другом руком перје од кокоши подиже. Овако се отребе пилићи од вашију, па им не шкоди, као што хоће да шкоде други од вашију препоручивани лекови.

Још једно средство против вашију на живини

Ваши спопадају сву живину, а нарочито гушчиће. Средство против тога гада састоји се у томе: ваља узети пелена, па га скувати и водом прскати ону живину, која има вашију. Исто тако може се пелен и осушити, па пошто се осуши да се добро истуца и просеје на често сито, па тим прашком посипати живину која има вашију.

[Против ваши, бува стеница и друге гамади врши се запрашивање живине ди-ди-ти-ом, пепеином, бухачем или неким сличним ефикасним средством. Живина се држи за ноге, а онда се по целом телу добро запраши нарочито испод крила. Тако запрашену живину треба сместити у неку чисту просторију, а за то време извршити дезинфекцију живинарника кречењем свеже угашеним кречом уз примену DDT прашка, лизола, плавог камена или неког другог средства против гамади.]

Кокошињак да очистиш од заразе

Кокошињак да очистиш од заразе ваља овако да радиш: изјутра рано, чим кокоши изађу, стави у кокошињак жива угљена и поспи на њега доста сумпора, па добро затвори, да онај дим свуда пробије (али ватру извади напоље). И онда тек после подне отвори кокошињак и добро га проветри.

Кокошије ваши уништити у кокошињаку

Често се тако много намножи гада у кокошињаку да то постаје опасно. Да се гад уништи, треба утуцати креча негашена и посути њиме сва места у кокошињаку, али са таквим бацањем да се у њему дигне јака прашина, кога треба затворити. Другог дана очисти ђубре у крај, па изнова поспи кречом, те тако ће гада нестати.

Избавити од вашију квочку на насаду

Избавити од вашију квочку на насаду, може сваки лако ако пре но што квочку насади, поспе гнездо сумпоровим прашком, или пепеином (пуну кашику). Квочкина топлота онда поступно дејствује на прашак сумпоров, те он испарава и обилази цело тело, па тако како инсекте, тако и њихове гњиде за 10 дана потпуно затире. Када квочка пилиће изведе, гнездо остане сасвим чисто од гада.

А лист »Сељак« препоручује да се утуче сумпора и да се њиме поспу кокоши до коже, уздигнувши перје у висину.

Живину да сачуваш од редње - помора

Живину да сачуваш од редње - помора: држи кокошињаке врло чисто и кади сумпором; мешај у храну исецкана лука или коприве и помало ситно стучена дрвена угља, и дај довољно чисте воде.

[Симптоми куге, од које оболевају кокоши и ћурке, су: оболела живина има повишену температуру, покуњи се, опусти крила, накостреши перје, главу забаца натраг. Оболела грла имају сањив изглед, не једу, из кљуна им цури слуз која је препуна заразних клица, којих има много и у измету. Од куге живина угине обично у року од 2 до 4 дана.

Од куге лека нема, али као предострожну меру треба применити цепљење живине чиме се осигурава живина од заразе за период од 5 до 6 месеци, а ако болест и даље влада треба цепљење поновити.]

Пролив код ћурака

С пролећа добију ћурке врло лако пролив, и од тога скапавају. Кад их та болест снађе, треба им давати куваног сочива с јечмом да једу. У црном вину наквашен хлебац такође помаже. Но ако би болест узела маха, па не би ни једно од ових средстава

помогло, онда треба скувати здравиша (прстењака, камилтеј), у црном вину, па им то давати да пију; но ако не би хтеле да пију, треба им у грло кроз мали левак сипати; то ће за цело помоћи.

[Разликује се бели пролив и црвени пролив (kokcidioza).

Бели пролив је наследна болест, јер кокошке заражене овом болешћу носе заражена јаја из којих се излегу заражени пилићи. Тако се болест преноси из генерације у генерацију.

Од белог пролива најчешће оболевају пилићи. Најсигурнији симптом болести је бели пролив. Осим тога пилићи имају наоштрешено перје, куњају, слабо једу. Ова болест код одрасле живине назива се тифус.

За лечење оболелих пилића може се употребљавати сулфаметазин (0,2%) у води за пиће. Најсигурнији је начин сузбијања да се уништи цело легло у коме се примети болест, а уз помоћ ветеринара пронаћи и уништити кокошку која је носила заражена јаја. За спречавање болести треба прегледати крв свих грла која се одабирају за приплод.

Од црвеног пролива оболевају пилићи, а затим млада живина. Први симптоми појаве болести су: грла су само жедна, а затим не једу, мршаве, поспана су, слине и каткад сузе. Кад болест узме маха онда се јавља жућкаст, слузав и крвав пролив. Кад се јави пролив оболела грла угину за 2-4 дана, а иначе без пролива болест може да траје и по 2-4 недеље. Зато време живина угине услед малаксалости.

Против црвеног пролива примењују се сулфонамид препарати, али је најефикаснији начин предузимати превентивне мере да не дође до болести, применом строге хигијене уз дезинфекцију пилићарника и свег прибора.]

Црни лук као лек противу животињских болести

Кад од неке напасти скапавају кокоши, ћурке, патке итд. онда је нужно одмах давати црног лука да једу. То бива овако: треба исећи црног лука ситно и уваљати у брашно, па ту смешу давати два пута недељно да живина једе. Ко је пријатељ живине, то треба да чини чим ма какве бољетице код живине опази.

Противу цркавања кокошију метни шаку креча у воду коју пију и биће спасене. Кад болују ћурке, помешај црног вина са мекињама, трицама и дај им да једу.

[У сваком случају, треба се обратити ветеринару да установи врсту болести, како би се могле благовремено предузети одговарајуће мере за спречавање болести.]

Распознати кокошке које доста носе

Распознати кокошке које доста носе није ништа лакше, и онда се могу остављати за запат само оне кокошке, које носе доста јаја, а остале треба клати. Као први знак за распознавање кокошију, које боље или лошије носе, важи креста и подбрадак. Што су обоје, када кокоши јаја носе, затвореније шарлахо-црвене боје, то такве кокоши све су боље у ношењу јаја. Кокошима које прилично или врло слабо носе, обојени су креста и подбрадак више бледо-црвено, и заушници су прљаво бели и жућкасто ружичасти.

Када се у храну кокошију помеша довољно љусака од јајета, или креча, не само да онда кокоши ту храну жудније једу, већ и много више јаја носе, но иначе. Кокошка, коју добро хране у стању је много јаја да носи, али кад у храни нема материјала за љуску, онда не може, мада је храна иначе хранљива и јака; она ће сасвим престати да носи, ако се храни храном, у којој слабо има креча.

Кокоши да пре пронесу

Храни их врелом храном, да се пуши, то воле кокоши и пре пронесу. Американци помешају у храну паприке, а Енглези дају семена од коприве.

Многи тврде да кокоши и преко зиме носе јаја онда кад им се даје да имају бар

недељно дваред зеленог лишћа од купуса или кеља, пред собом, да га кљуцају и пиљају.

Кокоши да јаја и више и зими носе

Младе кокоши, које су најспособније за ношење, одели од других, метни их у врућу кошару, где се једнако налази топлог коњског ђубрета или у топлу собу; храни их јечмом, који си попржио попут кафе, или метни јечам у воду код ватре да ври и прокуван и млак им дај; добро је у овај јечам помешати и семена од коприве; могао би им најзад давати ситно стучане пужеве љуске замешане с трицама и вином, па ће наскоро почети носити. Зато се много хвали и ситно утуцане кости које треба у храну помешати и кокошкама давати да једу, па ће у свако доба године носити јаја.

Кокоши да носе јаја преко целе зиме

Кокоши да носе јаја преко целе зиме, треба да се држе у зимско време у свим и топлим подрумима, и хранећи их кадикад јечмом упрженим.

У Београду има једна породица, којој носе јаја кокоши сву зиму и поред тога што на двору ноћују. То она постиже дајући кокошима сваки дан по мало меса ма каквог да једу и с костију кљуцају.

[Количина хране и састав оброка за кокошке носиле зависи од тога да ли се кокошке гаје у слободном простору или се стално држе у живинарницама с малим испустима. Осим тога зимски оброци су нешто већи и богатији угљеним хидратима него лети. Састав оброка зависи даље од расе кокошака, узимајући у обзир носивост и крупноћу у првом реду. Крупнијим расама и бољим носилама дају се сразмерно већи и квалитетнији оброци у циљу повећања носивости.

С обзиром на разне расе и различите услове гајења немогућно је дати један рецепт који би важио за све прилике. Састав смеша и њихову количину треба прилагођавати вршећи сталну контролу тежине и носивости.

За састав смеша за исхрану, треба да буду заступљена следећа хранива: житарице (жути кукуруз, пшеница, јечам, овас, просо и сирак), мекиње, луцеркино и риблије (60-70%) брашно, крмно брашно, сојине погаче, зрневље легуминоза и уљане погаче, млеко у праху, меласа, шкољке, кухињска со и кречњак. За састављање оброка и процентуални састав појединих хранива у саставу смеше, треба се обратити за савет пољопривредном стручњаку.

У савременом живинарству се последњих година све више користе готове смеше које се израђују и код нас. Углавном се производе три врсте смеша: са 16, 20 и 32% протеина. За смеше које садрже 15-16% протеина није потребно додавати зрнаста хранива, док за смеше са 20% и 32% потребно је кокошкама давати зрнасту храну ујутру и увече, а смешу у подне.

Расе кокоши најбоље за ношење јаја

Расе кокоши најбоље за ношење јаја су: Легхорн, Талијанка и Минорка. Легхорн кокошке воде порекло од италијанске кокошке. Легхорн кокошке носе годишње 150-300 комада јаја, а рекордерке и преко 340. Кокошке су тешке од 1,5 до 2,25 kg. Јаја имају белу љуску и теже 55-60 грама. Талијанка се јавља у разним бојама. Код нас је најпознатија јаребичаста талијанка. Талијанке носе годишње од 150 до 250 јаја, која су тешка око 60 грама. Минорка се јавља у две боје; бела и црна. Годишња носивост минорки кокошака од 150 до 200 јаја, чија тежина износи и до 80 грама.

Поред ових раса постоје и расе комбинованих особености: за јаја и месо, где спадају: Родајланд (кокошке су тешке 2,5-3,5 килограма; годишња носивост 150-250 јаја која имају смеђу љуску, а тешка су око 55-60 грама), Њухемпшир (годишња носивост је слична као у родајланда), Плимутрок (годишња носивост 150-200 јаја; кокошке су тешке око 3 kg), Штајерка (кокошке су тешке 2-2,5 килограма, а годишња носивост 150-200 јаја), Сусекс, Орпингтон, Вијандот, Голошијанка, наша домаћа кокош (кокошке су тешке

до 2 килограма, а годишња носивост од 60 до 80 јаја).]

Чување јаја преко зиме

Јаја се могу очувати за 6-7 месеци да се не покваре само на овај начин:

Купи се у апотеци манган-кали (за 2 литара воде, довољно је колико може стати на врху ножа), метне у воду и меша дотле, док се манган-кали не раствори и течност добије лепу - затворену црвену боју; затим се потопе јаја у овај црвени раствор тако, да сасвим огрезну у води. После једног часа изваде се јаја из овог раствора, добро осуше, спакују у какву котарицу или суд и чувају у сувоти и на месту где неће промрзнути. Овако препарирана јаја очувају се сасвим свежа, и немају онај непријатан укус као јаја која се чувају у плеви, пепелу, мекињама и струготинама.

Још један начин да се јаја дуго одрже

Има различних начина, како да се то постигне, али ево искуство једног енглеског земљоделца, који је у »Agricultural Gazete« саопштио:

»Обично у месецу јулу, када кокошке највише и најбрижљивије носе, покупим јаја па их сложим у какав земљан суд; онда растворим отприлике 1 kg соли у 5 литара воде. Овај раствор кувам 20 минута и онда додам 2-3 кашике креча. Кад се сва ова смеша или течност охладила, онда метнем јаја у ову смешу. Јаја на овај начин очувана и преко зиме тако су добра, као да су их јуче кокошке снеле.

Китајски начин чувања јаја

Китајци [Кинези] мажу јаја добро измешаном глином, која се брзо стврдне и тиме образује кору око јајета кроз коју не може ваздух да продре. Услед тога јаја се не кваре и осим тога много се лакше могу превозити и у најудаљенија места, остајући за све време свежа. Врло лак и јевтин начин.

Љуске од јаја не треба бацати

Љуске од јаја не треба бацати, јер су корисне са привреду народну. Често ћемо наћи на ђубрету љусака од јаја, али пошто се ове из угљенокиселог и фосфорнокиселог креча састоје, то би их требало сакупити, истуцати и њима живину, прасце и телад хранити јер не само да ће јаче кости добити од ове хране, него ће кокошке више јаја носити, а прасци и телад боље расти.

Убијајмо свраке, вране и јастребове

Ове птице тамане нам пилиће, пачиће, гушчиће, ћуриће и јаја домаће живине. Без јаја не би било живота, а без живота не бисмо имали јаја. Кад би се прорачунала штета која се годишње у једном народу учини са стамањивањем јаја и пилаци коју учине свраке, вране и јастребови, изашла би врло велика, јер нема куће којој та грабљива птица мању или већу штету сваке године не учини.

Да би сачували нашег домаћег храниоца: јаја и пилаци од тих грабљивих птица, треба да је дужност сваког одраслог човека да сваком приликом вреба и убија свраку, врану и јастреба. Тако исто треба им тражити гнезда и стамањивати им јаја и птичиће.

Тим ће се користити више, далеко више, него што се обично мисли, нарочито кад се срачуна кварење воћа и кукуруза.

Голуба да приволиш кући

Пар маторих голубова стави у повећи с једне стране гвозденом решетком затворен сандук или у велики кавез на прозор на таван, па три недеље дана добро храни и пој, или остави да се ту и излегу, па више неће одатле отићи.

Свиларство у шуми хрстовој

Откако се појавила заразна болест код дудовог свиленаца (свилене бубе), стало се предлагати да се гаји хрстов свиленац нарочито из северне Кине и Јапана (*Antheraea pernyi* и *Jama-Mai*). У Немачкој још и данас се гаји хрстов свиленац, јер се због оштре климе тешко подиже дуд. Неки Бухвалд гајио је у изданичкој шуми хрстовој, великој 10 хектара, хрстов свиленац и доказао је, да се може радити и у великим шумама изданичким и да ће се труд и трошак добро исплатити. Одгајене чауре од хрстовог свиленаца дале су свилу, која је имала једнак, и тако мекан конац као и најбоља миланска свила. Вели се, да је боље гајити северокинеског хрстовог свиленаца него јапанског. Тако изданацке ситне шуме могу нам поред дрвета и осталог донети велику корист и од гајења хрстовог свиленаца. Добро је поразмислити о овој користи од шума у земљама, где се хрстове шуме много и лако подижу изданицима, па не могу да истрају и дорасту за крупну гору, а као гориво је дрво јевтино можда зато што има шуме доста или што има у близини каменог угља за гориво. Оно је добро и зато што хрстова шума може да се гаји и на неродним и каменитим местима, а дуд не може.

О сточарству

При облагорођавању стоке најважнији је добар избор мужјака

При облагорођавању стоке најважнији је добар избор мужјака (бика, ајгира, овна, нераста). Па како се при куповању ових, многи љуто превари, ако само на спољашњи изглед пази, јер продавци баш тим и преваре што ухране и угладе, да се не може боље замислити, то сви вештаци саветују, да је најизвесније купити мужјака од позната човека, и у кога сви знају да му је она стока од најбоље врсте. То је неопходна обазривост за приплођавање марве, јер и опет велимо: сточари треба да обрате живу пажњу и то да нипошто не пуштају јунца, бика, нераста, овна, ждрепца од рђаве и кржљаве расе на спаривање са женкама. Јер науком се доказује да од кржљавог мушког пара биће подмладак редовно слаб и недовољан.

[Приликом одабирања мушких грла као приплодњака треба нарочито обратити пажњу на: порекло, спољашњи изглед (екстеријер), унутрашњу грађу (конституцију) као и способност преношења битних особина на потомство. Пастуви (расни) почињу се употребљавати у приплодне сврхе почев од 4-те године док се женке употребљавају од треће године старости. Наравно да је за здрав и способан подмладак од необичне важности парење оба родитеља у раси. Такође утиче и начин коришћења грла, режим исхране, као и просторија у којима се грла држе (светлост, циркулација ваздуха - микро клима).

Познато је да се о расним грлима воде подаци о прецима (педигре) што је гаранција чистоте и неукрштања са онима мање вредности. Па ко хоће и може ваља да приплодну стоку набавља од одгајивача добрих пасмина.]

Кад треба јуницу пустити под бика

Код наших сељака на то се некад слабо и пазило, па зато и није било добро развијене стоке. Пре 20 месеци старости, не треба јуницу под бика пуштати, али не треба ни дуже од 25 месеци чекати. Код раностасних раса јуница се може оплодити од 18 месеци старости. Код јуница треба поглавито и на то пазити, да се за време стеоности крепком храном храни, да после првог телења не буде само телесно добро развијена, него да буде и добра музара. За првотелице је боља сочна храна; исто тако не треба је хранити ни храном која много надима.

Познати краву која је најбоља за мужњу

Крава је најбоља за мужу, у које је чело широко, међу очима угнуто, очи велике, поглед миран, рогови ужи, плоснати и прибели, уши тање и уже, врат ужи, длака мекша, тања и сјајнија, ноге ниске и тањих костију, трбух велики и бурав, кукови широки, виме

велико да натраг вири и да је што мекше, празније и млитавије кад је измужено.

[По др М. Чопорди добра музара има здраво виме, добро се музе и уз добру храну, држање и негу редовно даје просечну количину доброг млека, које одговара раси, старости и лактационом млечном периоду у коме се налази. Спољни знаци су велико и добро развијено виме, с јако израженим крвним судовима, нежна и мека кожа са лепом длаком и велико »млечно огледало« (простор између вимена, бутина и горњег дела препона).]

Зашто се краве јалове

Кад стеона крава само мало попије сапуњавице, одмах ће побацити. То нас уверава један стари чувени марвени лекар. Стога често бива, да на селу краве побаци, где се у једном истом кориту и рубље пере и из њега краве поје. Нека, дакле, сваки домаћин на то добро пази, да се корита, шафољи и друго дрвено посуђе, из којих се стеоне краве напајају не употребљавају за друге, а најмање за такве сврхе, којима се вода којекаким нездравим примесима смради, но искључно да се за појење крава чувају и увек чисто држе.

[Наука у служби ветерине утврдила је узроке јаловости крава. Они су двојаки:

а) заразни побачаји настају као последица неке заразне болести (слинавка и шап, бруцелоза, трихомонијаза и сл.).

б) незаразни побачаји настају услед разних механичких поремећаја, удара, или неодговарајуће исхране (плеснива, мокра и трула храна која изгуби свој добар квалитет, па преко токсина може довести до побачаја).]

Шта ћеш радити, кад се крава не може да опрости постељице

Бива понекад, да после телења заостане у крави постељица, те не може да је се опрости.

Кад се види, да се крава после телења не може да опрости постељице, онда јој треба одмах после телења дати да пије своје сопствено млеко, које неки зову »грушевине«, а неки »млезиво«.

Пошто то млеко попије, одмах ће убрзо избацити постељицу, а и после неће никад више при телењу застајати постељица. Али треба имати и то на уму, да је и телету то прво млеко нужно, да се очисти од нечисти што му се скупило, и што му се прилепило за црева у утроби материној. Ако се не да тога првога млека телету да се очисти, оно ће сигурно оболети, и неће га бити вредно отхрањивати. Стога треба од тога првога млека после телења један део измустити па дати крави, а остало оставити да теле посиса.

[Савремена ветерина искључиво захтева интервенцију стручног лица. Постељицу треба ручно одстранити у времену од 48 до 72 часа по телењу.]

Да крава женско теле отели

Да крава женско теле отели кажу вештаци треба је пустити под бика пре мужње. Ко пак жели мушко теле треба да краву прво помузе, па онда под бика да пусти. Али ветерина тврди да се на формирање пола не може утицати по жељи.

Теоци да без мајке не омршају

Кад се теоци од мајке одвоје и на продају и касапницу гоне, треба ово да знају они којих се тиче; да не би теле омршало, те тако и вредност изгубило, треба му, сваки дан по 4-5 јаја у уста салити, да прождре, па неће ни блечати ни омршати ма и 2-3 дана на путу било.

Да излечиш отечен пупак код телаци

Да излечиш отечен пупак код телаци узми угрејане чисте свињске масти, или још боље несланог кајмака, па мажи око пупка кроз неколико дана, па ће проћи без запаљења.

[Ефикасно средство су масти на бази антибиотика, као и оштре масти Ресорбенс.

Код подмлатка домаћих животиња врло често долази до запалења пупка а преко њега и до разних инфекција. Ово није ни чудо када знамо да пупак младунчета после порођаја и прскања пупчане врпце представља велика улазна врата разним штетним бактеријама. Све се ово може избећи правилним поступком око пупка непосредно после порођаја. Пошто наши сточари не поклањају никакву пажњу прекинутој пупчаној врпци то се она врло лако загади разним клицама. Да до овога не би дошло пупчану врпцу треба после порођаја одмах подвезати неком чистом повеском, концем на удаљености једног педља од пупка. Иза места подвезивања слободни део пупчане врпце одсећи а преостали део дезинфиковати јаком чистом ракијом, јодом, креолином и сл. Може се ставити и завој који треба држати док се пупчана врпца потпуно не сасуши и отпадне. Уколико ипак дође до оболења пупка треба приступити лечењу употребом дезинфекционих средстава, алкохола, креолина, јода или масти као што су цинквитаминска маст, кутисан, пеницилин и др. Уколико ови лекови не помогну треба се обратити ветеринару.]

Средсто против пролива код телаци

Телад врло често пате од пролива за време док сисају, што на њихов пораст штетно упливише.

[Најважније јесте да се прво треба да нађе узрок настајања пролива. Често настаје као поледица промене у исхрани мајке (нпр. прелаз са суве на зелену храну нарочито у пролеће). Такав пролив и сам нестаје како се поправи исхрана матере. Међутим, ако је пролив изазван неком инфекцијом (узрочници разне бактерије) лечи се врло успешно разним антибиотским прашковима, прашковима на бази танина, бизмута, угља и др. Ове лекове имају пољопривредне апотеке.]

Познати млеко у које је воде сипано

Умочи у млеко иглу, којом се плете (штрика) и лагано је извуци из млека; ако остане млеко на њој, није воде сипано у лега, а ако не остане сипано је. Или испитајте овим начином: успи кап млека на нокат па ако се разиђе по нокту и отпаде с њега, сипано је воде у њега, ако се не разиђе и не исцури, него остане пупчасто на нокту, није у њега воде сипано.

[Вода у млеку се одређује у модерном млекарству помоћу разних метода и апарата као што је на пример: рефрактометар.]

Краве да дају више млека

Помешај у храну укуваног ланена семена а особито на 2 месеца пре телења. Осим тога помоћи ће и друга укувана брашнена храна. Уз то се иште, да се крава зими држи у топлој штали и да се тимари, као коњ уопште, да се чисто држи, да се поји чистом водом и да се суве огризине под њу меће.

[Да краве дају више млека, пише др М. Шипка - може се постићи једино правилном исхраном, добро одмереним оброком, беспрекорном негом и правилним измузавањем. Способност крава за лучењем већих количина млека зависи од грађе скелета, грађе млечне жлезде, способности искоришћавања хране и климатских прилика.]

Кравље млеко да буде здраво за децу

[Још у XIX веку] код Хамбурга постојала је једна млекарница која много продаје

искључно за децу, која нису тако сретна да имају мајчино млеко, па и за ону која су тек од сисе мајчине одбијена, те им треба добра, чиста и лако сварљива млека.

У том заводу плаћао се литар слатког млека по 40 д. пара, а распрода се све на јагму, јер се свет уверио, да је ово млеко деци ненакнадиво. У заводу има и један лечник, који послом управља и његове се наредбе уважавају безусловно. Он пази да се за децу узима млеко оних музара, које су у средњем стеоном добу, тј. да се нису скоро отелиле, ал опет да нису знатно ни пређе. Ове се музаре хране добрим слатким сеном и овсеном прекрупом, које им он или сува даје, или у напоју, који се састоји у чистој, поточној, нешто устојаној, мало посољеној води; осим тога даје им се нешто мало суве сечке од јаре сламе.

Ражане, пшеничне или јечмене прекрупe не сме им се дати, јер за такве краве није то добра храна. Само по мало ланена брашна, сме се метати у напој.

Те се музаре држе у највећој чистоти, а ако би се у здравље једне или друге краве и најмање посумњало, онда се замене другом, потпуно здравом.

Особито пазе на воду, и не поје краве никад водом из бунара или врела (извора) но увек из потока или реке; јер се уопште опазило, да друге краве, које су непрестано на паши много боље млеко дају, кад пију мекану - текућу, - него кад пију тврду - бунарску воду.

[Савремено сточарство увело је и нов начин производње млека, шталски узгој са специјалним режимом исхране. У другој половини овог века отворено је много модерних млекара и специјални начин паковања млека за бројне потрошаче.]

Чист ваздух и - млеко

Како здрав ваздух утиче на обилније лучење млека од крава, нека послуже статистички подаци »француског млекарског завода«. У примерној угледној штали напред наведеног завода, држано је 80 швајцарских крава, које су особито добро храњене. Кад ваздух у штали није прочишћен, проветрен, онда је укупна количина млека добијена од једне краве и то: године 1877. просечно 3.700 литара, 1878. такође 3.700 а 1879. око 3.716 литара.

Пошто је приступљено пречишћавању или проветравању ваздуха онда је добијена количина млека опет од једне краве, и то: 1880. године 4.050 литара, 1881. - 4.152 а 1882. - 4.355 литара.

Проветравање ваздуха, дакле, при иначе једнакој количини и каквоћи хране, увећало је количину млека једне године и по једној крави око 483 литара.

Ова материјална - новчана корист као што се види произашла је од свежег ваздуха, кад се исти пропушта у шталу, поред те добити, свежим ваздухом, стока се чува од којекаквих заразних болести, није тако осетљива наспрам промене ваздуха, и најзад млеко је здравије и без другог страног мириса.

Нека се припази на све »ситнице«, јер од њих произлазе - крупне последице које могу да буду исто онако рђаве и штетне, као год што могу да буду и корисне.

Запаљење крављег вимена

Виме се упали или одмах како се крава отели, или пак пошто се теле од сисе одбије. Ово се догађа код сваке врсте домаће стоке, али најчешће код крава. Да је виме упаљено, познаје се по томе, што је вруће, румено, тврдо отечено, те крави услед тога у ходу смета. Оток може бити да је распрострањен или по целом вимену, које је услед тога бледо румено, па се под прстима као тесто осећа, или пак само местимице отечено. Ако је виме местимице упаљено, онда је на отеченом месту јако црвено, тврдо и болно, да се уз то и грозница појављује. Млеко је попустило и понекад је крваво. За 4-5 дана прође, или бар спласне оток. Често бива, да се овако местимични оток загноји. Ако се после таквог отока виме отвори, онда прође више недеља док се залечи, јер треба сав гној напоље да изађе. У овом случају претвори се запаљење врло често у болест, такозвану

»Бучац«, и живинче услед те болести угинути мора. Готово после сваког запаљења остану у вимену кврге, које се образују и остану услед заосталог млека, али те кврге не причињавају крави никаквог бола. Ако се ове кврге мало по мало стискавају и тискају сисицама (брадавицама) измушће се то заостало млеко те ће тако и тих кврга нестати.

Узроци овом запаљењу различити су: виме се наине упали, ако је суровим музењем позлеђено, или ако се мужа у своје време пропусти, те крава стога с пуним вименом пусти да иде; ако се нахлади, или ако у нечистоћи лежи. А веле да хоће виме да се упали и од оштрих, отровних трава од којих крава крваво промокри.

Да се упалење вимена отклони, треба настојавати да се крава изведе у топлу стају, да јој буде мекана простирка, да лежи на миру, да се умерено храни и пажљиво измузује, ако је запаљење јако, онда се не сме теле на сисање припуштати.

[Запаљење крављег вимена најчешће узрокују микроорганизми а поред њих и разни унутарњи и спољашњи фактори као: неправилна мужа, грубо истезање сиса, нечисте руке музача, нередовна мужа, нагло пресушивање вимена, лоше нехигијенске стаје, промаја, разне озледе сиса, непотпуно измузање и сл. Иначе лечење је јединствено - антибиотицима у виду масти или инјекција, па се на време треба обратити ветеринару.]

Тимарење крава музара

Од месеца јула па до септембра неопходно је потребно сву рогату марву, а нарочито краве млечаре тимарити чешагијом из дана у дан а ево зашто:

У овом међувремену обада највише досађује рогатој марви, јер тада леже своја јаја на длаци говечета, а после кратког времена излегу се црвићи који се упију у кожу говечета и ту се угњеде. Услед тога, краве музаре обадају се, немирне су на мужи, дају мање млека и омршају. Ако се, дакле, у реченом времену редовно сваког дана тимаре, онда се чешагијом скине сва она длака за коју су прилепљена јаја од обада.

[Да се заштите краве у летњим месецима на паши од разних ектопаразита најбоље је напасање говеде изјутра рано и увече касно. Ово је нарочито важно за животиње на пашњаку, јер их ови паразити узнемиравају а њихове ларве буше кожу чиме се њена вредност смањује.]

Уплив муже на увећање млечности код крава

Мужом се увећава или смањује млечност код крава. Ако се добро измузају, онда из дана у дан дају све више млека и обратно. О овоме је чињен опит при једној сточарској школи у Немачкој на овај начин: Пет крава мужено је за 14 дана овлаш и нису добро измузане и дале су млека 333,2 литара. - Исте краве, храњене истом храном као и пре само што су добро измузане, дале су за исти број (14) дана 514,7 литара млека исте каквоће. - Дакле излази да је за ових последњих 14 дана свака крава просечно дала дневно више по 1,8 литар млека.

Ово треба наше станаре, планинке да имају добро на уму.

[Савремено млекарство све више примењује електричну мужу крава. Тај проблем је практично решен на пољопривредним добрима и већим газдинствима. Тиме се постиже повећање процента масноће у млеку.]

Против отока крављих сиса и вимена

Накади преко дан више пута болесне сисе, виме, запаљеним венцем од белог лука, то јест оним очупцима са којих су откинуте главице белог лука. - Луковац. Ово је опробан лек. Поред хигијенског држања вимена поступити по упутству као код запаљења вимена.

Крваво мокрење код крава и средство против тога

Професор др Милер, вели о томе ово: кад се стока изгони на пашу, онда краве

јунице често пута мокре крваво. Примећено је, да се ово нарочито дешава код крава, које су из других предела доведене, па још и ако су благородне расе. Дешава се често тада, да краве које отпочну крваво да мокре, одмах после неколико дана и угину. У Шведској употребљава се против овога зла ова средства: петролеум (гас), терпентиново и лавандово уље (биљка која се зове лавандула вера), са подједнаким деловима смеша се, па се после узме пола литра воде и 15-16 капљица од ове уљане смеше кане се у воду. Ова се вода потом наспе болесној крави у уста, да је одједном попије. Ако је болест узела маха, онда се после неколико часова још пола горње смеше наспе крави у уста.

Крваво мокрење код говеда

Узми у апотеци лека што се зове (Inpresacuаnha) а даји га кравама свако по сата по 15 капљица на комадићу хлеба или у једну литру воде, а поред тога још свака три сата по један пут. Аcont-а (аконт, у апотеци). За 12 сати може болест престати. Ово је сигуран лек и најтоплије од зналаца препоручен.

[Појава крви у мокраћи крава често се налази у планинским пределима Србије, Босне и Херцеговине и Хрватске. Болест је упорна и може да траје месецима. Сматра се да настаје услед поремећаја у метаболизму или услед трајног дражења слузокоже мокраћне бешике, разним штетним састојцима из биљне хране као што су сапонини, оксалати, танини. Лечење је симптоматско и дају се минерални састојци у храни са витаминима, Мокраћна бешика се лечи инфундирањем разних дезинфицијенса од стране стручњака.]

Марвинче бодљиво да се укроти

Оваквом марвинчету треба привезати јаком узицом реп за рог и мало попритегнути. Тад ће се одучити и бости и бацати, јер врцањем себи бол задаје. А кад неки угњетач народа боде народ неправдама и глобаринама, онда треба му привезати главу за ноге [препоручује Пелагић држећи се својих идеја због којих је доживотно био заточен].

[Искуство модерних одгајивача стоке говори да се марвинче бодљиво може укротити само разумним поступком и беспрекорном негом.]

Коњи да буду добри, светли и јаки

Покрај обичне неге добро је и ово употребљавати. Доста младих коприва осушити на сунцу, истуцати и тог прашка, сваки дан давати коњу с мекињама по једну шаку. Или скувај 2-3 прегршти ланена семена у два литра воде, па то пиће млако подај коњу да пије сваки дан у пролеће у продужењу једног месеца дана.

Кад крава даје ретко и модро млеко

Кад крава даје ретко и модро млеко, оно губи цену као и сама крава, и такво млеко даје мало скорупа и масла.

Томе ће помоћи ово: треба узбрати траве коју народ зове: маслчак, попина погачица или попино гумно, а Немци Levenzahn; па од те траве лишће осушити и давати крави или овци дуже времена да једе. Дакле и овде је маслчак божанствен.

[Кад крава даје ретко и модро млеко, подесити исхрану и обезбедити беспрекорно држање (микро клима), као што је већ раније речено о гајењу стоке.]

Шумско лишће добра је и здрава храна за стоку

Шумски лист је најбоља храна за стоку, за коње и за говеда, а особито за овце. По испитивању славног сточара Блока излази да два килограма сува листа од тополе, или 2 и по од јасена, храста, букве, или 3 и по од јове као и од леске, или 3 од брезе, - вреде као 3 килограма добра сена. У листу овом на сто делова долази 21 до 24 крвне или месне хране. По томе је лист овај тако добар за храну као и детелина, или најбоље сено. А за

овце је оваква храна од лишћа још и прави лек, а нарочито ако оне случајно по риту пасу или ако су на врло воденој паши, која је за њих врло нездрава.

Ко год, дакле, прилике има да лист овај збира, нека то чини, па ће тиме увелико помоћи својој стоци како за бољитак здравља тако и за исхрану кад сена нема.

[Шумско лишће, листник, кукурузовина, зелена коприва, дивљи кестен могу бити добар додатак сточној храни под условом да буду добро спремљени и да се дају стоци у разумним количинама као додатак основном оброку, тврде модерни сточари.]

Листник за стоку спрема се овако

Лишће се почупа с дрвећа или се гранчице посеку, па у снопиће повежу и исправљено оставе да се осуше, а по томе се садену у пластове, а одозго сламом прекрију да не кисну; стока га зими одвећ радо једе заједно са ограницама ситнијим, а гранчице поломе се на ватру. Најбоље је време за сечу и збирање листа од Преображења (крај августа).

Да сеча ова није без штете оном дрвљу разуме се по себи, али опет има прилике накупити листа довољно и без штете, на пример с живица што се морају засецати, као и с дрва одређених за сечу, била то редовна сеча или крчевина, или од оних изданака по шуми, као и оних грана што шуму загушују.

Кукурузовина и шепурина

Кукурузовина и шепурина или као што Босанци зову: класура и отучци, врло су добра храна за марву рогату, кад се вешто употребити знаде. Ко је вољан да и овим своје храниоцу - марви добре и здраве хране принесе, нек утуче на ситно, изломи а класуру или ножем или секиром или сечком машином, исеца, па онда мало у котловима обари или бар кључалом водом у кориту да прелије. Кад се охлади нека се сва смеша заједно са водом марви даје. Кад би народ у своје време класуру покосио, пожњео, уредно спремио и овим се саветима нашим користио, онда му заиста не би марва онако гладовала и пропадала.

[Пољопривредна добра и напреднија домаћинства спремају силажу за бољу исхрану стоке.]

Зелена коприва је врло добра пића за марву

У многим напреднијим земљама сеју коприву на повећим просторима за исхрану домаће стоке. Коприва расте на свакој земљи без разлике, не тражи никакве неге, подноси сваку непогоду, једном посејана сама се даље размножава, а при свем том може преко лета 4 до 5 пута да се коси. Коприва се много раније развија од свију пићних биљака, даје сразмерно много више пиће, коју нарочито краве врло радо једу и доста, доброг млека дају; само се не сме скоро покошена давати, него мора сасвим увенута бити.

У кључалој води опарене, ситно исецкане и с мекињама помешане коприве, утичу на брз раст ћурића и пилића. Коњи добију од коприве светлију длаку. Младу, обарену коприву и свиње врло радо једу.

Дивљи кестен као здрава храна за марву

Осведочило се да дивљи кестен много боље храни, него жито, јер 20 килограма прекрупљена кестена дају исто толико хране, колико и 100 килограма сена, док 17 килограма прекупљене ражи и грахорице дају колико 100 килограма сена.

И у томе се осведочило, кад се кестен прекрупни заједно с кором, онда га одмах с почетка стока једе врло радо. Када се метне прекрупљен кестен и прекрупљено жито једно поред другог, стока ће халапљиво јести кестен а жита неће ни окусити. Кад нестане кестена, волови повише дана неће жита никако ни да једу.

Кобилу суждребну познати

Има кобила, које су таквог тесног кроја, да се насигурно не може познати по трбушатој и другим обичним знацима да ли је суждребна или није, ни после 5 месеци њене суждребности. Зато се често дешава, да многи који не разумеју кад се кобила распахла, подводе под пастува и суждребну кобилу, јер им се чини да од прошле године није остала суждребна, па ако се услед тога кобила не поквари и не побаци ждребе, што махом бива, а она се после тога ускоро, а у своје време ождреби на велико изненађење домаћиново.

Сигурно казати да ли је кобила суждребна или није, веома је важна ствар у разумном сточарству. Стога ћемо да изнесемо читатељима један мало познат, али сигуран начин о познавању суждребности кобиле, што је наш прост свет у западном крају наше земље сазнао дугим искуством. Ево како раде. Изведе се гола кобила на поље, узме у омањи суд или крчаг хладне воде, па полије по врху врата, по гребену до међу плећа том хладном водом, и ако се кобила сва стресе, онда није суждребна, а ако се не стресе него само махне неколико пута главом, јер као тешка не може се стресати, онда је доиста суждребна. То је сасвим поуздан знак, сваки, који жели може се и сам о томе уверити.

[Али наука тврди да се ждребност утврђује једино сигурно преко дебелог црева пипањем прстима промене на рогу материце. То може да учини стручњак. Могуће је већ од 35 до 40 дана па надаље утврдити суждребност. Затим, налазом фоликулина (хормона) у мокраћи којом се излучује почев од четвртог месеца ждребности кобиле.]

Дивљи кестен као лек коњу од сакаге и кашља

Кестен је добра и здрава храна за краве, козе, коње, овце и осталу живину; али да би марва радије јела, треба га прво скувати мало у води, да она горчина из њега у воду пређе. Кад се охлади може се марви за јело давати.

Кад коњ болује од сакаге треба му дивљег кестена давати колико год хоће, па ће наскоро оздравити.

Кад коњ кашље треба тако исто кестен обарити, па кад се охлади изрезати и ситно истући, па помешати у воду, којом коња појиш. Тако чинити десетину дана, коњ ће оздравити.

[Овај лек није проверен и несигуран је јер за сакагију нема ефикасног лека када се појави.]

Да одучиш коња да не уједа

Уједање је једна од најопаснијих злих навика код коња. Ако се коњ не да одвићи лепим начином и благим поступањем, онда треба оставити комад меса да се мало устоји - усмрди, па га онда узети и прићи коњу који уједа.

У тренутку кад коњ шкљоцне зубима да уједе треба му пружити устојани комад меса да уједе. Коњу се од овога тако смучи, да обично и не покушава више да уједа. У најгорем случају треба ово обновити два три пута и коњ ће се заиста одучити да уједа, бар ону особу, која му је пружила комад устојаног меса.

[Ујед коња се, ипак изгледа не може лечити никаквим средствима, јер представља ману животиње. Једино остаје покушај благог поступка са животињом и разумног коришћења.]

Морска репа (чичока) врло је добра храна за марву

Морска репа (чичока) врло је добра храна за марву, укупно са стаблом, лишћем и родом. Она може свуда и на песковитој и на најмршавијој земљи расти. Она обилато израста са више струкова од 6-12 стопа висока. Стабло и лишће налик је на сунцокрет а род на кромпир, који се плоди око буса, корена те биљке. У Босни и Србији ову морску

репу и људи у сласт једу, јер је сочна и слатка. Сије се у свако доба кад се једе и то само оне сисице, што се ољуште. Да боље роди сијати треба поретко и добро окопавати земљом корен стабла, да изгледа бус, ровина као котарица.

Кад нема сена, како се још може марва исхранити и здрава одржати

Треба скувати једно кило сена у 10 литара воде, ту воду оцедити и хладну стоци давати да пије. Овако се марва за чудо гоји. Краве добијају двојином млека, коњи постају здрави и снажни. Како стока у први мах неће да пије ту воду, треба је пустити да ожедни.

Кад је јака зима, добро дође и овцама ова вода, још кад се помеша с нешто соли, овце се тако крепе, а ни метиља тада лако не добију.

Ако је стока болесна, не треба јој давати хладну воду но топлу, и у исти мах је не пуштати из штале, стаје.

Детелина се не сме давати марви нипошто док не процвета

Детелина се не сме давати марви нипошто док не процвета, па и тада не сме се давати ни овцама, ни говедима толико колико хоће, јер веома често од сувишка или се разболе или поцркају. Дакле, треба се узети на ум, јер детелина је колико благодетна за зналце и марљиве привреднике, толико је опасна за незналце и непажљиве.

[Детелину у исхрани говеда и оваца и поред њених непроцењивих вредности као хранива у исхрани стоке не треба у великој количини користити јер ова приликом варења ослобађа гасове и врло лако доводи до надуна.]

Куван јечам као лековита храна за коње и краве

Куван јечам изванредна је храна за краве и коње, који пате од затвора. Он доводи стомак у правилно стање. Но не само да је јечам у погледу том као лек без икаквих других средстава врло добар, већ је и у погледу хранљивости врло јака храна за све коње. Треба га са сечком смешати, и водом, у којој је куван, смешу прелити. Опажено је и то, да краве, кад се хране куваним јечмом, који је као и горе помешан или са пшеничном плевом или сечком, дају више млека, но што је случај, кад се хране којом другом врстом хране. Но кад се хоће да даје куван јечам кравама, ваља га кувати у већој количини воде. И за живину је врло добра и јака храна.

[Јечам и овас немају лековитог дејства осим што служе као одлични додаци храни у исхрани животиња.]

Овас је изврсна храна за краве музаре

Ако се уз осталу храну, даје кравама млечарама дневно 1,5 килограма овса на грло, не само да ће давати много већу количину млека, већ је у исто време оно много масније и укусније. Меркер, тај чувени физиолог, који се бавио проучавањем овса у свим појединостима, а нарочито храну за стоку, нашао је хемијском анализом, да оне краве које се хране овсом, дају млеко не само пријатније ароме и укусније, већ и 5% масније но краве које се хране само сеном, пашом и др. техничким отпадима.

Против вашију на говедима

Ваља направити смешу од сумпорног цвета и свињске масти од подједнаке количине па њом трљати свуда онамо где има вашију. Ваши ће одмах поцркати. По том треба узети јаке сапуњавице и њом опрати сва намазана места на кожи.

[Вашљивост говеда је доста честа у нашим малим газдинствима, а нарочито царује у нехигијенским сточним настамбама (мале, мрачне, влажне, нечисте штале). Узрочник је *Haemaphysalis tuberculatus*. Овај инсект не преноси на животињу заразне болести, али уколико се намножи он може озбиљно угрозити здравље животиње. Паразитира на тај начин што сише крв и узнемирава животињу, па таква грла постају малокрвна, мршаве и

смањује им се продуктивност. Услед сисања крви на местима убода стварају се озледе и кожа постаје место за лаган улаз других штетних узрочника који могу довести до разних оболења.

Лечење се спроводи врло успешно употребом неког од ових препарата: Веталин у праху, DDT, Новоинсектин, Гамацид, Пепеин и др. Овим препаратима се посипа и направи тело вашљивог говечета и прашак утрља по кожи. Већ два дана после прашења ових наметника нестаје с тела животиње. Наравно да је за сузбијање вашљивости потребно спровођење хигијенских мера уз честу употребу ових препарата.]

Жута репа (шаргарепа) као храна и лек за коње

Хаубнер, чувени марвени лекар препоручује код сваког кашља коњског, код жлезда, сипње, глиста у стомаку и цревима, и код рђавог стомака, неколико недеља сваки дан непрестанце коње са жутом репом (шаргарепом, мрквом) хранити. Зна се, да мрква коњима врло добро прија. То потврђује леп изглед коња после такве хране, а особито лепа сјајна длака на њему. Мрква је уопште врло добра храна за сваку кућевну живад, а особито за теоце и свиње.

Шаргарепа је врло добра намирница у исхрани животињског подмладка због богатог садржаја провитамина А (каротина) утиче позитивно на вид и еластицитет коже, док према наметницима у организму нема никаквог дејства.

Употреба салицилне киселине у разним марвеним болестима

Од пре десетак година крајем прошлог века важност салицилне киселине при лечењу разних људских болести, врло је позната; но од скоро је отпочеше и марвени лекари употребљавати при лечењу стоке. Следећа поука нема циљ да послужи као средство вештом и искусном лекару, - не, већ само да свуда онде, где се марвени лекар не налази у месту, већ се мора са стране по звати, може земљоделац у нужди опробати ту салицилну киселину, борећи се против болести од које му стока болује, докле не би лекар приспео.

Од болести, које свиње спадају, и које се врло добро и брзо лече салицилном киселином, следеће су: пантљичара, гроница, оспе, итд.

Кад пуца копита а нарочито ако је случај да круна прска, ваља направити смешу од салицилне киселине и креча па тиме мазати.

Кад се стока, нарочито говеда гоје требером или џибром, она је онда многим болестима подложна а поглавито проливу и запалењу вимена. Успаљено виме ваља прати раствором који је справљен из једног грама салицилне киселине и једног литра воде. Краве, које ће да се отеле пате од пролива; но ако им се пола грама дневно од ове киселине да, онда, не само да ће пролив престати, већ ће се сачувати и од побацивања. Телад кад пате од пролива оздравиће кад им се дневно даде пола грама салицилне киселине растворене у једном литру топле воде.

[Салицилна киселина с обзиром да је јако распрострањена у природи може се успешно употребљавати као народни лек (има је у кори врбе, а и у врло великом броју биљака). Употреба јој је многострука: снижава повишену температуру, умаљује болове, код реуматизма се употребљава као специфичан лек, оболења очију, против разних паразита и др.]

Да се свиње брже угоје

Један од најзнатнијих немачких економа препоручивао је крајем прошлог века, да се свињама помеша сваки дан у храну по 1 до 2 кашике обичне соде. Од тога се свиње сила брже угоје, јер им храна онда већма прија, а сода та сачува их особито у време редње и болести.

Други економи тврде да се и гуска и свиње пре и боље угоји, кад им се почешће уз храну помеша по мало утученог ситног дрвеног угља.

[Али савремена ветерина тврди да обична сода, дрвени угаљ немају утицаја на пораст телесне тежине код свиња. Унети у организам (гутањем) облажу црева и смањују ресорпцију храњивих састојака, па се пре могу употребити као средство против пролива (угаљ).]

Да свиње здраве буду

Сваком свињчету подај недељно два, трипут ситно утучене смреке по једну не препуну кашичицу.

Свињске болести

За ово се здраво препоручује: сваке седмице треба им давати у јелу бар једанпут по 1 шаку дрвена пепела, а кад се нека болест примети то и чешће чинити треба.

[Пепелу се могу приписати корисни његови минерални састојци као: Са, Р, На, К, Mg и др. који утичу вишеструко корисно на животне функције организма. Изградња костију и зуба - нарочито калцијум, телесних сокова (крв, лимфа - Са, Р) на промет воде (Na, K).]

Свиња црвљање

Свакога лета свиње нападају црви, махом у водопусту; а чешће их има и на другој стоци. За угамањивање црва употребљавају се многа средства и засипају јаким шпецијама, што живинчету веома шкоди, а готово никакве помоћи не чини.

Но као најбоље средство за утамањивање црва на свињама (а разуме се и на другој стоци) јесте: катраном намазати уцрвљали део и засути терпентином («трепетином» - како га наши сељаци зову). Онога часа црви беже из свога лежишта и другог већ дана свињче је чисто од црва.

[Употреба катрана може да користи с обзиром да он прави механички заштитни слој ако се премаже преко уцрвљаног места.]

Гроницу свињску лечи

Ова болест често сатирае гомилама свиње, које су народу јака потпора. Болест та појави се око грла, која се опази у доњем врату, као јабучица, чим се то опази одмах треба наћи траву од гронице, гроничавицу па је исећи ситно и помешати у мекиње и водом их поквасити те дати болесним свињама да једу. Не шкоди ништа ни за здраве. То треба понављати три-четири дана, и свиње су спашене од те опасне болести.

Траве те има свуда, а може се и за зиму оставити сува.

Од гронице лечи посве сигурно и ово; одсеци и усецај ситно чупе, длака која се налази између крака око полног уда, па помешај са трицама (исевицама) и водом, и подај болесним свињама да једу и болест та одмах ће од њих ишчезнути. У овоме је писац осведочен.

Неки тврде да је противу гронице добар лист, корен и стабло од чичка, који се исече и свари са трицама и даје свињама да једу.

Тако исто лечи гроницу корен дебеле тикве, која се зове и смрдуља, личац, вучија лика, ајдучка пута. За лек усецај и корен и сву траву, па свари и метни силом у уста свињчету.

[Гроница - антракс - црни пришт у свиња је заразна контагиозна, прилепчива болест. Преко повреда се преноси и на човека, а изазива је *Bacillus anthracis*. Код свиња се ова болест најчешће локализује на врату, јер је улазно место ждрело, где настаје оток који се после спушта на гркљан и вратне мишиће услед чега животиња тешко дише и држи укочен врат. Лечење се може успешно спровести сулфо и антибиотским препаратима уз додавање имуно серума. Добра је карбилна и салицилна киселина.]

Узетост код свиња

Ова је болест врло честа код свиња и обично напада стражње ноге, тако, да се оне вуку на предњим ногама.

Болест ову лечи кад се смањи храна, а првих неколико дана не треба давати ништа за јело. Воде нек пије колико хоће, али само оне у којој је додато мало рђе од гвожђа.

[Али савремена ветерина је против укидања хране. Узетост код свиња зове се још парализа задњих удова, а појављује се најчешће код супрасних или скоро опрашених крмача. Узрок је нецелисходна и у минералним материјама сиромашна исхрана, а организам баш ове важне материје губи преко млека дајући их подмлатку или преко крви за формирање скелета младунчета. Лечење је успешно давањем хране која је богата минералима и витаминима (месно, крвно, рибље брашно, сточна креда, зелена храна и др.).]

Свиње од трихина и гронице сачувати

Да би се свиње сачувале од ових болести, препоручује се као најбоље средство пепео. Ваља доброг пепела сваком браву бар недељно дваред по једну шаку давати да у храни поједе. Пепео је и лек против болести. Ако су већ оболеле од ових болести, онда се на једно бравче даје три-четири шаке пепела. У Енглеској ради предупредјења од горњих болести, редовно дају свињама уз храну пепела.

[Трихинелоза је оболење које изазива један црв по имену *Trichinella spiralis*. Овај паразит је веома опасан за човека док код животиња инвазија пролази неприметно. Човек се зарази кад једе сирово животињско месо или недовољно кувано. Том приликом може доћи од тешког оболења човека па и смрти. Од животиња најчешће оболи свиња. Одрастао паразит живи у цревима човека и животиња, где женка полаже јаја из којих се излеже ларва која одлази у крв и њом се разноси до места паразитизирања. Та места су најчешће мишићи гркљана, језика, трбуха и међу ребарни мишићи. Доспевши на ова места ларва се зачури и закречи по спољашњој страни док у унутрашњости остаје паразит неповређен и способан да зарази и после 40 година. (Цит. др Т. Савић: *Хиџијена меса и месних производа*, 1952. год.).]

Лечења нема, а једина борба своди се на микроскопски преглед меса закланих животиња и предузимања одговарајућих санитарних мера на том подручју.

Овде треба обратити пажњу на профилаксу тј. онемогућити свињама да једу угинуле пацове и лешеве дивљих животиња на пашњаку.]

Да крмача опраси више прасади

Једном пољопривреднику, (једном простом али вредном сељаку) обично крмаче прасе велики број прасића (8-10) док другима, од те исте сорте свиња, крмача не опраси више од 3 до 4 а често и 1 или 2 прасета; упитани о овом одговорио је: »Пошто ми се крмача опраси, пуштам прасиће да доје 6 недеља до 2 месеца, потом их одбијем а крмачу почињем хранити јачом, са сољу помешаном храном. Одмах после неколико дана крмача показује вољу да се букари, но ја не пуштам одмах вепра, већ остављам 2 до 3 дана да се тако сили, и тек потом пуштам одабраног и одморног нераста, и то не више већ само једног. Пошто вепар обукари крмачу једанпут - (највише двапут) одмах га одвајам од крмаче, коју потом чувам одвојену од осталих свиња, а нарочито од других нераста, који врло често могу већ оплођену крмачу да надраже и изазову ново букарење.«

»Оплођеној крмачи не дајем више соли и тако ми увек опраси већи број прасића но обично.«

[Да крмача опраси више прасади првенствени значај игра расно одабирање (мушки - женски), одговарајућа исхрана и држање.]

Помоћ надувеном марвинчету

Врло се често догађа да се марвинче најдере зелена или друга сочна пића, пак се онда надуне, а тај надун често и смрт са собом доноси.

Од велике је, дакле, важности за сваког економа да зна, како ће штету избећи и марвинче од смрти сачувати. Ако се марвинче (коњ или говече), од премноге зелене детелине надуне треба га најпре од тог чупати, да не пије воде, пак га онда терати да трчи и напослетку сасути му једну добру кашику меда у уста, али не у води или с каквом храном измешати, него чистог меда. Мед ускорава овде слузно варење детелине, и таложи унутарњу ватру. Овако избављено марвинче треба два-три дана у штали држати, и само га сувом храном хранити, пак помало сувих мекиња са сољу давати, у штали га појити и у воду мало меда и соли измешати. Овакав поступак поврати брзо надуло марвинче, а краве одмах помало млека пуштају. У Херцеговини кад се говече надуне од преједа сијерка, онда га терају да трчи све дотле док се улита; и тим је спасено.

Надун говеђи

Надун говеђи лече одлично у ваљевском округу овако: на слабини прорежу кожу и све остало до у бураг и метну у прорезотину шупљу цев - коју треба чешће каквим прутећем прогуравати да се не би цев затворила - кроз коју излазе рђави гасови из говечета, који и јесу узрок тој болести.

[Ветеринари и увежбани сељаци употребљавају округли нож - звани »трокер«.]

Тако исто надун говеђи лечи упут: доведи говече до бунара и сипај на њега кабловима хладне воде. Треба ливати одозго по свему телу све док надун не прође, а то ће бити убрзо.

Против надуна код говеди

Против надуна код говеди у Холандији употребљавају следеће средство кад им се говече надуне: узму један литар сасвим скорашњег (фришког) крављег млека, растопе један мали комад, у величини јајета, свињске масти, помешају то с млеком, и саспу у уста надувеном говечету. Овај лек одмах помаже.

Против надуна има још један поуздан јевтин лек, а то је петролеум од кога треба дати једну кашику марвинчету, чим се надун појави. За 2 сата оно ће здраво бити, без икакве друге неге. Опробано на више места.

Јевтино средство против вашију код стоке

Многи препоручују у овом случају семе од першуна (петрожеља). Ово семе - вели исти лист - треба или скувати, па овим одваром вашљиво живинче опрати; или стући семе у прах и на сваких 10 грама тога прашка узети око 20 грама свињске масти, начинити маз и живинче мазати.

[Широки избор одличних инсектицида стоји на располагању сваком сточару са упутством у свакој пољопривредној апотеци, као прашкови за посипање тако и у раствору за прскање. Најефикаснији је Веталин.]

Ваши на стоци

Ваши на стоци истребе се као и на људима, или добро насољеном водом, али петролеумом, или карболском киселином, од које се узму 10 грама на 35 грама спирита у литар воде и с овим два-пут на дан наквасе она места на стоци где је највише вашију.

Ваши на стоци уништити

Против овога гада сазнао сам за једно ново средство, које је, не само сасвим просто, него и сигурно. Сва вашљива места треба опрати водом, у којој су кувани кромпири. Где

се ваши нису јако улегле, довољно је, да се само једанпут она вашљива места оперу. Али је свакојако боље, да се опере више пута, како би се и гњиде утаманиле. Ја сам на једном телету опробао, и помогло је. Вода треба да је топла. И противу гриње, од које постаје шуга, добра је ова вода. При кувању извуче вода из кромпира знатан део соланина, а он је за инсекте прави отров.

Наступ код марве излечити

Наступ код марве излечити може се ако се одмах говече ухвати и трти почне сламом или оштром крпом све дотле, док наступ не прође. Добро је обложити му трбух врућим песком, или пепелом (лукшиом).

[Најефикасније средство које се налази сваком сточару при руци у случају да му животиња оболи од ове болести јесте горка со. Знаци болести по којој се препознаје јесу немир, нагло легање и ваљање, устајање, копање предњом ногом, окретање главе према трбуху и др. Један килограм горке соли се раствори у води и говечету сипа две до три флаше у уста. Овим се за кратко време насталим проливом животиња ослободи штетних материја које су унете храном и биле узрок болести.]

Марвена куга

1. Знаци по којима се познаје говеђа куга. Крава престане давати млеко сасвим. Здрава говеда опазе болесно и одмах га њуше, лижу и ричу. Тако исто, кад опазе лешину или место где је лежало кужно говече.

Болесно говече обичну нарав сместа промени. Постане лењиво, невољно и очамало. Очи су мало закрвављене а на леђима длака уздигнута. Кад се по леђима додирне пресавија се, да би избегло бол, који осећа. Неуредно једе. Чини се као да би јело; а кад му се да пробира и не може. Уши оклопи. - После седам дана таквог боловања говече стане дрхтати, а највише у стражњим ногама. Лежи се и даје знаке зиме. Доцније наиђе ватра. Један је рог врућ а други хладан, а очи одвећ светле и кржаве. Уста отворено црвена и пуна бала. Жеђ велика. Сваки час помало балега, али суво. Непрестано репом млати а главу на утробу савија.

После 10 дана болест постане још жешћа. Говече једва стоји на ногама. Из носа му тече нека беличаста течност. Очи почну сузити. Кожа се свуда надима. Престане жвакање и воља к јелу. Стражњица му је црвена. Ако му човек крв на уши пусти, из једног увета појури крв млазовима, а из другог не тече ништа.

Крв је црна и за неколико минута већ се усмрди. Под језиком се покаже јаштерица.

Тринаестог дана болест се погорша. Балега страшно смрди. Говече лежи и често се ваља. Из уста теку пепељасте, смрдљиве бале.

Између 13 и 17 дана говече крепава, ако му се у помоћ притекло није.

2. Лекови од марвене куге. Кад је куга ужасно марву сатирала године 1878, овај је лек свуда успешно помагао:

Пре свега треба здраву марву од болесне одбијати и далеко у здрава места отерати, а болесну задржати онде, где се је разболела. Болесно марвинче ваља добро трљати по прсима, стражњици и леђима дневно два-три пута по читав сахат, с овом смесом: узети приличну меру чистог зејтина, јаког сирћета, утученог белог лука и мало крмеза. Сву ту смесу треба добро измешати да се једно с другим споји. За трљање је најбоље узети оштру четку или оштру крпу, јер рукама се не може толико кроз дебелу длаку и кожу марвенску крв надражити на живље кретање, као четком или оштром крпом. Не треба жалити потковице ради здравља и живота коња. Уз то марвинчету треба уза свако трљање дигнути уста и главу увис, и давати му коју кашику да од те смесе пије, прогута. Главу треба увис држати догод не прогута смесу лека. Ноздрве и сву главу а највише око ушију треба живо истрљати поменутом смесом.

Где год се тај лек употребио и марљиво тако радило, марва је од пропасти сачувана. Тај су лек и државе прописале. Добро би било да се тада и здрава марва тимари исто као

и коњи. Али да то не чине они људи, који се налазе око болесне марве. Ако које марвинче цркне, одмах га онако цело с кожом у дубоку рупу закопати треба; па и ону земљу где је лежало, треба с подланице дубоко огулити и с њиме закопати, па на то место спалити гомилицу грања смрековине, боровице, и после утученим луком и сирћетом посути и гроб и то место. Ту говеда не смеју долазити нипошто.

У Чешкој употребљавају и овај лек противу куге: Узми 25 литара воде у једну килу креозот-зејтина (ишти у апотеци: Greosotöl) и то скупа измешај добро у једноме чистом суду чим се стеља (талог) слегне, одли воду и пери истом на дан по један или два-пут марву особито по глави и стражњици. Талогом поспи патос у штали да прође кроз ђубре; штале се морају чисто држати и ђубре често уклањати и ово кадикад водом креозотном (ишти у апотеци Creozotwasser, Креоаотвасер) пошкропити. У појило или карлице мети на 100 литара воде једну десетину кила сирове угљене киселине (ишти у апотеци: Карболсајре (Carbolsaure) да марва пије, и ако испрва и не буде хтела с вољом сркати после ће се навикнути на то.

Овом карболском киселином лече марвенску кугу и у Француској сви доктори са добрим успехом.

Кугу говеђу и коњску

Кугу говеђу и коњску лечи посве успешно и брзо овај лек: Нађи храстову гљиву или како је неки зову печурку, па је откини и сеци целу и подај болесном марвинчету да поједе. Ако неће вољно онда отворити уста и силом утурати му. Најбоља је она печурка, гљива, што се по њој виде неки црвени редови или други знаци. Ово је посве опробан лек, па због тога треба га по народу и школи ширити, да народ спасава радиоца свога - марву своју од те убилачке болести.

Противу говеђе куге још се много слави морска вода. Ову треба давати да говече колико хоће пије уместо обичне воде.

[Говеђа куга - Pestis bovina. То је инфективна болест говеда од којих могу оболети овце и козе. Узрочник је голим оком невидљиви вирус. Болест се испољава у виду крвавог запаљења слузокоже и стварањем чирева.

Куга говеда је пренета у Европу из Азије за време великих сеоба народа још у IV веку, а преношење су потпомогли и многобројни ратови. Већина европских земаља ослобођена је ове опаке болести 70-тих година прошлог века, а код нас је последњи случај регистрован 1883. године. Данас ове болести више нема у Европи, Америци и Аустралији, а задржала се још у Азији (по др П. Трумићу: *Заразе домаћих животиња*, Београд, 1954).

Зараза се преносила контактом болесних и здравих животиња или прометом животињских предмета (кожа, масло, млеко, вуна), или преко предмета и хранива: слама, сено и слично.

Знаци болести: висока температура, малаксалост, велика жеђ за узимање воде, носно огледало суво, балег сува, дисање убрзано, очни капци отечени али затворени у сузе; из носа цури исцедак од провидног до гнојног, крвавог. Срце буде захваћено и животиња нагло утине.

Лечење је безуспешно лековима. Међутим имуни серум даје успех, ако се примени у самом почетку болести тј. у стадијуму високе температуре.

Иначе појаву заразе Закон регулише прописом обавезног убијања болесног грла уз обештећење власника.]

Ваздух и светлост у штали, кошари

Без ваздуха не може ни да се развија и напредује никакав створ, ни један организам. Здравље наше стоке зависи и од стања штале кад у њој борави. Ваздух се свуда без сумње налази, па дакле и у штали у којој борави стока; али какав је тај ваздух по шталама где бораве коњи и волови? Чист ваздух садржи углавном кисеоник и азот (21%: 79% са

додатком угљене киселине (CO₂) и водене паре. Ако има других промена међу овим састојцима, као нпр. материје, које дејствују растварајући разне испарине, итд. онда је ваздух тај нечист, покварен, а увек га има у ниским, мрачним и тесним шталама у којима борави сразмерно већи број стоке но што простор допушта нарочито још ако штала није тако удешена да се може проветравати, да може мокраћа напоље отицати, да је добар под итд. Такав ваздух без сумње је штетан. Каква штала онакава и ваздух у њој. Уверити се, од колике је штете нечист ваздух по стоку, није ништа лакше. Нека се у такву шталу уведе и храни коњ, који је до јуче радио по пољу, па ће се увидети.

Шта ће удисати коњ? Амонијачни гас, угљену киселину итд., све најшкротљивије састојке, који на цео организам, на цело тело не дејствују друкчије, но да га упропасте и разоре. Шта ће бити од коња, кад тако окужен ваздух удише? О образовању чисте крви - не може ни говора бити, но место тога наступа слабост и пропадање. Без светлости не може да напредује ни једна животиња. Неко грло које се посведневно на посао употребљава, па се држи у мрачној штали, постаје млитаво, изгуби снагу и живост, јер нема онога чиниоца, који све то ствара, нема - светлости.

Често се може чути: »Ја имам мрачну шталу али ипак имам дебелих волова«. Врло добро! За ову стоку, која се гоји, или је већ угојена, мрачна је штала корисна, јер се од такве стоке не тражи да имају живости и снаге. И за радну стоку унеколико мрачна штала, може се рећи, да је од користи и то у месецима, кад се највише златице муве и мушице појављују те стоку узнемиравају и никада јој мира не дају. Мрачна штала дејствује штетно на очи онако исто, као и сасвим осветљена.

На завршетку, да напоменемо још и ово: Свој теглећој, радној стоци морамо спремити у штали добра, чиста ваздуха и довољно светлости, јер на тај начин моћи ћемо само добити повољан интерес на капитал; иначе отићи ће, пропасти не само интерес већ и капитал.

Солење »мршење« марве

Марва се не сме ни одвећ много а ни одвећ мало солити. Говеда не треба солити чешће него једном недељно. Најбоље је то чинити сваке недеље изјутра.

За коње може бити и чешће, па чак и трећи дан, али не много. Со се помеша са мекињама поквашеним и даје лети посипањем по трави, а зими у судовима из руку. Говеда јако напредује са таквим солењем. Неки хвале солење давањем крушаца соли да лижу говеда и коњи колико хоће, али то је теже и несигурно.

Овце да се годишње дваред ојање

Да се ово постигне треба осушити добро кукуруза на диму у оцаку, па истући мало и давати им за храну по дваестину дана сваког другог месеца. То је опробано у Мачви.

[Битно је држање, исхрана и одабирање приплодњака. Поред кукуруза може се употребљавати проклијали јечам чије клице садрже витамин Е који позитивно утиче на полни нагон, јер доводи већу количину крви у урогениталну сферу и појачава циркулацију а самим тим делује на јајнике подстичући их на овулацију (стварање фоликула и избацивање јајних ћелија напоље у материцу) а тиме се повећава воља за парење.]

Бољу вуну на овцама произвести

Ваља овце острижене намазати мало зејтином или путером помешаним са нешто утучена сумпора па после четири дана опери их сланом водом. Вуна ће таквим начином бити дужа, финија и тежа тачка. Овим не само што се то добија, него се тиме овце од шуге сачувају.

Да овце дају меку вуну као свилу

Ко хоће да добије вуну меку скоро као свилу, треба да храни овце дудовим лишћем.

Ово је искуством посведочено. На ту мисао дошло се је отуда што се свилене бубе, које свиљу предугу, хране дудовим лишћем, то треба и овце хранити тим лишћем па мора вуна бити глатка, јака упружна и светла као свила. На изложби у Прагу довођени су овнови, који су дудовим лишћем храњени и такву вуну имали.

[Ово је недовољно проучено.]

Овце од метиља излечити

Треба истући неку количину траве рутице, коју неки зову седефчић, исцедити онај сок, измерити га и у њ метнути толико соли, колико је сам тежак. Овако зготовљен лек од метиља, ваља давати сваке недеље по једну кашику овцама да прогутају; и пре но што добију метиљ, није шкоде давати им овог лека. Ако опасност није велика, може им се давати лек и дванаестог дана. Тако исто добро је од те болести дати уцеђеног сока од пелинова лишћа, или од ивањског цвећа.

Кад нема сока од тога биља, онда нека се од суве рутице начини прашак и болесној марви да, да прогута са храном или са водом. И кора врбова кад се утуца такође одлично лечи не само метиљ него и кад овце имају црве у плућима. Опет у виду прашка давати им треба. Огранци од бора и смрековине добри су противу метиља. Они се дају овцама заједно са храном.

Да се овца не ометиљи и од метиља излечи добро је још, давати јој дуванског пепела помешаног са сољу у мекињама. Овај се лек само чешће и у повећој количини давати мора.

Запамти још, да никад пре ручанице не пушташ овце на оно место, где си чуо да има метиља. То место треба околишити или се држати брежуљака.

Метиљ овчији

Метиљ овчији одлично лечи и јаки одвар од коре врбова, који им треба давати по три чаше на дан да попију било силом или вољно. Противу метиља неки и ово славе: Чим се опази метиљ код овце или говечета, одмах треба одвојити болно живинче да стоји негде у затвору три дана без икакве зелене хране, а суву храну треба да једе сваког четвртог дана, и улити му треба на ноздрве једну кашику љуте препечене комовице ракије. Тад опет затвори то живинче да преноћи тог дана по првом правилу без зелене хране. Пети дан пусти га и чини тако даље са болесном марвом. За говече треба дати две, до три кашике комовице. Овца и говече опију се од тог пића али доцније отрезне се и оздраве. За опаснију болест могу се по три кашике давати.

Метиљ код оваца предупредити. Метиљ код оваца предупредити може се овим начином: кад наступе међудневице (време од велике до мале госпође) онда треба давати овцама дивље паприке усечане и зачињене са сирћетом и соли. Али тад овце не смеју се мркати, у то време треба одвојити овце од овнова, док прођу међудневице. Ко то учини нек се не боји да ће му овце скапавати од метиља.

Метиљ овчији биће отеран посве брзо ако се овцама даде кисела купуса да једу, било вољно или насилно. Опробано више пута посве успешно.

Метиљ код оваца и друге стоке лечи одлично и дуван. Усецај лишћа дуванског, па трпај болесној овци у уста и затвори их одмах шаком, да га мора силом прогутати. Ако је метиљ у зачетку биће овца потпуно излечена, а ако јој је цигерица поједена, већ, онда може јој се још неко време живот продужити. Искусни опробачи тврде да је то посве сигуран лек.

Метиљ овчији лечи одлично

Метиљ овчији лечи одлично пелиново суво лишће, које треба ситно утући и као прашак давати овцама или говедима. Зато треба отворити им уста дигнувши их силом увис, па сасути једну кашичицу тог лека, па затворити и тако држати док лек не прогута.

[Требало би најпре установити да ли се ради о метиљавости или некој другој болести. Пипањем руком иза лука ребара према унутрашњости лако се може осетити повећана и отечена јетра као тврд предмет. Ако животиња уз то још и мршави и има пролив може се претпоставити да се ради о метиљу. За тачну дијагнозу у ветеринарској медицини се врши трепанажа (пунктирање) јетре - налаз узрочника.

Треба предузети профилактичке мере које се састоје у избегавању мочварних пашњака за напасање оваца и на тај начин спречити уношење барског пужића који преноси метиљ.

Лечење је успешно давањем Дистола, а пошто овај наметник живи у јетри и разара је, то се у лечењу потпомаже функција јетре давање минерала и витамина (Ca, AD, B₁₂),]

Овчија шуга

Чим видиш овцу да се чеше зубима или ногом, одмах је треба ухватити и намазати оно место где се чешала. Узме се дувана кржака, љуте паприке и соли, скува се у јаком цеђу, па се тиме овце по мало мажу.

Овца се најпре ошуга, кад је наслон, стаја, зими покривена сламом, или шашом, па прокисава. Кад кане она жута вода на овцу, онда се најпре запали шуга. Лети пак, кад дуго окупе кише, па осам и више дана, онда је шуга извесна.

[У нашој земљи је и данас шуга оваца знатно раширена, па је са економске стране гледано њено сузбијање и искорењивање необично важно. Наша привреда сваке године због шуге оваца трпи огромне губитке у вуни, млеку, меду и прирасту јагањаца. Овца оболела од шуге поред губљења вуне у читавим праменовима губи и смањује количину млека, а пошто таква грла мршаве дају и мање меса. Сјагњене овце често побацују, а ојагњени јагањци не напредују.

Узрочник. Најтежи облик шуге оваца изазива шугарац који се зове *Psoroptes ovis*. Он се задржава на местима где је најбоља вуна - у пределу леђа, дуж гребена до репа. Оболела овца услед јаког свраба чеше се о тврде предмете, оборе и др. На кожи се појављују мехурићи који прскају, кожа се перута, задебљава и постаје груба. Од чешања настају озледе преко којих се хватају крaste. Преношење шуге у оваца иде најчешће додиром преко болесне на здраву животињу, али може и прибором за исхрану и појење, тимар итд.

Лечење. Пошто шуга напада све врсте животиња па и човека и собом доноси непроцењиве штете народу и привреди увелико се радило на проналажењу неког ефикасног лека. Овај проблем је решен проналаском модерних инсектицида. Један од најбољих лекова је Веталин у прашку и течности. Најуспешнији вид лечења оваца од шуге је купање у раствору веталина у нарочитим базенима. Базени могу бити различити по величини. Најбољи су бетонски чија се дужина одређује према потреби тј. броју оваца које ће се купати. Ширина базена мора бити таква да се овца не може окренути и вратити назад неокупана. Дубина да је виша од висине овце тако да ова може да плива у раствору са леком. Улазни део базена се спушта ради лакшег улажења оваца, док је излазни део базена стрм, тако да се лековити раствор враћа назад у базен, јер га у великој количини овца изнесе у вуни напоље. Базени се праве у земљи. Најповољнија количина раствора се прави тако да се на 1 литар воде дода једна кафена кашичица веталина (2 до 3 см на литар). У овом односу се могу правити потребне количине раствора што ће зависити од броја оваца које желимо да купамо. Овце треба држати потопљене у раствору $\frac{1}{2}$ до 1 минута да им се вуна и кожа добро наквасе. Веталин је неотрован и безопасан за здравље људи и животиња, па га одгајивачи стоке и живине могу успешно примењивати у циљу заштите здравља својих запата. Ово средство се употребљава у току зиме за лечење шуге оваца у прашку посипањем и утрљавањем.

Поред овога лека са добрим успехом лечење шуге оваца може се постићи и овим средствима: Пепеин, Рапеин, DDT, Гамацид, Новоинсектин и др. Сви ови препарати могу се набавити у свакој пољопривредној апотеци а предност им је у томе што су јевтини.)

Против овчије »крпуше« препоручују јаворове жиле; да се те жиле добро у обичној

води скувају и тим уварком овце перу.

Овчију врућицу лечи ово: Узми део меда, бела лука, сирћета и зејтина на то све утуцати и умешати у мекиње и давати овцама три пута дневно.

[Овчија врућица се лечи према утврђеном узроку од случаја до случаја где су најефикаснији антибиотици. Неопходно је тражити да их ветеринар прегледа и одреди лек.]

Коњска шуга

Узми у два литра воде, 65 грама пепела, 35 грама живинске погани, и 16 грама јака дувана; скувај ово све заједно и мажи сваки дан по једанпут коња.

Или: два лота сумпора, два лота стипсе, два лота свињске масти, и два лота терпентинског олаја. Четири дана мажи коња овим, а после тога опери га јаком сапуницом. Изнутра га пак ваља лечити прахом од пет лоти сумпора и десет лоти вење. Од овог праха ваља сваки дан трипут по једну кашику коњу у уста сасути, а болесне коње од здравих оделити ваља.

[Шугавог коња такође лечити неким од опробаних инсектцида: прах или раствор.]

Да се коњ ногама не баца

Да се коњ ногама не баца треба му ућустечити предње ноге са стражњим, па тако терати га да иде. Зато треба узети два ћустека - с десна и лева. Чим се тако баци одмах ће пасти на предња колена, а учинивши тако неколико пута престаће бацати се на свагда и, у колима и при јашењу а и иначе.

Коњска рана од седла

Треба рану сунђером добро испрати и утученим дивљим першуном посути - за неколико дана рана ће се излечити.

[Убој од седла настаје најчешће код јахаћих коња услед неправилно намештеног седла. Затим услед лоше постављеног прибора за вучу (амови, и њихови леђни каишеви). Обично настаје у горњем делу кичме која служи као носач - лежиште седла. Настајању убоја може допринети и лош јахач неправилним положајем свог тела у седлу. Код убоја долази до повреде меких делова коже, поткожног ткива и мишића испод места притиска. који је настао из горе описаних разлога. Зависно од дужине трајања и јачине притиска као и од места где је убој настао јављају се лакша или тежа оштећења на телу животиње. Прво се јавља оток веома болан и врућ, а често услед оштећења крвних судова (због њиховог прскања) ствара се оток који није болан и на притисак је мек (haematom - излив крви под кожу). Уколико се оштети кожа лако може доћи до инфекције јер су разне бактерије са површине коже просто утрљане седлом кроз повређену кожу, па се у том случају јавља гнојни оток (апсцес), обамирање коже и друге компликације.

Лечење. Животињу одмах треба ослободити узрока настајања убоја, дати поштеду, да се неколико дана не користи у дотадашње сврхе. Оболело место треба одмах испрати неким дезинфицијенсом нпр. шпиритусом (96% алкохол), или јаком чистом ракијом. У почетку добро је ставити хладне бурове облоге (birow), а касније топле зависно од степена оштећења. После овога можемо употребити разне масти: камфор - ихтиол - или антибиотике (пеницилин, терамицин), или цинквитаминску маст. Ако је дошло до компликације ране потребно је извршити хируршку обраду од стране стручњака.]

Коња излечити од назеба

Кило или по потреби више пива, наспи у чинију и метни унутра усијано гвожђе. Пиво се загреје па и коња загрејава. Кад ово попије, треба га завити у ћебе и водити док се угреје.

[Назеп код коња обично је праћен повишеном температуром, губљењем апетита а

може настати из више узрока. Лечи се антибиотцима.

Кашаљ коња

Кашаљ коња - најчешће је заразне природе изазван вирусом, који у организам продире удисањем капљица које избацује болесна животиња кашљем. Настајању болести погодује назеб, пијење хладне воде непосредно после тешког рада, промаја, нехигијенско држање и нецелисходна исхрана. Узрочник преко носа и ждрела доспева у крв и у горњим дисајним путевима изазива запаљење. Могуће су и компликације од присутних бактерија које се и нормално налазе у организму. Док је организам здрав ове бактерије немају штетног утицаја. Међутим, у промењеним условима (слабљења организма, назеб) оне постају патогене и доводе до запаљења дисајних путева и плућа (bronhopneumonija).

Знаци: исцедак из носа и запаљење слузокоже носа и ока, повећана телесна топлота, нестанак алетита, јак и болан кашаљ. Овај често бива упоран и задржава се неколико дана, Да не би дошло до компликација које се често завршавају угинућем, треба одмах у почетку посветити оболелој животињи посебну пажњу. Дати одмах поштеду, обезбедити хигијенско држање и дати добру исхрану.

Лечење: Разна утопљавања грла и врата да би се отклонио кашаљ не помажу у овом случају болести. Многи власници покушавају са топлим напитцима као што су разни чајеви и траве. Ово обично раде насилно помоћу флаше гурајући коњу да попије. Власници то чине у доброј намери не знајући да тим поступком праве највећу грешку и штету, јер после оваквог акта животиња обично угине. Овакав начин давања лека може се изводити без опасности само код преживара, јер је њихово ждрело тако грађено да без опасности пропушта течност у желудац. Међутим, код коња је сасвим друкчије изграђен систем гркљан-ждрело и услед насилног појења лако пролази течност у душник и плућа, уместо у једњак и желудац. Довољно је да погрешно склизне само неколико капи воде или неке друге течности у душник па да дође до запаљења плућа са компликацијама и угинућа тако-звана аспирациона пнеумонија.]

Сакагија

Сакагија значи бале, црв. Међу заразним коњским болестима та је болест најопаснија, јер је доктори не могу излечити, јер се преноси на друге животиње па често и на самог човека.

Сакагија може бити носна у виду балења; кожна у виду црва и плућна. Сакагија се развија у влази а гине на сунцу. Више пута сакагија натера коњу крвоток из носа. Кожна сакагија (црв) показује се у виду чирића и гука. Из њих тече често материја кржаве боје, а обично рујне. Кад удари у ноге, кожа пуца и коњ мора да рамље, због јаких болова.

Плућна сакагија налик је на јектику, која се може излечити и не може.

Од заразе сакагијине треба се чувати, а тако и сву осталу марву.

Мада марвенски доктори ретко кад могу излечити сакагију, ипак ми велимо да ће сваки излечити сакагију, који употреби следеће лекове:

Босански лек од сакагије

Први начин: Треба угријати кљусе, коња јаким трчањем, па пошто се озноји подај му па макар и силом било, комад старе сланине, величином од 200 грама. Ако не може одједном, раздвој на два комада. Што је сланина старија и сланија, тим је здравија и дража за коња.

Други начин: Узми зејтина па намажи и добро истрљај коњу око очију, ушију и вилица. Затим отвори му уста силом и подигни увис и ули да попије 200 грама чиста зејтина, па онда остави га да стоји једно по сата на сунцу. После састави врбових гранчица, орахове љуске и језгра, кокошиње балеге, плаветног, модрог платна (шејтан без) и луковац од белог лука (празан венац од лука), па том смесом окади добро кљусе пред носом и свуд испод ногу. После тог покри добро коња покривачима и брзо ће

оздравити.

[**Сакагија** (malleus) је заразна болест копитара а преноси се и на човека. Ова опасна болест се појављује у виду чворића и чирева по кожи, слузокожи и унутрашњим органима. Узрочник је *bacterium mallei*. Ова болест је била позната још у XVII веку, а у XIX веку је јако била раширена по Европи и Азији. Преношена је из једне земље у другу захваљујући многобројним ратовима и контактним преношењем са болесних на здраве коње. Зараза се најлакше преноси природним путем преко хране, воде за пиће (преко валова из којих су пили болесни коњи). Тако узрочник доспева у ждрело и црева а одатле у крв којом се разноси по целом телу, задржавајући се у плућима, кожи и слузокожи носа. Па отуда према месту локализације узрочника разликујемо три облика сакагије; плућна, носна и кожна.

Знаци. Оболела животиња нагло мршави, телесна топлота је повишена, не узима храну, длака наоштрена из носа се цеди крвав и смрдљив исцедак. Слузокожа носа прекривена чворовима који могу бити многобројни и дају слузокожи носа изглед као да се гнојно распала. Грло због тога тешко дише, стење. Услед запаљења лимфних судова главе и врата који јако задебљају тако да их видимо у облику грана на кожи, пуни су чворова који прскају а из њих се цеди жућкасто-сив а некад и крвав гној (кожни облик сакагије - гунтураћ). Код оваквог облика сакагије грло врло брзо угине за разлику од лакшег споријег тока болести када се боловање отегне.

Лечење. Сакагија се сматра за болест, која се не лечи, јер до сада није пронађено ниједно ефикасно средство. Законом о сузбијању сточних зараза одређено је да се болесна грла одмах убијају а лешеве нешкодљиво уклањају (др П. Трумић - »Заразе домаћих животиња« 1954. г.).]

Лек од коњске болести гунтураћа сувог

Тим именом зове се коњска вратобоља, која се познаје по овим знацима: коњ је невесео, тежак, не може да једе и кашље кад јаче кад слабије.

Чим се ти знаци појаве треба одмах наћи корен од кукурека па ухватити кожу коњску на прсима са два прста и пробости је од једног прста до другог, па одмах турити у кожу једно парче реченог корена величином домалог прста ручног, и оставити да стоји између те две рупе на кожи. Али да би се корен извадити могао кад коњ оздрави, треба привезати за корен јаки двоструки конац да се види изнад пробода и коже. Ако је доиста та болест онда ће наскоро истог дана израсти на том месту велики оток, а ако није овај ће бити мали. Око четири дана корен треба да стоји у кожи а коњ у кошари. Доцније ради са коњем обичне послове да би гној из рана поцурио и оток спласнуо. Корен извади кад коњ оздрави. Ни прорезивања ни оток нису опасни.

Други лек од гунтураћа коњског

Влашки сељаци лече ову болест успешно овим начином: туре коњу у уста троје-четворо јаја целих, дигнувши коњу главу увис, метнувши између зуба по јаку дрвену пречку. Поред пречке туре држаљицу у уста и полупају и протуре и љуску и јаја кроз грло унутра. После изваде пречку и стегну уста са јаким каишем или ужетом док прогута смесу јаја. Та смеша искида гукe око врата и грла и тиме је коњ избављен. Али после тога треба коња проходати и пројахати да се угреје, затим треба узварити по киле јечма, па изручити онако врућег у густу торбу и одмах натаћи коњу на врат, али тако да њушка, уста и нос дођу у торби близу до вруће каше. То треба држати догод се не охлади јечам и торба. Тад одмах зави коњску главу целу и уста и врат ћебетом тако да се само очи виде и остави тако коња у кошари, да не озебе после оног распаривања од врућег јечма. Ако другог дана коњ не би јео, онда треба тај лек још једном поновити и пројашити га да се угреје и озноји; успех је сигуран.

Сипљива коња излечити

Узми од јечма брашна, помешај са медом и то подај неколико дана коњу да једе; па

ће се излечити.

Врло добро помаже и ово: Утари ситно један дивљи кестен, помешај у води и дај коњу да пије. Пошто учиниш тако неколико пута, коњ ће оздравити.

[Међутим, савремена ветерина зна да је сипња - емфизем оболење које се најчешће јавља код коња који тешко раде (теглећи, транспортни коњи). Карактерише се отежаним издисајем због проширења плућног ткива (алвеола), што доводи до задржавања ваздуха и чује се шиштање. Лечење не долази у обзир, јер се ради о анатомским променама плућног ткива, што је немогуће поправити.]

Помоћ. Сипња је неизлечива, али у циљу краткотрајне помоћи могу се код животиња смањити видљиви знаци давањем разних трава као што су велебиље (*atropa belladonna* која садржи у свом лишћу активну супстанцу Атропин), буника (*Hyoscyamus niger*), татула (*Datura Stramonium*) ове две садрже активне материје *huoscyamin* и *scopolamin*. Давањем ових трава болесним животињама долази до краткотрајног, само привидног побољшања општег стања. Нестаје тешко дисање, кашаљ и животиња се на изглед смирује. Ово побољшање траје до 24 часа а после тога се враћају сви знаци болести. Употреба ових трава се користи често у преварне радње од стране разних препродаваца, џамбаса по сточним пијацама и вашарима ради лакше продаје болесног коња. Да животиња ипак болује од сипње може се утврдити по проширењу зенице и сјају ока, сувом носу и устима, убрзаном раду срца (површину уста и носа у циљу преваре мажу сланином). По истеку 24 часа од употребе ових трава и сам купац може приметити да је грло болесно.]

Окобоља код животиња

Коњску окобољу ово лечи одлично: узми шкољку барску или морску па је опери добро, па онда осуши у пећи или је испеци на жеравици, и ситно истуци и просиј у чистим судовима. Од тог прашка узми на врх ножа, саспи у чисту цев и духни у болно око. Тако чини изјутра и увече неколико дана и коњ ће оздравити.

Окобољу коњску одлично лечи и ово: сажваћи белог лука са комовицом ракијом, па упрскај то из својих уста у коњске очи те ће коњ за који дан оздравити.

Ово важи и за човекову окобољу.

[**Окобоља код животиња** је веома широк појам и манифестује се у најразличитијим видовима оболења ока. Узроци настајања су вишеструки: механички, хемијски, термички и инфективни.]

Од механичких долазе у обзир разна страна тела: честице прашине, песка, делови зрнасте хране, убоди од сламе, сена, плевне, длаке, разни паразити итд.

Од хемијских - оштар амонијакални ваздух у штали, кречна прашина, дим, убоди мува и сл.

Од термичких - разне врсте прехладе и опекотине.

Од инфективних - разне заразне болести као ждребећак, штенећак, грудна зараза, месечно слепило коња, заразно запаљење очних капака код коња, говеда, оваца и коза.

Лечење. Услед овако великог броја могућности настајања оболења ока и лечење је веома широког спектра и различито према природи болести. Примењују се разни благи раствори за испирање ока (раствор цинк-сулфата, борневоде, таргезина). Употреба масти (цинквитаминске, оштре живине масти за очи, таргезинске, пеницилинске, терамицин и абрамицин масти за очи и др.). Оперативно лечење ока примењује се само у случају када то одреди ветеринар, јер за операцију овог осетљивог органа потребна је велика оперативна техника као и специјални инструментариј.]

Десет заповеди за храњење коња

Један немачки економски лиет донео је »десет заповеди за храњење коња«, које ми овде у преводу доносимо:

1. Храни добро у младим годинама. Ако се ждребе за млада добро храни, развија се телесно тј. теже је на вази а у висину напредује исто толико колико ће још за свога живота напредовати. Ако у крми случајно не би било потребних материја за храну, то трпи развитак живинчета. Занемареност у овом времену не да се касније поправити.

2. Храни чешће и умерено, да станеш на пут рђавом пробављању. Ждребетов желудац је размерно мален; он не обухвата ни половицу коњског, те није ништа већи од пасјег желудца. Уопште морају се често ждребад хранити.

3. Немој хранити само онда, када живинче огладни, него и пре тога.

4. Немој хранити јако пре великог и тешког посла. Коњ ради оном храном, коју је прошлог дана појео, а не данашњом. Јутрења храна претвара се у ђубре, вечерња храна помаже кичменицу и мишице коња; зато се даје јака крма истом касно у ноћ после посла. Живина ће ју за времена починка пробавити. Живина не може онда честито пробавити храну, када одмах после тешког посла тешко и брзо вуче.

5. Што тежи посао захтеваш, то бољу крму мораш живини давати.

6. За изврсне јахаће и парадне коње мора зоб главна храна бити.

7. За коње који полако иду, могу и коренасте биљке и различити фабрички отпаци место крме бити.

8. Показало се, да као крма могу и ова хранива служити: коњски грах, орашчићи, сладова клица и сухи пивски одварци.

И обична кукурузова крма и при умереној цени није ништа скупља од ових. И при храњењу племенитих коња може један део зоби ова јевтина храна заменити. Ми смо пробали кроз више година замењивати пола хране зоби са орашчићима па смо дознали, да је то посве добро храниво.

9. Отава се мора давати пре јаке крме, а онда тек ову, нипошто пак смешано. Исто тако треба и воду давати пре јаке крме; није добро ни пуно воде после зоби давати.

10. За коње са наравним односно примерним, добрим жвалама, замишљајући, да је храна здрава, јест приређивање крме не само непотребно него већином штетно. Надаље не треба давати коњима влажне, покисељене и кухане крме, као ни зобне каше.

Треба ли коње хранити пре или после појења

Дански коњски лекар Мартол, пишући о томе, између осталог вели ово: Животно се не храни оним што поједе већ оним што свари. Стога је од велике важности да храњиви састојци подуже остану у стомаку (желуцу) и на то треба при храњењу пазити. Неколико испитивања, која су учињена над коњима, који су тек заклани, показала су да је погрешно управо штетно коње непосредно пред појењем хранити читавим (нераздробљеним) овсем.

Опити су чињени у пољопривредној школи у француском департману Јони. Једном коњу дато је четири литра овса и одмах је затим напојен а на кратко затим убијен, у његовом желуцу једва је нађен 1 литар овса где у води плива, остала три литра овса већ је вода била спрала у црева, а тиме већи део хране остао неискоришћен. Други коњ био је прво напојен, а потом му је дато 4 литра овса. Четврт часа после храњења беше заклан. Код овога је сав овас нађен у желудцу и већ је почео био да се меша са вареним соковима. И још многи други опити, које је коњски лекар Мартол чинио с коњима, који нису клани, показују да ће коњи велику количину несвареног овса избацити (избалегати) ако их после храњења одмах напојимо. Мартол долази зато до закључка, да коње треба увек појити пре храњења. Исто тако упозорава он и на то да не треба коњима давати храну чим се у коњарник уведу. Увек треба оставити коње прво да се мало одморе, потом дати им мало сена и тек доцније овса.

Биона (белизна) која се марвинчету на очи навуче

Узми јаје, како је снесено, прободи му љуску, седи беланце, а после на ону рупицу

успи ситне соли, мућкај га нек се растопи, и мећи соли све док се не напуни. Затим обави то јаје скорашњим кучинама, метни га у тигањ на жеравицу и дотле тако држи, док као угљен не изгори, стуци тад у прах и кроз цев удуну говечету или коњу у око. Тако ради три дана и бионе ће нестати.

[**Беона (cataracta) - сива мрена.** Овим изразом назива се свако замрачење сочива ока. Може настати због сметњи у исхрани услед распадања и грчења влакана сочива ока, његовог закречења, омекшања итд. Узроци настајања могу бити као последица запаљивог стања неког дела ока, разних озледа сочива (ударци, притисак) или услед старења, када до замућења долази због дегеративних промена у влакнима сочива.

Код мрене централни део ока је замућен као дим, светлосив, светлобео као млеко.

Ова болест се не може лечити. Медикаменти немају дејства, а оперативно вађење сочива доводи до пропадања ока и резултат изостаје.]

Уцрвљено марвинче излечити

Треба убрати, утући и исцедити сок од лишћа брескве, па тиме добро рану мазати и завијати с овоштеном крпом.

[Нарочито у топлим месецима, када стока борави на пашњацима, врло лако долази до разних повреда и рана. Често су последице и од међусобног ударања роговима, од валова на појилиштима и сл. Чувари обично касно приметите озледу и не исперу је на време, па се ова загади прљавштином и мувама којих има у ројевима изнад стада. Муве такву рану загаде, па она представља одлично место за развој црва. Тада кажемо да се рана уцрвљала.

Лечење се састоји у чишћењу ране од прљавштине, скидања црва са површине, испирања рана неким дезинфицијенсом, запрашивањем и стављањем масти. Најбоље и најјевтиније средство које сваки сточар може имати јесте креолин (народни израз »киолај«). Раствор се прави овако: на литар воде сипа се 1 јеловна кашика креолина. Одличан је дезинфицијенс а услед оштрог непријатног мириса одбија муве и остале инсекте. У ову сврху може се употребити и благи раствор плавог камена. После испирања рану запрашимо неким прашком нпр. CUTAN-ом. Када се ухвати краста употребљавамо разне масти за омекшавање и обнављање ткива нпр. цинквитаминска маст.]

Шап и слинавка

Шап и слинавку лечи лишће од јагода. Ова прилепчива болест долази код говеда, оваца и свиња.

У овој болести јако ослаби свако марвинче које од те болести оболи. Лек је у лишћу од јагода. Лишће од јагода добро се скува у води у повећем лонцу, и ту воду - кад се охлади - дајемо оболелој стоци, трипут на дан, да пије, исто тако и оно скувано лишће да поједе. Овај лек служи уједно и здравој стоци као предохрањујуће средство у оно време, кад се речена болест у неком месту укаже. Ово се средство и лек у више прилика опробало, и увек с добрим успехом показало.

Лек од шапа и слинавке

Лек од шапа (поуздан). Узми 1 чашу малу, руског шпирита или најјачег рума, па је сали у уста марвинчету шапљивом и држи затворена уста, око 5-8 минута. Ако има францбрандваина још боље лечи. Од тога ће марвинче оздравити за 3-4 сата и траву пасти, али му не треба дати друго него мекиња помешаних у води.

[Слинавка и шап (Apthae Epizooticae) - је веома опасна и заразна болест свих папкара а може оболети и човек. Болест узрокује вирус а позната је од давнина. У нашу земљу је уношена са севера, истока и југа. Копитари не оболевају од ове болести. Заражавање се врши болесном слином преко хране, воде, на паши, у стаји, сајмовима, сточним изложбама и сл.

Знаци. Висока температура, појава мехурића између папака, по слузокожи усне шупљине, вимену. Ови мехурићи убрзо прскају и из уста цури огромна количина слине која је пуна вируса.

После дан-два на месту мехурића се појављују ране због чега животиња не може да узима храну, а због рана међу папцима не може да се креће, иде на коленима, због чега долази до оштећења коже и болест се компликује разним другим бактеријама. У дужем трајању животињи се скидају папци (изување). Због рана на вимену немогућа је мужа а и млеко се укине. Често буде захваћен и срчани мишић и таква животиња угине. Постоји и лака форма оболења која се заврши за месец до два дана, а смртност износи 0,2-0,5% док је при бурном току она 50-70%.

Лечење. Постоји законски пропис који у нашој земљи дозвољава убијање оболелих грла (у циљу пресецања - ширења заразе), или пак одношења свих оболелих а и здравих грла из сваког регистрованог дворишта у такозване стационаре. Стационар је просторија ван насељеног места строго изолована у коме се мешањем болесних и здравих грла постиже истовремено трајање и преболевање све стоке.

Стока је овде подвргнута лечењу и сталној контроли стручњака. Оболелој животињи обезбедити: храну у течном стању (разни напоји, концентрати) због рана у устима и немогућности узимања кабасте хране. Мировање и хигијенско држање. Уста испирати благим раствором хипермангама, кухињске соли, сирћета, плавог камена, стипсе. Ране на папцима такође испирати овим растворима уз прскање прашковима од плавог камена, дрвеног угља, стипсе, праха истуцане хростове коре.

Поред овога потребно је стално спроводити текућу дезинфекцију стаја, дворишта и прибора. У ову сврху најефикаснији је натријумхидроксид (масна сода), у концентрацији 1-2%, овај проценат добија када се на 100 литара воде раствори 1 до 2 kg масне соде. Са содом треба бити обазрив приликом руковања јер непажња може довести до тешких опекотина. Нарочито треба заштитити очи а прскање обављати у рукавицама.]

За болове у копитама и међу папцима

За болове у копитама и међу папцима узми и стави међу папке и око њих овај лек: утуци живог рака целог са нешто беле соли, сирћета, гаса (петролеума), и козијака (козије длаке) па ту смесу стави на крпу и обложи на речено место. Лек посве испитан.

Народни лек за болове у копиту

Пошто болови у копиту могу бити различите природе са мањим и тежим последицама то се и лечењу мора посветити посебна пажња. Ако се ради о кочењу копита, треба у почетку стављати хладне облоге од блата, које је начињено од жуте земље и винског сирћета. Како се ова мешавина почне сушити и одмах ставити свежу. После два-три дана могу се употребити топли облози ове мешавине. У ову сврху се могу употребљавати хладни и топли облози од креолина (1 јеловна кашика на литар воде). Овај раствор се нарочито употребљава код рана копита. Копито се прво добро очисти и опере у млакој води, а затим се веже чистом крпом преко које се стави неки стари цак и око кичице причврсти канапом. Пошто смо припремили раствор креолина сипамо га преко овако везаног копита не скидајући и не дирајући завој. Ово је врло практично а и животиња се не узнемирава дизањем и бирањем болесне ноге.

Код рањавања копита често се користи катран као лек.

Немокрење код коња и вола

Немокрење код коња и вола лечи одлично кад се болесном марвинчету да да попије једну чашу мокраће човечије помешане са једном кашиком барута. Ово је потребно. Болови од немокрења познају се по томе што се волови или коњи ваљају.

[Немокрење код коња и волова може настати због болести бубрега, мокраћовода, мокраћне бешике или полног органа. Најчешће су у питању запаљиви процеси који

изискују дуже лечење медикаментима. Ређе се ради о пролазном грчу мишића бешике или мокраћовода, које траје кратко и пролазно је. Довољно је употребити неки лек за попуштање грчева (Новалгин и сл.)]

Коње лечити од реуматизма и одбијати од њих болести

У пролеће узми коњске коже међу два прста између предње ноге и прсију, па је прорежи изнад нокта и тури туда кукурека и свежи га тако и с једне и с друге стране прорезотине да корен не испадне. Ту ће нарасти велики оток као бундева али се не треба бојати. Тамо ће се после отворити рана куда ће излазити материја. Један дан придржи коња у штали, па после пусти на пашу за десетину дана. Зато време коњ ће се излечити, угојити и препородити за рад, па ма како био малаксао.

Реума говеда

[Добар народни лек је салицилна киселина и спецификум за ову болест. Употребљава се и утопљавање појединих делова чиме се жели постићи интензивнија циркулација крви оболелог предела и здравствено побољшање.]

Говеда од кашља излечити

У старом чешком листу »Хосподару« приповеда Јосиф Чапек из Кречувовице, да му је једногодишњи бичић почео силно да кашље, а понекад је кашаљ тако преотимао маха, да није марвинче већ било ни за месара, но просто да угине. Да не би бичић липсао у стаји међу говедима, оделио га је у коњску стају где је било више простора. За неколико дана позлио се доста кашаљ, али је бик почео да ждере; али сад с дана у дан почне кашаљ да слаби, и за две недеље сасвим нестане, а бичић је оздравио, и изгледао потпуно здрав. Па сад, како стане које говече Чапеку да кашље, одмах га одлучује у коњску стају, и увек с тим најбољим успехом.

[Лечење кашља код говечета зависи од његове природе настајања и степена развоја као и места локације од гркљана до плућа. Лечење се врши антибиотицима. А лечи се и употребом разних средстава која служе за избацивање нагомилане слузи у органима за дисање а потиче од запаљивих процеса. За спречавање кашља можемо употребити разне траве и биљке од којих су најпознатије корен примуле, велебиље, терпентинско уље и др. (бели слез, који се за ту сврху даје у виду чаја).]

Марвене красте и ране од јарма

Марвене красте и ране од јарма врло успешно лечи овај лек: нагули младе хростове коре од огранка и помешај уз њу један део штавоља (кисељака) па кад се то добро свари у литру воде, онда тиме мажи и истрљај ране или шугу на марви па ће се брзо излечити. Препоручује се исти лек као за лечење убоја од седла, који је раније описан.

Противу пролива крвава код марве

Противу пролива крвава код марве, добро је утући ситно жира хростовог и добро помешати са једним јајетом па дати да ту смесу прогута. Кад је добар тај лек за марву јамачно и за људе би био добар од те болести; треба пробати.

Крвави пролив код говеда

[Пролив је знак неког оболења неког органа за варење. Животиња у таквом случају често балега. Балега је воденаста, помешана са слузи а често и крвава. До пролива може доћи услед исхране храном која је покварена, отровна, плеснива, а често и са јелом разних отровних биљака, напосе од цревних паразита или метиљавости. Узрок пролива могу бити и многе заразне болести.

За успешно лечење морамо прво наћи узрок настајања пролива који се обично лако

лечи. Животињу не хранимо а пошто губи проливом велику количину течности из организма стално жеђа па нам то омогућује лаку употребу лекова помешаних у води за пиће.

За заустављање пролива користимо танин (има га у шишаркама), самлевену кору храста, угља, и сл. Може се употребити и плод храста - жир. Он садржи велику количину танина а осим тога у траговима садржи једно етарско уље. Не треба давати велике количине жира животињама јер често може доћи до тровања (изузев свиња), због дејства велике количине танина. Знаци тровања жиром су пролив, грчеви, слабост животиње, поремећај у варењу а у почетку настаје и затвор. Ако дође до тровања жиром код говеда могу се јавити симптоми слични говеђој куги.]

Козије болести ногу

Кад козе не могу да иду због болова у колелу, онда треба их лечити онако како је казато у чланку »Мукавица као лек«.

Тов свиња

[У интензивном сточарењу веома је важно како товимо свиње, за које време их спремамо за продају и колико нас то кошта. Дакле, морамо водити рачуна о економској страни това. Због тога вршимо припреме свиња још од прасади, почевши од одбијања и привикавамо их на узимање хране. Нека наша напредна и велика газдинства стекла су драгоцену искуства на овом послу и препоручују одбијање прасади од сисе са навршених шест недеља старости. Прасад се навикавају да узимају храну већ са 14 дана живота. Ова храна треба да замени и допуни мајчино млеко па се састоји из стартера уз додатак Галофака SP 125.

Тов се дели на два дела. Први до 50 kg телесне тежине и други од 50 kg до краја това. За сваки део това употребљавати посебну мешавину сточне хране која се назива концентрат. Ови концентрати се могу свугде лако набавити јер их наше фабрике сточне хране производе у довољним количинама и растурају преко продајне мреже. Од хранива које може домаћинство само користити за тов свиња долазе у обзир кукуруз, јечам, пшеница, овас, мекиње. Међутим, оваква храна није довољно доброг квалитета, непотпуна је. Мора се додавати супер концентрат, који садржи остале неопходне материје за правилан раст и развој свињчета. Те материје су сојина сачма, сунцокретова сачма, рибље брашно, месно брашно, сточна креда и неки витамини и минерали.]

Домаће поуке за разне потребе

Како се прави сапун за рубље (прање)

Узми пет кила негашена креча, метни у један суд и налиј водом да се креч угаси, томе додај 10 kg чисто просејаног пепела (поташе) и све то поливај дотле кључалом водом, док год 40 кила не навршиш и мешај; затим суд добро затвори, па други или трећи дан оцеди одатле чист и јак цеђ; а у оно што остане наспи 15 kg вреле воде и опет затвори, да се други цеђ направи. Одливен цеђ сад метни у бакрач и додај 15 kg покварене масти или 8 kg лоја; све ово метни на ватру нек се кува 8 сахати, брижљиво надгледај и оним цеђем доливај док се сва не потроши. Уместо масти и лоја може доћи свакојака дрождина, која се преко године сабира из кухиње и кува, као: комадићи свећа, сланине, лоја, покварене масти, зејтина, сала, чварака итд. Таква дрождина вреди исто као и чиста. Кад си га шест сахати кувао додај једну, две киле соли туцане и кувај још по сахата. Пошто је то све свршено узми сандук избушена дна, простири у њ подебље платно, саспи сав вар у сандук, остави да се оцеди, и онда заједно с платном извади комад, исеци на комаде и остави да се осуши на проветритом месту.

Како се прави сапун за умивање

Узми 5 kg негашена креча метни у суд, угаси креч и додај томе 7 kg поташе, сипај и

мешај 40 kg кључале воде, затвори затим суд и остави га тако затворена 2 дана да се цеђ добро угризе, после оцеди, метни у бакрач, додај томе чисте масти 12 kg или лоја 6½ kg. Све то кувај 5 сахати, по том метни ½ kg соли и кувај још по сахата. После скини с ватре ту материју и остави да се само упола охлади; хоћеш ли сапун бојадисан, метни у њега какве хоћеш боје и промешај; а ако хоћеш да му даш мирис додај неколико грама каква хоћеш мириса, промешај и сапун је готов. Ако би желео направити медни сапун, додај материји, пошто се пуна четири сахата кува, једно две киле меда, цеђена или нецеђена - све једно. Тад разливај у онакве калупе какве хоћеш - омање или повеће.

Да очистиш прљотине са рубља и капа

Истуци у авану ољуштен зрео кестен, то брашно намажи на прљу, па кад сада пропереш рубље, пеге ће нестати.

Рђу и мастило да из рубља испереш

Метни у воду 20 g стреша и 10 g стипсе, по потреби у овој сразмери и више. Кад се тим опере постане чисто.

Флеке од мастила

Флеке од мастила са белих материја чисте се такође лимуновим соком или: Треба у 30 g дестиловане воде метнути 20 g хладног креча и ово неко време добро мућкати. Затим треба оставити да се добро сталожу, па онда пажљиво одсути течност у други суд у који треба једновремено сипати и 5 g сирћетне киселине. Мрље на рубљу овлажене овом течношћу изваде се и рубље остане чисто.

Да се рукопис (мастила) избрише са хартије, треба га овом течношћу а помоћу fine четкице овлажити, па одозго притиснути упијаћом хартијом и оставити да се осуши, па ће трага мастила нестати.

И одвар пасуља чисти прљотине на хаљинама. Свари пасуља па том водом испирај прљотину.

Очистити шешир, капу и остале хаљине од свију прљотина

Још један начин очистити шешир, капу и остале хаљине од свију прљотина. Узети 25 g шпирита, 20 g камфора у једно стакло и оставити који час да се камфор у шпириту растопи. Затим по потреби одлити у неки судић и чисту смотану крпицу у тој смеси намакати и њоме флеке испирати, док се не скину.

Лак начин очистити хаљине лојем и воском покапане

За ово треба угрејати врх ножа па пошто ставиш лист папира, хартије поврх прљотине, притискивати врућу страну ножа по хартији свуда где се прљотине капљица лоја или воска опажају. У часу прљотине нестане, она се растопи од врућине и пређе у стављену озго хартију.

Пошто се једна хартија намасти и нож охлади, треба узети другу хартију и нож.

Флеке и мрље од гвожђа да се очисте

Често пута дешава се, да се рубље остави на гвоздене ствари и хрђа рубље измрља. Да би се од тих мрља рубље очистило, треба узети сок од лимуна па га смешати са нешто мало соли, па онда флеке намазати том смешом и трљати каквом крпом. После треба опрати рубље. Ако је рубље обојено, онда претходно треба бити уверен да ли је боја постојана па тек тада употребити ово средство, Иначе не.

Од црне кафе да испереш флеке из хаљина

Узми чисте воде и баци у њу једну шаку соли, па мути док се со не растопи. Овом сланом водом испери флеке.

Мрље од петролеума на поду - даскама да извадиш

Помешај три дела прашине од глине са једним делом соде (прашка), па наспи водом толико да се направи каша. Овим намажи мрље по поду и остави тако да стоји 6-8 часова, па онда опери под и мрља ће нестати.

Мрље, прљотине од коломаза опрати

Испери прљотину љутом комовицом, па затим, после два-три сата, кад се опрано место осуши, треба то место натрљати жуманцетом од јајета и ускоро опрати водом, па је посао готов.

Прљав сламни шешир да поновиш

Узми два-три грама сумпорног цвета (Schwefel-blume) те га помешај са беланцетом од јајета па онда намажи тиме шешир неком згодном четкицом и остави да се осуши. Шешир ће постати од тога као нов жут и глачаст.

Прљаве чојане хаљине очистити

Прљаве чојане хаљине очистити, можемо и овако: Узми малу шаку дувана и свари у литру воде добро. Тад накваси прљави места и четком пери, па ће чиста остати.

Како ћемо прљотину од трешања и вишања очистити

Чим добијеш такве прљотине одмах треба опрати млаком водом и сапуном, па затим упрљана места наквасити млеком и оставити тако до другог дана. Тад већ прљотине бити неће.

Како се може најбрже и најчистије прати прљотина чаша, лашама и других стаклића и прозора

Да ти се ти судови или прозори блистају и провиде чисти као кристал треба их прати или листом од коприве или пилотином дрвеном, која пада испод тестерања. То опере прљотину, па ма какве сорте она била.

Да опереш прозоре чисто, пери их увек копривом, па ће бити чисти као кристал.

Због тога треба држати у кући свагда пилотине и спремити за зиму сувих коприва. Ове су нужне и за друге лекарске употребе. И једно и друго лако је набавити и чувати.

Очистити плехане, дрвене и земљане посуде од масти и зејтина

Очистити плехане, дрвене и земљане посуде од масти и зејтина, може сваки најлакше и најуспешније кад свари мекиња у води, па тиме те посуде испере и добро истрља. Ни цеђ нити икакво друго средство не може тако чисто опрати маст или неки масни залај, као мекињави уварак опробан на више места.

Вунене кошуље, фланел чарапе да се не скупе, не сузе и не изгоре

Ово се чини на два начина. Први је да се то све пере содом утученом а не сапуном. Други је начин да се начини цеђ од самог сапуна (без пепела, јер од пепела изгори и распадне се фланел упут) па кад се охлади тако као млеко кад се помузе, онда стави вунено рубље у њега и остави да стоји око 12 сати, али у добро затвореном суду. После

тога треба рубље само проплакати у млакој води без јаког гњечења и трљања и осушити на чистом ваздуху. Сву нечистоћу извуче она сапуница.

Вели се да се горњим начином и већ скупљено, убрано рубље сукнено распустити може.

Веома је нужно при простирању тог рубља да се рукама добро растегне, а нарочито нарукавице, јаке и рукави. Ако се уредно све то растегне, онда ће се осушити тако као да је ново и изрољано. Сукнено рубље не сме се нипошто пеглати врућом пеглом; тад се још већма скупи, исто као и онда кад се много трља рукама.

Како се чисте политиране ствари које су од мува упљуване

На једну вунену крпицу ваља сунути петролеја и истрти њом ствар, која је од мува упљувана. Политура се тиме ни најмање не квари, шта више, још лепша постаје. Може се исти успех постићи и на други начин тј. ако један део шпирита од нишадора помешамо са два дела воде, и овом течношћу истремо нечисте ствари.

Белење вуне или вунених предива кредом

Вуну, или вунено предиво најбоље ћемо обелити кредом. На кило вуне узме се 2 kg ситне и у млакој води истуцане креде. Вуна се у креди намочи и 24 часа на сунцу суши. Затим се испере а тим се и креда очисти.

Белење платна глином

Неки Енглеz недавно је пронашао, да бела глина - од које се луле праве, особито помаже белење платна. Глина се при прању метне у воду и тиме се уштеди четврти део сапуна а свака се флека лепо очисти и платно красно убели.

Гасан суд очистити од смрада за часак

Треба насути у такав суд сирћета или шпирита па добро измућкати и смрада ће нестати. Сирће или шпирит могу се опет за своју целу употребити, трошити.

Да се не уквари месо лети

Треба га обасути дрвеним угљем. Најпре треба полити водом да се очисти од шткодних материја. Кад се месо пере угаљ се лако очисти.

Жилаво месо раскувати брзо

За ово треба, пошто се опени (ако нећеш оставити стари обичај, којим се најјачи делови хране без нужде и потребе избацују из лонца), насути ракије (на 4 kg пуну кашику), најжилавије се месо услед тога раскува, а ни најмање не заударе на ракију. Исту службу чини и додаток копривног лишћа; исто тако кад се месо подржи 10 мин. у води, у коју је нацеђено сока од бостана, раскува се сасвим.

Здрaво и нездрaво месо

Бледо месо показује, да је живинче било малокрвно. Такво месо не даје крепку храну. Мраморасто месо, које је проткано салом, долази од угојене стоке. На здравом месу сало је бело и чврсто, а на нездравом је жућкасто, водњикасто и горко. Здрaво је месо чврсто и неће да окваси прсте кад га пипнеш, а нездрaво је мекано и влажно. Здрaво месо нема скоро никаквог мириса; добро и здраво месо неће много да се при кувању смежура, а нездрaво и покварено много се смежура и буде много лакше.

Погрешка при готовљењу меса

Хранљиве честице меса налазе се у крви. Крв се лако раствара и исцеди из меса, кад

се месо стави у хладну воду, у којој месо чисто побели, знак да је много крви из меса исцеђено. Зато све домаћице греше што држе месо дуго у хладној води, да га кобајаги добро оперу, јер тиме му одузму готово сву снагу и хранљивост. Тада је чорба или јело скувано од оваквог меса готово само врућа вода зачињена разним мирисима и зачинама, а не никако хранљива чорба, која је из меса исисала крв и хранљиву снагу. Свака домаћица, која зна како се кува и каква треба да је храна, која повраћа радом изгубљену снагу, пазиће кад пере месо да га не држи у води. Може се месо од кошчица и нечистоће остругати само ножем, или у онако великом комаду држати у левој руци, а десном са свију страна опрати лепо водом. Оваквим прањем неће вода ни мало крви извући, што се познаје по томе, што ће вода остати готово безбојна и само мало мутна.

Сплагине могу се учинити двојачо корисним и нешкодљивим

Данас се сплагине бацају негде крај куће и на том месту отвори се смрдљива барица, која шкоди здрављу.

Ако само хоћемо можемо учинити их не само нешкодљивим него и двојачо корисним.

За то не треба ништа друго до остављати их у земљани суд и свако друго вече или рано изјутра посипати их згодним чанком по засађеним гредицама по башти, око разног поврћа или воћа. Та нечистоћа чини једно добро што удобрава земљу и род, а друго тиме што се тим залива поврће или воће, које је врло нужно чинити у време суше. Свест и врсноћа неће пропустити да се и овим бесплатним и узгредним начином користи воћу, то јест себи.

Пена при кувању меса

Пену која се од престављеног меса за кување на врху воде у којој се кува појављује, махом домаћице сматрају за нечистоћу, и пену ту избацују. Тај је поступак њихов сасвим погрешан, јер та пена није никаква нечистоћа, него беланчевина из меса издвојена, која се тек доцније, пошто се месо јаче почне барити, у чорби - супи - раствори и накнадно издвоји, а чини да је супа укусна и хранљивија. Ова пена обично се појављује пошто се месо хладном водом наливено - стави да се кува и почне барити. Често се пена из беланчевине меса у повећој количини прикупи, но не треба је из лонца избацити, јер би чорба изгубила знатну хранљиву снагу. Но чим се она појави, треба је добро промешати и она ће убрзо затим ишчезнути. Истина да се при оваквом начину кувања супе не добија сасвим бистра супа, али утолико укуснија и хранљивија.

Шунке од гагрица да лети сачуваш

Шунке од гагрица да лети сачуваш, држи их у здравом миришљавом сену, али које је чисто и добро суво.

Живе рибе да далеко пренесеш

Ваља узети средину од хлеба, у ракију добро намочити и у уста рибама са нешто ракије нагурати. Затим рибу ваља у свежу сламу замотати, везати и у платно завити. Кад се дође у означено место треба сламу одмах скинути и рибу у воду пустити, па ће риба одмах себи доћи. Тако остаје риба по читавих осам дана жива и може се пренашати на више миља далеко.

Рака читаву недељу одржати у животу

Треба изабрати чиле и тазе ракове; уморне или слабе треба издвојити. За чување не треба узети ни лонце ни сандуке, већ корпу у коју треба метнути ракове, посипи их са прегршти пшеничних мекиња, озго натрпати слој коприве, корпу затворити са згодним поклопцем и оставити је на какво хладно место.

Како треба очистити бурад и судове да се маст не уквари

Често се поквари маст или масло само стога што је буре нечисто од пређашње масти или зато што се при топљењу јака ватра навали. Ватра треба да поистија гори, а судове треба овако очистити, а нарочито оне у којима је пре тога маст била.

Наспи у буре или суд, кога за маст спремаш, пуно чисте воде, па одмах баци у њега једну килу негашена креча. Та смеша нек стоји у суду 2-3 дана. Затим проли воду и опери буре добро са цеђом од пепела. Тако буре, суд, сасвим је згодно за маст или масло, сир, кајмак или друго што.

Сир да ти се не уквари

Сир да ти се не уквари, стави га у хмељ; или скувај бибера у води, па кад се охлади, онда опери том водом сир неколико пута па се не бој да ће се укварити.

Добро и јевтино сирће

Добро и јевтино сирће можемо учинити кад помешамо један литар јевтина вина или јабуковаче са толико воде и 60 грама обичног хлеба, па ово оставимо у топлоти и за 8 дана имаћемо сирће.

Кафа да буде укуснија, здравија и јефтинија

Кад се кафа стави пржити, треба ставити у пржун с њом једно 20-30 малих комадића од хлеба ражаног (од ражи). Хлеб покупи у себе сав мирис кафин, који би иначе у ваздуху излапио, и пушта га тек тада кад се кафа вари. Или коме је наручније, нек уместо тога узме двадесетину слатких кестенова на ситно их исече, с кафом попржи и истуче. И раж и кестени придају кафи здравственој снаги.

Краставце зелене очувати

Чим се краставци уберу, треба их одмах чистом крпом обрисати, па намазати сваки краставац беланцетом од јајета, које је припремљено раније. Тако намазани краставци оставе се док се осуши по њима беланце, после се лепо завију у хартију па метну на какво хладније и суво место. Такви зелени краставци очувати се могу до Божића.

Сочиво одржати да се не уквари

Остави сочиво на тавану или где хоћеш, али метни у њега на више места орахова лишћа и покриј га њиме. Тако се одржи сочиво потпуно здраво.

Воће за више месеци тазе одржати

За ту цел најпре добро испери водом чист бео песак, осуши га потом на сунцу па поли комовицом ракијом. Воће сад наслажи у каквом дрвеном или земљаном суду, али тако да између сваке наслаге дође песка онога, па да се поједини плодови не могу додиривати. Земљани суд не треба оставити на влажно место, као и дрвени на топло.

Јабукe се преко зиме могу још сачувати, ако се помећу у редове у сено или сламу. Зиме и у пролеће тако се може наћи јабука као лимун жутих.

Боранију и зелени пасуљ (мауне) за зиму оставити

Почем је ова храна од неоцењене користи не само за телесно здравље, него и за умну бистроту човека, то је нужно да знамо како се она и за зиму оставити може у великој количини.

За то треба имати чисто буре или качицу према потреби - веће или мање.

Кад си спремио махуна колико ти треба, тад узми колико хоћеш махуна, зеленог

пасуља па отреби и очисти добро од брлога и нечистоће. Кад си то учинио онда стави на дно суда лишћа од винове лозе и сложи по њему кат махуна с четири прста дебео, па га онда посоли добро свуда одозго. Затим слажи такве катове до врха суда и сваки кат посоли онако као и први. Последњи кат треба најбоље посолити и покрити га са реченим лишћем, па макар било и од дивље лозе. Поврх тога приложи чист лопар и стави на њега тежи камен да се махуне што боље сљубе и слегну. Воде не треба доливати као што неки чине, јер махуне ће огрезнути од своје и соне влаге у води, колико треба за 10 дана, да се сваки час не меша по њима. После сваког узимања треба опет ставити лопар и камен на њега. Лишћа не треба никако до дна скидати. Ако су махуне те много слане то неопходно је да се исперу у чистој води и да стоје у води 24 сата уочи варења за јело. То јело не треба солити па било оно са месом или без њега. Ко тако учини имаће дивно јело које је добро и за телесно и умно здравље. Те махуне зелене се о ускрсу исто као и о Илину-дну. Што су мехуне млађе то су боље, а најбоље су од граха што се зове трешњар или вишња, јер ове немају лика ни онда кад су зреле.

Коме је тешко поменути начин остављати боранију за зимску употребу, он може тих махуна бораније трешњарење или вишњине да наниже на конце у низове па нека их на сунцу осуши и за зиму остави. И оваке могу се употребити, али неће имати зелену боју нити укус као када се оставе на горњи начин.

Пасуља свагда да имаш тазе

Пасуљ је најлепши кад је »тазе«, тј. првих дана кад се омлати. А да би за дуго време одржао ту укусност, то га треба у стогољама (на моткама) добро осушити и омлатити, па га с плевом оставити на осушито место, па кад год хоћеш имаћеш »тазе« пасуља као да си га тек омлатио, јер плева му држи свежину.

Махуну да добијемо преко лета два пута

Махуну да добијемо преко лета два пута, не треба ништа друго до посејати други пут пасуљ између Петрова и Илијинадне, па до самог мраза имаћемо зелених махуна, зеленог пасуља. Ако нема кише док пасуљ расте треба навратити неки поточић воде крај и кроз њега кад је јака суша. Због тога добро би било сејати и први и други пут тај род поред живих река, потока, извора и чесама.

Желети би било да свака домаћица што више зелених махуна за зиму спреми, као и свега онога што је здрављу и животу нужно.

Вариво да се пре и боље скува

Вариво да се пре и боље скува (пасуљ, сочиво, грашак, боб), додај у воду мало шећера, и биће укусније него додавањем соде. Још мекше и укусније ће бити, кад га на дан пре кувања потопиш у воду, да набубри.

Домаћица треба да зна и ове корисне белешке

Домаћица треба да зна и ове корисне белешке, које веле: да се у котлу неће никад ухватити кречни камен, кад се месечно по једанпут у њему, али добро, прокувају љуске од кромпира.

- Гасом напуњене лампе, не треба преко дана држати на сунцу, јер се тада стварају у лампи гасови, услед којих ће се лампа распући, кад се с вечери хтедне запалити.

- Кисели краставци увек ће се у оном лонцу покварити, у коме је пређе држана маст.

- Рибе се дају много лакше очистити, ако се пре чишћења за један тренутак кроз кључалу воду провуку.

- Да фитиљ у гасној лампи не отврдне, као што то обично бива, треба га пре употребе окувати у сапуници, а још боље у сирћету, јер ће тада и светлије горети.

- Да се млеко не прогруша, треба при окувавању метнути у њега један комадић

шећера.

- Смрзнута јаја могу се опет употребити, кад се метну у ладну бунарску воду, коју мало посолити треба.
- Тврдо, жилаво месо може мекано да се скува, кад се у воду дода мало сирћета.
- Да се беланце пре у пену избије, треба му додати врло мало соли; а што су јаја хладнија, тим ће се и беланце много пре у пену избити.
- Посуђе од калаја најлепше се очисти и буде бело и светло као сребро, кад се чисти ситном кредом и ракијом.

Готовљење јела

Здрав и јевтин сос - сенеф од шире

Помешај једну осмину зелени и једну четвртину жута брашна од сенефа (слачице) са слатким вином широм, које је од 300 g укувано на 100 g. Све помешај и готово је, а добићеш добар и дуготрајан сенеф - здрав а јевтин сос - умокац.

Туршија од смрековине

Туршија од смрековине корисна је за пиће уместо другог пића, противу више болести а нарочито против шуљева.

Како се праве суцуци

Суцук је код нас врло позната посланица, али опет многи не зна, како се суцуци праве.

Слатку ширу треба узети одмах испод ступе, па је ставити у котао, кога треба тако дуго кувати док постане густ као млад мед. Кад се скува треба марљиво скидати пену и дрожину, да шира чиста буде. Кад се тако скува онда се узме финог гриза и саспе у ту ширу. Док се кува гриз треба га непрестано мешати.

У ову густу течност умачу се сада на чврсти конац нанизани ораси или бадеми. Умакање толико се понавља догод суцука дебела не буде. Кад су овако зготовљени обесе се негде на тавану где је јака промаја, да се суше и ушећере. Кад постану толике чврсте да се за прст не лепе, кад их дирнемо и да нису влажне, могу се јести или умотати у папир па по потреби разашилати.

Могу се суцуци тако исто од дуња правити.

Како се праве шунке

Има врло много метода и начина помоћу којих се могу шунке правити; но ми ћемо овом приликом навести неке који су најпрепоручљивији.

По американском начину, свака се шунка пажљиво са ситно истученом сољу истрља. За ову целу смеша се четири дела соли и један део сувог, чистог сасвим ситно истученог и просејаног пепела, па се кожа и крајеви са овом смешом добро истрљају. На месту пак, где је месо, толико се остави ове смеше, да је слој пепела с пола прста ширине. Пре него се буду шунке шилале на страну гдегод, морају се оставити у саламуру. У суду се поврх сваког слоја шунки толико ове смеше засоли, да се од меса и шунки ништа не види. Шунке од средњих свиња стоје у саламури пет, а од сувих шест до седам недеља. После овога времена изваде се из саламури и добро очисте: но да би се још боље очистиле од залепљене соли, треба их опрати у млакој води, а потом их убрисати и осушити. Кад се добро осуше онда их треба намазати смешом која се састоји од топле воде и фино просејаног пепела и док су још онако мокре повешати их у димњак.

Код друге методе узима се на једну шунку, која је тешка 6 kg, 36 g шалитре, 375 g соли и 15 g бибера; са овом смешом истрљају се шунке, па се потом оставе да стоје у

таквом стању три дана, а затим узме се 350 g сирупа и њиме намажу поврх слоја од горње смеше и опет оставе да престоје један дан. За месец дана преврћу се и мажу посведневно горе наведеном смешом, и најзад, 12 часова престоје у хладној води, после тога се изваде, добро осуше и оставе у димњак да се надиме.

По једном другом начину, узме се за велике шунке 1 kg соли, 50 g шалтире, 375 g мрког шећера и по литра пива, па се све ово скува и док је још врела ова смеша, поспу се њом шунке. 16 дана се са овом смешом шунке мажу, трљају. Потом се шунке надимљују, али се толико високо у димњак обесе, да хладан дим до њих допире. Друга опет вествалска метода састоји се у овоме: Оставе се шунке после клања 8 до 10 дана у ваздуху, услед чега много воде нестане - испари; потом исто толико као и при наведеној методи у соли леже, а затим се потопе у комову ракију у којој стоје врло кратко време и најзад се обесе у димњак.

Најзад, има још једна метода, која се од свију напред наведених метода битно разликује. Одмах по сечењу, шунке се намажу смешом из соли и шалитре а особито где су кости. Тако намазане шунке оставе се у подруму да престоје 10 дана, али се ипак што чешће посипају сољу. Шунке се не смеју једна на другу, већ једна поред друге на сламу полагати, односно једна другу нипошто не сме додиривати; међутим, подрум мора бити сув и хладан. Мале шунке остају у подруму само 8 до 10 дана да леже док међутим веће, сразмерно дуже, па се потом вешају у димњак да се надиме.

Сирће, »живо сирће« од комине, цибре шљивове

Кад испечеш ракију, онда процеди комину из казана кроз неку љесу и сламу; па ону воду што се оцеди треба још једном процедити кроз цедило или сито, па то оставити у судове и употребљавати уместо сирћета. Здравље је од другог сирћета, а лети добро је да се утуче белог лука и наспе воде са њиме, па удуби са хлебом и тако једе. Таква храна прохладна човека, што је врло нужно земљорадничком народу, као и онима што раде са и око ватре и машина.

Практични савети

Како ћеш се уверити да ти кућа није влажна

Истуцај 500 g креча, стави га у један бокал и остави га у ону собу, за коју хоћеш да видиш да ли је влажна. После 24 сата узми бокал и измери га. Ако нађеш, пошто претходно одбијеш дару бокала да се тежина креча увећала само са једним грамом онда можеш бити уверен, да ти је соба здрава и да можеш у њу становати. Напротив, ако нађеш да се тежина креча, у 24 сата, увећала са 5, 6 и више грама, знај онда, да ти је то све влага, да ти је соба нездрава, и да ћеш нашкодити твом здрављу ако у њој станујеш.

Нарочито врло је добро тако опробати новосазидане куће.

Жива ограда од дудова тројако је корисна

За живу ограду, за живицу најбољи су дудови од три или четири године; за овај пресад узми онде дудове где су најгушћи у семеништу, да би тако било више простора за остале.

За ове живице ваља јаму ископати корак широку и корак дубоку, и дудове корак раздалеко садити. Оно пет или шест бркова нека стоје онако како су; осим тога ваља гране проплести и прекрштати између себе крај гране као што је то нужно да буде жива ограда, тј. да гране једног стабла, продру кроз гране другог стабла. Пошто се тако искрсте постане ограда густа.

Од ове живе ограде многе су користи.

1. Она замењује јендеке, који су штетни и у економском и у здравственом погледу.
2. Она даје лишће да храниш свилене бубе и овце, којима од тог лишћа постаје вуна

као свила јача, глађа, мекша и упружнија.

3. Она даје горива од подрезаних грана и гранчица, и лика од грана тих може се употребити за повез винограда или другог чега.

Уз то, жива ограда од дудова кад је уређена како треба дивна је слика за посматрача и лети и зими.

Жива ограда може бити и од багрема, али не даје толике користи као од дудова.

Засада поред кућа, путева и башта најбоља је од кестена и липе

Многе општине засађују своје баште и варошке путањице највише багретом. То је модна погрешка. Багрет може да важи за живу ограду, због лаког примања свуда где га посадиш и због његових бодљикавих гранчица; али он остаје далеко од липе и кестена. Његов род, хлад и стабло немају привредне и здравствене вредности као липа и кестен. Ови су бољи од њега и као украс. Липа и кестен дају густу хладовину а дивљи багрет посве ретку. Цвет липе је добар и као лекарија и као зачин и као привреда за добар мед - пчеле. Род кестена добар је као лек и храна за марву, а за прање замењује сапун. Добре даске добијају се и од липе и од кестена. Много липово лишће добро је за сарму, а кестеново за марву и тада и кад спадне. Липа и кестен раније олистају, раније цветају од багрема и далеко позније опадну од овог. А народу је нужно и пријатно уживати час пре зеленила и зато што дуже траје.

Према томе засада домаћа и школска, исто као и она око путева, радионица, шетаоница, и по свима баштама и парковима треба да буде липова, кестенова, а не од дивљег багрема.

Децо, домаћице, пазите на лампу да избегнете ужасно средство противу запаљеног петролеума, гаса

Због просутог петролеума догађају се ужасне несреће. Бива прилика да се од тог запали постеља и кућа, а тако исто и хаљине на човеку, због тога он или се грозно израђави или изгори.

Кад се проспе лампа на хаљине човека или постељу онда он изгори и при спавању једнога чељадета често пропадне по неколико њих, јер пламен прелази са једног на другог. Кћи чувеног румунског Розета преврне нехотице лампу године 1884. у Букурешту, па због тога изгоре цела кућа са целом архивом и библиотеком његовом. Таквих и других има хиљадама примера који се догађају због непажње и због збуњености у часу несреће.

Противу тога ово су срества. Пажљивост на горење и непокретност лампе; тврдо место где она стоји, избегавање пренашања запаљене лампе од места у место, дневна чистоћа лампе од угарчића фитиљевих и утирање споља; не препунити је никада и вешто пуштати нужну светлост.

А кад се већ догоди несрећа, то јест кад се преврне лампа и штогод запали, нужно је пре свега да се не губи присуство духа, да се не збуни, него да се одмах баци на горећу ствар или особу ма какво дебело вунено покривало тако да покрије сав простор где пламена има. Ако је запаљена хаљина на особи онда треба да легне одмах па да притисне одозго на запаљено место, ћебе, покровац, ћилим, јорган или друго што томе слично. Где год се такво покривало хитно баци и добро утрпа одозго биће угашен пламен. Истина тешко је то за особу, којој се хаљина запалила, али ако не послуша савет овај она ће сва изгорети. Од два зла, треба бирати мање. Од опрљених ногу или руку може се излечити, али кад ватра обузме све тело нема лека ни спаса. При томе не треба заборавити да напуштено горење може стаманити и сву кућу и родбину у њој.

Понашајмо се са лампом још више опрезно него са својим очима, јер ако изгубимо очи остаје тело, кућа, имање и укућани, а ако преврнемо упаљену лампу и ако је не угасимо, онда пропадамо и ми а често и све остало што је около нас.

Помоћ кад се петролеум запали

Кад се непажњом петролеум упали, најбрже се угаси, кад се одмах баца на њега песка или земље или пепела, или блата, или кад се баца мокра крпа, која га прекрије. Нипошто не ваља гасити водом, јер се као и запаљена маст распрсне и све око себе запали.

У школи децу нашу нагоне да уче како је мантијашки бог палио Содом и Гомор и како су живели крштени и некрштени султани - угњетачи народа, а никад им се и не спомене како да се од оваквих и других несрећа чувају и избеаве.

Како је најлакше уденути у иглу при сумраку и свећи

Често се шивачи муче да увуку конач у иглу у сумраку и при свећи у ноћно време. Није само то што се при томе мало промучи онај који нешто шије у часу сумрака и при светлости свећа, него то напрезање шкоди виду и здрављу очију.

Да се то избегне није нужно ништа више до само то да ставиш белу хартију или белу неку крпу поред свеће и игле. Тад се виде сасвим јасно ушице иглине, и лако уденеш конач у њих.

За неку господу, овај предмет изгледа сувише мален, за који не вреди оволико редака написати. Али за онога, који зна како се невешта особа мучи и љути при удевању конца у иглу при сумраку, ово знање вреди хиљаду пута више од знања оченаша, веровања и других црквених молитвица.

Проход да не смрди

Непријатан смрад од прохода и ђубрета најбоље ћемо спречити са зеленом галицом: 1 kg зелене галице растопи у 8-9 l топле воде и наспи у проход или по ђубрету. Смрада нестане а ђубре се још и поправи, те је боље и угодније за гнојење њива.

Мачку и куче одучити од једења јаја и погањења по стану

За прво испеци јаје у жеравици па га онако врело расеци на две полутине, па одма трљај по њему њушком мачке или пашчета. Тим се опржи њушка, па зато више никад неће јести ни лупати јаја. А противу друге навике треба њушку кучета или мачке протрљати у оној мокраћи или погани, коју су они испустили, па после никад то учинити неће.

Ђубришта треба засејати бундевама или јургетама

Ђубришта треба засејати бундевама или јургетама (дулецима), па тиме украсимо ону голотињу ђубришта, и добијемо доста хране за свиње, марву и људе. Таквим начином изводе вештаци и добри привредници бундеве и јургете велике 60-80 kg. Код неуредних и неразумних укућана таква ђубришта остају вечито гола и некорисна.

Завртач на машинама да не рђа

Код машина, које су изложене врелини, магловитом или влажном ваздуху, зарђају завртњи (шрафови), врло брзо, баш и онда кад их уљем подмазујемо. Завртњи често толико зарђају, да се не могу ни помаћи, а то ли и окренути, што јако отежава доцније расклапање машина а и самим машинама шкоди и квари их, када насилно станемо завртње одвртати.

Да то не буде, препоручују да се пре употребе завртњи умоче у житку кашу из графита и уља, па се онда годинама могу лако окретати и одвртати. Даље су користи овога поступка, што се скоро сва снага, која би се употребила на притезање завртња, употреби на стезање, зглабање делова, јер се трење знатно смањује, завртњи се тако лако не ломе и оједање је завртња немогуће.

Кишобран да воду не пропушта

Треба узети за 50 пара бензина, у њ усуди 15 % парафина. (Обадве ове ствари могу се узети у апотеци). Парафин ће се у бензину растопити кроз 2 до 3 сата и онда тим раствором треба кишобран омазати са горње спољашње - стране. Такав кишобран неће пропустити ни капи воде, па се чим човек у собу уђе, одмах склонити може а не мора се разапињати као обично да се суши, нити ће за собом остављати читав »поток« по патосу.

Петролеум (гас) да боље светли

Јаче светли кад се у суд, у коме се налази, дометне мало обичне соли. На један суд као што га у кућама обично држимо од 2-4 l меће се кашичица соли.

Зарђало гвожђе (оружје) чистити

Ма каква и ма где на гвожђу рђа била, најлакше се очистити може, кад зарђало гвожђе добро намажемо гасом, јер одмах сву рђу са гвожђа свлачи. Наравно, прво се рђа мора намазати па доцније сат-два крпом трљати. Да пушке и друго гвожђе не зарђа далеко је боље намазати га петролеумом него зејтином или другом машћу. Ово је данас свуда примљено у војничком свету - у касарнама и арсеналима. При том, ваља се сетити да је петролеум далеко јевтинији од зејтина и масти, дакле и са економног гледишта, боље је петролеумом служити се.

Гвоздене и бакрене судове лако очистити да светле

Ово ће се постићи кад се речени судови истрљају лишћем кисељака или коприве, а где нема тог при руци онда треба узети ситног песка и помешати са иловачом, тиме истрљати сваки метални суд, па ће ускоро сјајан постати.

И сребрне ствари могу се лепо усјајити кисељаком, којег треба осушити за употребу.

Конопци и друга ужарија и платнарија да се сачува од трулежи

Ко је рад ову привредну корист остварити, нек раствори 20 g плаве галице на 1 l воде, или према потреби, па нека у њој потопа поменуте намирнице. Затим изваде се и осуше. Тад треба растворити 100 g сапуна у једном литру воде или по потреби, па их онда замочити и у ову смесу, сапуњавицу. Тад су те намирнице осигуране од трулежи. Честити укућани вршиће свуда и свагда овакве корисне поуке.

Обућа да дуго носи и да воду не пропушта

Треба је чешће сваки десет дана мазати жутом машћу што испада у касапницама из пребијених костију марвенских. И скорашње, неславно крмеће сало за то је добро, исто тако и чиста, скорашња рибља маст.

Ако се по води хода, онда је добро заједно растопити нешто мало жута воска и арапске гуме, па с тим мазати шавове обуће и сву обућу. Врло је нужно мазати обућу дан пре но што се обује. Сувише врела маст не сме бити. И ђонове није згорег добро напојити том смесом. - Још и ово је добро средство да ципеле не пропуштају воду: истопи на тихој ватри 100 g зејтина, 30 g терпентина и 10 g црне смоле; накваси тим сунђер и мажи чизме поред ватре, да се оно упије у кожу. Пошто се сасуши, треба с нова неколико пута намазати. Кожа се уз то још неће набрати, кад се овако уради.

Вреће и цакови да дуже трају

Да вреће дуже трају, скувај 1 kg храстове штапове или просто коре (што кожари штаве или чине коже) у 14 kg воде, потопа вреће у ту воду, па их остави да 24 сата у тој води престоје; после тога времена извади их из те штавине и испери у чистој води и

осуши. Хрстова штавина увуче се у она кудељна или ланена влакна и вреће буду услед тога као кожа трајне.

Да платно не пропушта воду

Треба га спустити у воду у којој је врела дубова кора, и то: један део коре и 14 дела воде. Такво платно не пропушта воду веома је јако и дуго носи.

Дрво да дуже траје

Искусни људи доказују да свако дрво, које се посече у децембру и јануару, дуже траје и остаје невредимо од трулежи, него кад се у друго доба године одсече. Раније или доцније одсечено дрво пре почне трунути од оних дрва, која су у та два поменућа месеца одсечена.

Коље у земљи да дуже траје

Обично се код нас сваки колац на ватри опали, те се онда мисли да је учињено све што треба. Искуством је доказано, да угљен још више вуче влагу, те тако дрво још пре иструне, него да није опаљено.

Но да би ово спаљивање било доиста корисно, нужно је да се опаљени колац, тачка, притка итд. намаже катраном чим се охлади од опаљиваља. Напаљено место треба толико мазати, догод угљен од коца катран прима, пије. Тако ћеш попунити у угљену све јамице, пукотине, катран ће се претворити у чврсту смолу и неће пропустити ни влаге ни ваздуха у дрво. У новије доба овако поступа свака држава и општина тамо, где су јој кочићи, диречи и друга дрвена ограда нужни, куда спадају и диречи телеграфски. Не треба се обазирати на ситницу трошка око куповања катрана. Он се тиме троструко исплати. Уосталом, катран је јевтин, а нарочито онај од каменог угља.

Шалитра је штетна за судове

Шалитра је штетна за судове уопште а особито за плекане - лимарске. Она брзо прогризе такав суд, па макар посве нов био. На то треба пазити, ако нисмо ради видети да нови судови протичу.

Најбољу маст за шиваће машине и друге такве фине справе

Најбољу маст за шиваће машине и друге такве фине справе можемо добити од сала дебелих кокоши. То сало треба истопити на жеравици и додати у њега мало петролеума («гаса»), па кад се маст охлади и слегне потпуно је удесна за машине. То је далеко јевтиније од куповине масти машинске.

Оваква маст може се добити из пребијених цеваница (шупљих костију) говећих, кад се обесе према сунцу подметнувши испод њих суд у који ће маст капати.

Оба две ове масти добре су и за мазање кожне обуће и коњске спреме, да буде мека и трајна.

Амови и уздице да коњима не шкоде и да дуже трају

Ваља овакву маст направити: узми у једнакој мери зејтина од ораха и ланеног семена и сапуна, па то све троје на тихој ватри растопи и тиме барем сваког другог месеца мажи са оба две стране кожу. Тим ћеш учинити да много дуже траје, да је мекана, да марви не шкоди, и да издржи сваку влагу без штете.

Стакло и порцулан кад се разбију приљубити да се опет са њиме служимо

Узми један део арапске гуме (gumearabikom) и четири дела (четири пута толико)

изгореног гипса па то обадвоје утуцати најситније. Кад ти треба суд залепити а ти узми од тог прашка колико ти треба и помешај са водом и мажи пукотине и спој полутине полагамо и вешто. Кад се маз осуши онда суд можеш употребити за послугу своју.

Још лакше ћемо ову штету поправити ако набавимо и вазда у кући држимо једну материју која се зове »глас восер«. Њом се помажу крајеви разбијеног стакленог или порцуланског посуђа; па се одмах комад с комадом споји и удесно остави да постоји тако неколико сати. Затим се може са тим разбијеним посуђем служити.

Судове прљаве најлакше опрати

За овај посао сељаци треба да узму коприве, а варошани соде у грумену. И за једно и за друго добра је топла вода. Сода је врло јевтина и може се дуго држати. Њоме се могу и руке прати, за коју веле неки да је за ту целу она здравија него сапун. Кад се на плеканим судовима она бела глеђ запрља, њу је тешко опрати, али сода и то зачас очисти, па ма како суд нечист био.

Судове разбијене слепити

Кад се разбије земљани и порцулански суд, могу се слепити и за употребу служити са гитом и гумарабиком.

Узми део један гумарабике растопљене, да буде добро процеђена од труња и додај у њу гипса и толико како ће обе смесе бити густе као кајмак. Смеси ту треба добро измешати, па онда намазати њоме препукнуте крајеве суда и комад с комадом приљубити тако како су и пре били. Затим удеси да стоји суд удесно док се осуши. После једног дана може се служити еа тим судовима као са новим.

Леп за гвоздене фуруне (пећи), чункове, сулундаре и друго

Узми једну прегршт просејаног пепела, толико исто суве просејане беле земље (иловаче) и две кашике соли. Све ово добро измешај и замеси са толико сирћета да се житко тесто направи. Овим замажи све пукотине и неће се пећ више пушити.

Сок од црног лука као леп

Често има да се залепи ма какав метални предмет, нека хартија (натпис, број, цена итд.) и то се обично врши туткалом или гумом. Но после кратког времена леп се осуши и хартија отпадне. Но ако се место, на које се на металу жели да прилепи хартија, опере содном водом, па се хартија помаже соком од црног лука, тако ће се прилепити за метал, да никада неће отпасти нити се ичим да одлепити од метала.

Земља за лепљење фуруна, сулундара и зида

Земља за лепљење фуруна, сулундара и зида куда се спроводе они у оцаке или напоље. Ко хоће да му тај леп убрзо не испуца и дим не пушта, нек умеси добро земљу са пекмезом од шљива. Ако се иловача узме уместо црнице биће још подеснија. Треба узети више земље него пекмеза. Пре лепљења треба поквасити оно место где ће се лепити, јер леп боље хвата и тврђе стоји. Такав леп не пуца ни од најјаче ватре, а није ни скуп ни тежак за добивање.

Пепео чува кишницу од смрада и кварежа, црвића

Кишница је за сваку кућу права благодет, јер њоме се лако перу кошуље, судови и све друго. За заливање поврћа такође је добра и нужна. Али у летње доба кишница се посве брзо уквари и усмрди. Да то не буде, нужно је често прати буре у коме сабирамо кишницу и насути у њу врућег пепела са жеравицом. Тиме се вода сачува од квара и постаје још подеснија за прање и другу употребу.

Због те важности кишнице, треба свака кућа да удеси велике судове за кишницу, и

олуке испод крова, по којима ће се она слити у њих. Земљани судови били би подеснији за њу, као и за сваку другу воду и млечну житкост, него ли дрвени. Зато би требало општине и државе да имају нарочите радионице за велике земљане посуде, које треба удешавати да су тврди као гвожђе.

То и друга така корисна брига и радња треба да одушевљава државне и општинске управнике, а не којекакве параде и мантијашко-сабљашке штетносне справе.

Зејтин на патос кад се проспе

Зејтин на патос кад се проспе, онда најпре наспи прљотину са кључалом водом па онда је покри довољно с растопљеним жутим воском, и ово продужи, докле восак не увуче сав зејтин.

Зејтињаву и масну хаљину очистити

Ако упрљаш хаљину са зејтином или с машћу, трљај прљотину ситно стучаном кредом, па онда је метни близу ватре. После неколико минута креда ће у се да увуче сву маст, дакле прљотина ће нестати, па ћеш онда хаљину само ишчеткати. Неки обложе прљотину са блатом иловаче па трећег дана оперу блато и прљотину.

Боје - бојење

Бојадисати плетива, јаја и друго штошта, може се кад се употреби корен од траве руменила, која се иначе зове још и лисичин реп, и лисичина. Корен треба исецати и добро сварити па онда у томе одвару бојадисати оним истим начином, као што се чини са броћем. Лисичине има и по утринама, крај путева итд.

Орахова зелена љуска - олуپика, као одлична боја црна за разна вунена ткива. Ко хоће да добије боју јевтину, лепу и трајнију од свију других црних боја, тај нека сабере љуске - олупине оне, које су око љуске орахове обавијене, пошто испуцају и саме почну опадати; тај нека њих набере неколико кила и стави у 20-40 литара воде и бело вунено плетиво или сукно не треба вадити дуже времена над тихом ватром. Од тога ткива добијају неку особиту мекоћу и зеленкасто-црну боју.

Уништавање гамади

Како се трују и из собе изгоне комарци

Треба у тањир усути бобова олаја, зејтина, које мушице не трпе и одмах беже напоље. Много ће нам помоћи кад запалимо и неколико листића од диње, или семена од омана, те тиме стан окадимо.

Муве и комарце искоренити око стана

Да ово учиниш треба да посадиш око куће сваког лета дванаестину стабала рицина. Ова се сеје као и остала зрнаста семена у пролеће. Рицина вреди и као украс око куће, јер висока граната и лисната израсте и леп изглед има. Једном се набави само па после имаћеш га и сувише. И кисело дрво помаже уништењу мува и комараца, јер и оно је противно њима. И ово је добро дошло као баштенски авлиски украс.

Муве из собе да се истерају

Муве из собе да се истерају треба узети нешто сува лишћа од бундева, бацити на жеравицу, па тиме собу добро накадити, и њих ће нестати.

Мољце из покућанства растерати

Ако опазиш мољца у намештају, у хаљинама, кожама итд., треба угрејати циглу

(опеку), ставити у једну чинију, па сипати на њу јаког сирћета тако да дим продире кроз ствари, где се мољци налазе. Тако треба чинити сваки 10-15 дана и мољци ће сасвим угинути.

Друго, још лакше средство ово је: Узбери лишћа од конопље (кудеље) и поспи подебело одозго где има мољаца, па онда поврх лишћа баци неки дебели покровац или друго што, да задржава онај мирис конопљин, те тако ће се брже мољци уништити. Тако облагање поновити 3-4 пута преко дана, па ћеш се од тог шкодљивог гада курталисати.

Мољац

Најбоље се сачувају хаљине од мољца нафталином (из апотеке). Ово је од свију лекова до данас противу мољаца најбољи чувар хаљина од мољаца.

И лишће од дувана опште је познато средство противу мољаца. Но у оскудици овога сачуваћеш ствари од мољаца ако метнеш с њима које парченце камфора или вунену крпицу наквашену терпентинским уљем.

Кад коме у кући мрави досађују

Кад коме у кући мрави досађују, опростиће се њих, кад помеша најљућет сапунциског пепела са шећером и стави у плитким црепићима па она места где се мрави баве, или нека узме повећи сунђер и нека наспе у њега ситна шећера и добро измућка, да свуда шећера буде и нека остави сунђер на оно место где се мрави баве, одмах ће ући мрави у сунђер много, а кад уђу нека онда баци у кључалу воду и нека подржи под водом, док се мрави не удаве, а после нека сунђер добро исцеди, осуши и опет шећером заспе, па опет на оно место стави.

Буве потаманити

Треба прати собу јаким цеђом недељно два пута; цеђ је најсигурнији отров за буве. Тако је исто добро метнути два врапца без крила у собу, јер они су у стању све их утаманити. - Или узми каквог му драго дувана и покисели у води, поспи места где има бува неколико пута, све ће се стаманити; или најзад: уцеди сок од бундевског лишћа и поспи по стану где их има, па ће од тога поцркати.

Стенице стамањује посве зејтин

Чим оне дођу до зејтнина одмах се надују цркавају и пуцају. Због тога треба удесити штрцаљку да се помоћу ње уштрцава зејтин у места где се оне налазе, али што дубље. Ово, као и све друго што стамањује стенице треба правилно вршити, не само зато што оне сисају нашу крв и не дају нам спавати, него и зато што су научари испитали у Паризу да стенице преносе из тела у тело разне болести заразне, па и јектику. Сваки пријатељ свог и свог порода здравља, треба да бежи из сваког стана у коме стеница има.

Које је средство најсигурније противу стеница, бува и вашију

Сва поменута средства утамањују само појаву тих гадова, али она не искорењују узрок, који доноси и стенице, и ваши и друго томе слично.

Да се отклони узрок тај, који то доноси, нужна је права чистоћа стана, тела, јела, и постеље, одеће и околине. Ово важи и за људе и за марву и за домаћу живину. Где се краве у штале не тимаре морају доћи оне несносне гњиде. Где се соба не пере често са добрим цеђом и не држи чисто морају се залећи буве. Где се станови сваки дан довољно не проветравају и постеља често не износи на сунце тамо се мора ширити царство стеница. Кад се већ једном гад тај усели тешко се утамањује и поред озбиљне уредности. Због тога нужна је чистоћа а не мода и срамни луксуз. Где год се тај гад одомаћи ту нема честите домаћице, па била она стара или млада, богата или сиромашна. Гад је она, па је допустила да јој се гад одомаћи у постељи, стану, хаљинама и телу. Гадна је и она школа и њени наставници, где се вазда клепеће, о граматници, естетици, и стилистици, а о овим

гадовима, који су сасвим неестетични и немилосрдни према нашем драгоценом сну и телу, никада ни речи не поведу.

Несносних буба шваба најлакше се опрости

Несносних буба шваба најлакше се опрости, ако се смеша један део пшенична брашна, и један део ситна бела шећера са два дела боракса (боракс се може добити у свакој већој бакалници) па се ова смеша поспе увече по ћошковима, око пећи, по огњишту, уопште где се ове бубе појављују. Ову храну бубе швабе врло радо једу, али од ње се надују и поцркају. Само ово посипање треба чешће поновити, док се све не потамане.

Други начин против тих буба. Познати пољски цвет »волоовско око« растерује бубе, и кад се са овим цветом и сами коњи натру, то им муве и обади неће досађивати и кињити их.

Трећи начин. Огули, ољушти краставце, па метни ољуштине у лонче, у коме мора бити до пола воде. Сад извади циглу или даску, те стави лонче тако да му врх буде упоредо са патосом. Бубе швабе воле тај мирис, те све потрче у лонче и подаве се у води која је у лончету.

Петролеум против буба шваба. Од свију средстава која се препоручују против буба шваба, петролеум је једно од најрадикалнијих и најјефтинијих средстава. Треба само залити петролеумом рупе и пукотине одакле излазе буба швабе, па ће их за више година нестати.

Шваба (буба) истреби се пивом; успи у подубљу чинију с два прста пива, па стави на земљу, онде где те бубе има и наслони уз чинију неколико дрваца као брвна да може буба по тим дрвцима до пива доћи; тако ћеш их сваког јутра подављених а и живих наћи. Најпре долазе маторе, а затим ситније, све дотле док се сасвим не истребе.

Мишије рупе у кући

Мишије рупе у кући оставиће миши ако се у њих нагура утучених парчића од стакла, па одозго замаже малтером и окречи. Где није стан излишно је мазати и кречити. Писац ових редака то је толико пута опробао, и никад више мишеви да дођу.

Предсказивач времена

Предсказивач времена или познати какво ће кад време бити по зеленим жабицама и коњским пијавицама* и другим знацима.

* Овај чланак »предсказивач времена« изгледа за салонске дембеле као ситница, а у самој ствари он је кориснији за потребе народа од свију историја и живописа великих и малих владалаца и првосвећеника.

Камо лепе среће да се изучава у школама овај чланак са природним наукама, усавршавајући ово познавање све више и више, уместо садањег изучавања некорисног и заглупљавајућег катихизиса и црквене историје, те тако свако ћаче у многим приликама било би од големе користи себи и ближњим својима. Тако би народ упознавао унапред како ће време бити идућег дана, па би према томе удешавао своје послове.

Због тога довикујемо: Земљораднице, пази марљиво на знаке, који указују непогоду, па спреми хитно подручну летну и другу радњу.

1. По зеленим жабицама.

Наћи ову жабицу. - Она треба да је мужјак и то што маторији. Ако је сасвим угасито зелена, знак је, да је матора; а распознаје се од женке, што има преко очију и с обе стране главе црну црту. Оваква жабица метне се у повелику, пространу, стаклену теглу, која се преко две трећине, чистом кишном или речном водом напуни. На дно се баци бусенчић траве или маховине и унутра се укосе спусте једне дрвене, мале лествице. Затим се тегла повеже, бешиком или такозваном хартијом за дунст, и на њој се прореже од величине једног динара рупа, на коју се удеси заклопчић, и кроз ту рупу храни се

жабица најбоље: живим мувама, с мало хлеба, сувим месом и сувим шљивама. Осим рупе избоцка се сва хартија шилом, да би имао ваздух приступа у теглу.

Догод жабица изван воде, на лествицама седи, дотле је и време лепо, чим се пак у воду, на траву спусти, извесно је, да ће наступити промена.

Ако седи жабица ван воде и крекеће време бива трајно лепо. Крекеће ли за време кише и ветра, знак је, да ће то време потрајати; а ако ноћу крекеће, значи кишу.

2. По пијавицама

Ако црна - названа коњска пијавица, истегнута или скупљена, на дну свога чистом водом напуњеног стаклета, мирно лежи, значи: да ће наскоро лепо време наступити; а зими означава суву хладноћу - голомразицу. Ако је пак ван воде изашла, па је узнемирена и грчевито се купи и истеже, предстоји непогода. - Задржава ли се пијавица у горњем делу воде, предстоји лети киша, а зими снег и то кроз 24 сата. Јури ли пијавица немирно кроз воду, предстоји ветар, докада се она обично не смири.

Да би се пијавица одржала, метне се, као и жабица, у доста пространу, стаклену теглу; на дно се успе белог песка или маховине, и наспе се до две трећине - најбоље чисте изворне или бунарске воде. Ова се вода, као и код жабице, мора једаред недељно обнављати, али ваља пазити, да не буде осетне разлике у температури просуте и ново наливене воде.

По цвећу мишјака познати какво ће време бити. Узми и негуј у кући и саксији траву мишјакињу, ког биља свуд има, јер она ће ти показати какво ће кад време бити. Ако су мали цветићи тог биља упола отворени онда ће скоро кише бити. Зз време кише цвеће је сасвим затворено. Кад је цвеће сасвим отворено онда ће убрзо киша престати.

Кад негујемо код куће којекакво некорисно цвеће, онда можемо и овај природни барометар држати и неговати.

3. Лепо време уопште предстоји:

1. Кад мушице, по заласку сунца ројевима и брзо по ваздуху лете.
2. Ако се увече, после кише, покаже дуга.
3. Кад славуји много певају, или кад изјутра поветрац пири.
4. Кад врапци за време ружног времена весело цвркућу.
5. Кад рибе увече по води пљускају.
6. Кад је при изласку и заласку сунца небо ведро и румено.
7. Кад увече сева али не грми.
8. Кад се ноћу јасно виде звезде кумове сламе (млечног пута) а притом и источни ветар дува.
9. Кад се при кишовитом времену, ноћу совуљаге много деру.
10. Кад увече многи слепи мишеви лете.
11. Кад жабе по пољу много крекећу.
12. Кад шеве дуго и високо по ваздуху лете и певају.
13. Кад је месец јасно блед, кад га за време пуноће леп, сјајан колут окружава и кад му стоји при првој четврти горњи рог тако, као да би се штогод за њ' могло окачити.
14. Кад се магле сасвим растурају, или после кише у долинама постају и стоје, или кад се над водама образују.
15. Кад се после кише покаже дуга и кад су јој боје, нарочито плава и жута јасне.
16. Кад многе бубе, такозвани »балегари« ноћу лете.
17. Кад су овце увече несташне и веселе.

18. Кад су »Влашићи« јасни.
19. Кад много росе падне и задуго се држи.
20. Кад се биљка, позната под именом »мишјакиња« (Alsinamedia) изјутра око 9 сати развије; а тако исто и »невен« (calendula pluvialis) ако изјутра између 6 и 7 сати цвет развије и до 4 сата по подне отворен држи.
21. Кад је сунце већ високо, па су облаци ситни округласти и бели.
22. Кад су облаци при заласку сунца као позлаћени па их ускоро нестане.
23. Кад се сунце роди на ведрини и кад је отворено жуте - јасно ватрене боје.
24. Кад се такозвани перасти облаци или као што их још друкчије зову »овчице« на небу покажу, и кад је изјутра хладно.
25. Кад јутарње магле брзо нестане с поља, ливада и вода.
26. Кад се зелена жабица, која се као весник времена у каквом стаклету држи, попне на најгорњу пречагу својих лествица.
27. Кад се коњска пијавица, која се такође као весник времена у стаклету изворном или речном водом напуњеном држи, скуп и мирно на дну стаклета почива.
28. Кад кућни петли много и рано изјутра кукуричу.
29. Кад изјутра многе ласте и високо по ваздуху лете.
30. Кад се већ из рана јутра јаве осе.
31. Кад се изјутра дим из димњака право увис пење.
32. Кад ватра на огњишту јасно букти.

4. Лепом се времену следећег дана можемо надатн;

1. Кад сунце јасно и у ведро зађе.
2. Кад сунце при заласку благим руменилом обаспе.
3. Кад се предвече јаве перасти облаци и кад се лепом злаћаном бојом преливају.
4. Кад се с вечери месец јасан појави, и кад се на њему пеге често разликовати могу.
5. Кад се увече звезде по небу у великом броју и јасно виде, нарочито оне у »кумовој слами«.
6. Кад кокоши предвече раније лежу.
7. Кад многе мушице при заласку сунца по ваздуху лете.
8. Кад се пчеле доцне у кошницу враћају.
9. Кад много буба »балегара« ноћу и предвече лете.
10. Кад увече многи слепи мишеви лете.
11. Кад одмах с вечери роса пада.
12. Кад се с вечери зелена жабица, у стаклу, на најгорњу прегачу својих лествица попне.
13. Кад пијавица скупљена мирно на дну стакла почива.
14. Кад ватра и свећа јасно светли и гори.

5. Рђаво време или киша уопште предстоји:

1. Кад су муве врло досадне и пецкају, и тако и буве.
2. Кад пси траву траже и једу и кад се много по земљи ваљају.
3. Кад се мачке за дуго умивају и лижу.

4. Кад се чавке и вране почну гомилама скупљати и дерати око високих грађевина, торњева, кула, димњака и стена.

5. Кад су свиње немирне и кад храну растурају.

6. Кад је со и брашно влажно, и кад канали и нужници веома заударају.

7. Кад при кишовитом времену облаци врло нагло лете значи да ће киша дуго трајати; тако исто ако кишне капи падајући у лежеће воде: локве, баре рибњаке, језера, праве велике колутове.

8. Кад земља кишу брзо упија, следује дуга и већа киша.

9. Кад петли у невреме кукуричу, кад се кокоши много пипоље и куњају.

10. Кад маторе кокоши не беже одмах у почетку кише под кров, бива киша трајашна; а пролазна ако се одмах склањају.

11. Кад ласте са цвркутом над самом земљом, водом, или око куће облећу.

12. Кад голубови, патке и гуске, у необично време воду траже и купају се, и кад врапци и друге птице несносно цврче.

13. Кад ждралови, чапље и друге штркуље, при лепом времену по ваздуху лете и јако се деру.

14. Кад се изјутра дуга покаже.

15. Кад се многе глисте из земље извуку.

16. Кад чађ сама из димњака пада.

17. Кад је »мишјакиња« у 9 сати изјутра, а »невен« до 7 сати изјутра затворен и покуњен.

18. Кад се голубови увече доцкан на легло враћају.

19. Кад ветар дуже од 24 сата дува.

20. Кад је јутарње руменило надалеко небо обасуло.

21. Кад се после кише с непогодом, кровови и земља пуше.

22. Кад зими грми.

23. Кад ситна перца, сламке и друга лака тела на слободном месту, при иначе тихом времену, у ковитлац окрећу, то је кад се мањи и већи вихорови по ваздуху ковитлају.

24. Кад се ватра на огњишту или у пећи тешко пали, па и кад се запали неће добро да гори, или се често гаси; кад горећи прашти и мутан пламен има, или кад се крај ватре, по лонцима, танама, котловима и другим много ситне варничце (такозвани »душмани«) светле.

25. Кад многе жабе по пољу скачу.

26. Кад пламен лампе или свеће за време горења много пуцка, варнице баца и мутно светли. Или кад је пламен као неким разнобојним омотачем окружен; кад је око самог фителиа блед, и кад се на фителиу многе светле искрице хватају.

27. Кад мишеви гласно циче.

28. Кад кртице многе и велике кртичњаке рију.

29. Кад Месец већи или дугуљастiji изгледа но обично, нарочито у првој четврти. Даље, ако је четврти или пети дан по мени затупастих рогова, веома блед - више сив и таван. Тако исто предстоји ружно време, кад при свом растењу тако стоји, да му је горњи рошчић напред нагнут, или кад му је у првој четврти доњи рошчић тамнији од горњег.

30. Кад се пред залазак сунца мушице у хладовину склањају и мирују.

31. Кад се изјутра, магле: с поља, ливада, вода и долина увис пењу, али тако, да врхови брегова незамагљени остају, и кад магле непријатно заударају и загушују.

32. Кад у димњацима нема промаје, те се дими по кући.
33. Кад говеда главу увис дижу, као да нешто миришу, и кад се облизују.
34. Кад вода лако, брзо и без великог шуштања кључа.
35. Кад врата, прозори - уопште суво дрво набрекне, и кад се једечи, ужета скрате и укруте.
36. Кад је мермер, цигле, стакло и иначе камење влажно.
37. Кад се после кратке кише велики ветар дигне.
38. Кад се при тихој вечери звук звона, сатова, шуштање и жуборење воде, гласови разних животиња, нпр. паса и др. јасније и разветније, и из веће даљине чују него обично.
39. Кад су »Влашићи« тамни.
40. Кад сунце при изласку и заласку црвено изгледа.
41. Кад сунце при изласку и заласку изгледа да је веће и дугуљасто а не округло.
42. Кад се пре и при заласку сунца пружају неке зраке од сунца пут неба на све стране.
43. Кад кокоши по прабини чепркају и прпоље.
44. Кад бубе »балегари« јутром лете.
45. Кад се овце главама мувају, при враћању кући уз пут пасу и задржавају се, нерадо улазе у склоништа и кад на паши стражњи труп ветру окрећу.
46. Кад се увече види мање звезда него обично и кад јако трепере.
47. Кад роде своје младе у гнезду покривају.
48. Кад росе нагло нестане.
49. Кад се велики облаци, као какве куле и брда подижу, кад вунасти облаци нарашћују, или кад су при заласку сунца црни или јако црвени.
50. Кад се при јако наоблаченем времену ветар дигне.
51. Кад се из провалија, превоја и кланаца брдских, пењу увис магле у стубовима.
52. Кад изјутра задуго ласте не излете из гнезда, тад предстоји непогода.
53. Кад се при великој оморини, ветар дигне.

6. Непогода предстоји

1. Кад говеда увис главу диже, као да нешто мирише, а притом се облизује; кад ногама земљу копа а и са уздигнутим репом без видног узрока по паши трчи.
2. Кад пси траву једу и повраћају.
3. Кад се сунце при топлом времену, мутно и у густим, тавним облацима роди, те се слободно у њ гледати може, при чему се не види његова права величина.
4. Кад сунце при запарном дану, на ведром небу, бледо изгледа.
5. Кад су при запарном дану брда као у некакав прах умотана.
6. Кад се при несносној оморини какав густ и низак облак јави, за којим се обично и више њих гомилају, те се притом граде вихори од прашине. - Вихори су, нарочито лети, при најведријем дану, весници кише и олује.
7. Кад увече после дневне оморине муње севају, а ваздух се не расхлади; може се насигурно још исте ноћи или најдаље сутра до подне рачунати на непогоду.
8. Кад се коњска пијавица у сувом стаклету узнемири и грчевито купи и опружа.
9. Кад коњи јако рзати почну, кад се стресају, чешу и фркћу.

10. Кад се магарци играју и ричу, [њачу] реву.

11. Кад се при изласку сунца пружају од њега пут неба увис зраке као стреле, то значи да ће тог дана бити јака олуја било са кишом или ледом.

12. Кад се такви зраци пружају од сунца при заласку његовом увис пут неба идуће ноћи или идућег дана следоваће олуја онаква какву помену смо.

13. Кад увече лете ласте изнад воде и при летењу додирују воду, следоваће јака киша идуће ноћи, која често дуго пада.

14. Кад се овце на паши ужурбају и халовито пасу.

15. Кад свиње у пољу јаче него обично рију и своју храни растурају.

16. Кад су собне муве малаксале, и пецуље, навале на кућу и нападају човека.

Примедба. Задеси ли човека непогода у шуми, најсигурније склонити се под какву букву, али никад под храст или липу, јер су необично ретки случајеви да гром у букву удари.

7. Блага зима предстоји:

1. Кад дрвеће од чести, у јесен по други пут цвета.

2. Кад у јесен много букова жира и мишева има.

3. Кад су храстове шишарке, које се око Михољадне расеку, празне и мокре.

4. Кад су о јесени птице мршаве.

5. Кад је јесен буровита.

6. Кад око Михољадне (Аранђеловдан) много кише пада.

7. Кад хмељ, храстов жир, шипак и коштичаво воће (нарочито шљиве) слабо роде.

8. Строга зима предстоји:

1. Кад много роди: хмељ, шипак, храстов жир, и коштичаво воће.

2. Кад се лишће у дубоку јесен још задуго на дрвећу држи.

3. Кад пољске птице своју храну око села и у селу траже.

4. Кад су птице у јесен дебеле.

5. Кад је храстова шишарка о Михољадне сува и збрчкана.

9. Познати време месечно по Месецу

На основу вишегодишњег посматрања дознало се; да ће наступити лети лепо, а зими хладно време, ако Месец ступи у нову четврт између 2 сата ујутру, а у 4 сата после подне, донеће време променљиво, нарочито ако дуне југоисточни или југозападни ветар. Најсигурније пак можемо на лепо време рачунати, ако Месец ступи у нову четврт два сата пре, или два сата после поноћи.

Знаци лепе и дуге јесени

Кад ће јесен бити лепа и дуга, онда преко лета цветају два пута неке воћке - биљке, а друге два пута листају. Таква јесен предстоји и кад се у почетку јесени види пред вече по ливадама и пашњацима по трави читава мрежа од паучине, која се прелива у сјајности својој кад погледаш по трави према сунцу, које је близу захода око шест сати увече.

V КЊИГА: ПРИВРЕДНЕ МУДРОЛИЈЕ

*У радише свећа више
вели народна философија.*

*Устај ради, ваздан вредан да си,
Свуд савлађуј што ти зло доноси.
То ошклања садање немање,
И приноси свако блајостање
велимо ми [социјалисти]*

Овде умећемо одељак привредних, здравствених и благодетних мудролија, које су нужне свима и свакоме и свуда и свагда. Оне иду овим редом:

Како се друштвене намирнице од поплаве и пожара а народ од многих и заразних болести сачувати може.

Да би се ова корисна жеља постигла и потпуно остварила, не треба много муке као што се обично мисли. За то је нужно само једно, а то је да се друштво освести и договори да се свуд по свету укине срамни рат и оружје, па да се сав војни буџет, сви ратни трошкови употребе:

прво, да се регулишу реке, које су поплави наклоњене;

друго, да се канализирају баруштине и ритови као и сва онижа места, која шкоде здравственом и привредном благостању народа; и

треће, да свака општина прави заједнички све зграде од тврдог материјала, па онда да удешава по научном плану сва дечишта, све школе, читаонице, зборишта, породилишта, радионице, болнице, општа перишта, заједничке кухиње, заједничке бунаре и чесме, баште за општу забаву и одмор, забавишта итд.

То је могуће остварити, јер и сама државна господа иоле паметнија и поштенија, већ подижу глас за укидање ратова и оружја. Тим би се у сваком погледу врло много помогло народу и роду људскоме.

Искорењавајмо непријатеље наших намирница.

Непријатељи о којима је овде реч чине народу и човечанству големе штете, а кад би било свести код општине, државе и појединаца, могли би се искоренити. Знање, марљивост и заједничка уједињена снага много може учинити у сваком погледу, па и у овоме.

Стога би требало да се опамете и сложе појединци и општине, те да одреде време да заједнички изнађу начин да истребе у воћарству, ратарству, сточарству и домаћинству све што шкоди бољитку и напретку друштвених намирница. Такви непријатељи су: гусенице, разне бубице, ронац. (мрмак), врране, зечеви, лисице, курјаци итд. А од биљака искорењавајмо: кукољ, дивљи грашак, снијет (главницу) кукуту, маховину, суве гранчице са воћака, метиљ, чичак, стричак, чкаљ, боцу (дикицу), татулу, цволику, вилину косицу, репух, зубачу, мртву коприву и друге травурине, које сметају опстанку и развијању корисних биљака, којим се марва и људи хране и живе. Ти непријатељи наших намирница толико чине штете народу да се не да лако израчунати, а свет на њих и не обраћа пажње.

Узмимо само кукуту, татулу, цволику, боцу и разне чичкове, па погледајмо како се то биље пружа у ширину и дужину, како је око њих угинуо готово из темеља други род трава. Те травурине посисале су сву снагу хранећу из земље у себе, па су корисне траве или недорасле, убијене, или из темеља уништене. Кад не би било тих травурина, на том месту расла би друга корисна за марву трава. То је посао много важнији, него што се обично узима и рачуна. Стога паметније би било да се недељом позове свет на мобу да се ти непријатељи требе, него ли у касарну и цркву на молитву и параду...

Време је да се освестимо, те да истражујемо и искорењавамо у природи и у друштву, све што не користи и што се башкари на рачун других, што експлоатише друге корисне чланове и намирнице друштвене. Искорењавати такве експлоататоре друштва, нека је најпречи задатак свију и свакога, јер не само што је штетно, него је и срамно допустити експлоататорима да живе на штету других и на уштрб онога што би могло бити од лепе користи за народ и друштво. Камо лепе среће, да се важност овог предлога потпуно разуме и што скорије у дело приведе. Тад би било више добра и среће како за појединце тако и за сав народ.

Празници садањи штетни су за земљораднике и друге привреднике.

Колику и какву голему штету доносе народу садашњи безбројни празници и свеци, то може лако да увиди сваки разуман човек и добар домаћин. Али ипак слуге бога и олтара напунили су календар са »лаким« и »тешким« »светитељима«. На дан лаких светитеља сме се радити, али на дан тешких, великих празнује се, не ради се.

По вољи и рачуну мантијаша, мајка црква има пуно преко године таквих празника, који се не само по један, него и по два и по три дана празнују, светкују, као што су: Ускрс, Тројичин дан, Божић, Петров и Павлов дан итд.

Празници ови као и многи други, посве су шкодљиви у летње јесење и пролећне дане, јер тад се раде прешни послови, који се не могу прекидати и одлагати, него их треба прешно у своје време срадити; јер друкчије пропадају или губе своју вредност.

Узмимо пример: по орању земљу треба посејати, зрела жита треба упут жњети и саденути, покошену траву треба упластити итд. Због празника крње своју вредност и пропадају многи и многи радови земљораднички. Кад још после празника наступе кише, е онда је права пропаст: непожњевена жита презревају и опадају, а пожњевена и несадевена не само што губе своју природну боју и отворено лице, него се још круни, кисне, клија и на много начина пропада и у каквоћи и у количини. Тако бива и са оним што је насађено и овршено, али неизвејано и неспремљено. Такав исти губитак бива од презреле ливаде и од покошеног и несадеженог сена. Толико пута гледа радник како или у пола или посве пропада летина, та крвава зарада, само због тога што је морао оставити посао, у име празника. За готована то није ништа, али за радника човека то је убиство, и њему се парају груди од туге, кад види како му пропада толика зарада, због празника неког Павла и Петра, Илије и Пантелије, Ивана и Ђурђа, Велике и Мале госпође и других светитеља као што је Огњена Марија и Марија Египћанка, која је била до покајања најразвратнија женска оног времена.

Гледаш како је данас диван и угодан дан за срађивање пољских послова, али уседнуо какав празник на врат, па не смеш да радиш бојећи се да ти нахуди у виду болести или пожара. Има их који се не боје бога ни свеца, јер знају да они нису јаничари, како их мантијаша свету представљају, па би »помоћу божјом« радили прешне своје послове и на сами Спасовдан; али не смеју од срамоте, јер ће их мантијаша и њихови затуцани приврженици, извикати за отпаднике. Притом, има глупавих општина и власти, које су прописале и каштигу за оне, који на празник и у недељу раде. Не само то, него глупаве и угњетачке владе и власти баш у то најпрешније доба, наређују регрутовање солдата, кулучење и избор којекаквих депутација, које морају да иду, да походе и да поздраве овог или оног крвопију народног, као бајаги, по жељи народној. Па и то увећава штету народну. Усто, нађе се какав изрод или подлац писарчић, капетанчић, начелничкић, који због којекаквих шпијунских денунцијација и других званичних ситница и залудница, потрзају радника од његовог рада, коме би требало сад у часу толиких прешних послова помагати а никако одмагати.

Све то треба имати на уму, и час пре дигнути све са леђа радничких, што му смета да сваки посао у своје време изради. Ако у неким главама има неког мантијашког бога, који јаничарски нагони људе да оставе своје животне послове, па да му се моле и клањају, сами и преко његових светаца, народ треба да зна да наш бог истине и правде не тражи од људи таквих намета; јер њему и свецима није и не може бити мрско што радник свршава своје неопходне послове, на њихов имендан. Па, ево, и најпоқваренији владаоци никога не казне што ради на њихове дане рођења. И ако збиља има неког небеског

мантијашког саваота, он не може и не сме бити гори од земаљских владоца - његових црвића. Ако ли верујемо науци, која не види у небесним просторијама никаквих саваота и тајанствених божанских сила и ауторитета, нити види тамо неки рај за праведнике и пакао за грешнике, онда нема смисла празновати досадашње празнике и свеце.

Дакле и у једном и у другом случају треба радити сваки дан кад послови рада потребују. То што рекосмо за свеце, важи и за све такозване државне светковине. Ко ме је за парадирање у радне дане, нек то чини, не сметајући ни варошанину ни сељаку да своје послове ради, не гледајући на те светковине. Ко то забрањује народу, он је непријатељ народном привредном напретку, на њему лежи цео опстанак народа и људства.

Народ треба да зна да су празници, а тако исто и молитвање богу у цркви, ујдурма, мајсторија, народних варалица и угњетача - мантијаша и власника, спахија и других бадавација...

Њима је, то јест мантијашима и другим власницима требало да их народ слуша без изговора и отпора у свему што они хоће. Разуман народ отказује послушност свакој неправди, лажи и тиранији. Њима је, дакле, требало »словесно стадо« које испуњава све што му се рече, а не расуђује о томе ништа, да ли је то праведно и за њега штетно. Да би имали такве послушне овчице, они су створили саваота и господара, рај и пакао. Да би то тако остало, требало им је натоварити народ радом и мотиком. Кад је народ при раду, онда нема кад да размишља о своме стању и о начину како ће то на боље окренути.

Силни рад тражи и одмора. Сад, кад се радник одмара, он се удружи са осталим људима и почне да разговара и да размишља о своме, па кад то почне он ће мало по мало изнаћи ко је узрок томе злу стању његовом и - онда тешко угњетачу, а нарочито ако се сиротиња споразуме и сложи у заједницу. Због тога поповштина измисли саваота, цркве, молитве, празнике, рај, пакао, ћавола, анђела, и - царство небеско за оне, који овде на земљи страдају и трпе, и који су побожни богомољци. Сад искочи заповест од самога бога: не укради, не убиј и шест дана ради, а седми хајде у цркву и приноси молитву и прилоге господу богу и његовим светитељима.

Ту је права намера била ова: да народ у радне дане ради, а у часу одмора да се нађе у другом послу, у молитви и слушању мантијашких лагарија подобних овим: повинуј се властима, јер је свака власт од бога; а поповштина у Индији и Кини заузима највишу и најнижу власт у народу. Они су учили затуцане народе да буду још више затупљени овим неистинама, а то су све лажи, као да су попови слуге божје и светило човечанства; што попови реше на земљи биће решено и на небу; црква је дом божји; Раби! повинујте се владикама (господарима) не само благим и смиреним, него и оним, који су опори и опаки, зли и пакосни; људи, слушајте ваше пастире духовне, јер они проповедају слово божје; благо онима који су »нишчи духом« (шашави) и који овде на земљи страдају и муке трпе, јер ће ући у царство божје, у вечно блаженство, где се ужива неисказано велика срећа и слава итд. Из тога увиђа сваки иоле паметан човек да су мантијаша тиме сводили воду на своју воденицу, као да су све, а народ ништа друго до рита која треба да служи и диринци само за њих.

Доцније поповштина додаде још уз тај седми дан молитве и читаву силесију других празника, да би тиме имала још више времена заглупљавати народ и исисавати његову зараду, у виду: припали икони свећу; подај на тас прилог светоме храму, приложи што попу кад мироше, кад пошкропи водицом итд. Да би натрпали што више преко године празника и светаца, ставили су да се светкује не само дан рођења и смрти [некакве] Марије, него чак и њене хаљине, па и дан кад је она затруднила. Димитрије, Павле и Никола били су прави Јаничари, па ето и њих, као и блудницу Марију Египћанку, ставише у календар као свеце и празнике, са налогом да их народ празнује. Апостол Петар био је издајица Христов и писао удварачке посланице, па ено и њега заузима угледно место међу свецима. Кад погледаш у старе иконе, видиш све неке трбушасте, угојене и са крунама, митрама светитеље, а само једног видиш са трновим венцем на глави - Христа, али му није нужно празновање онда кад народ позивају вапијуће потребе, глас прешних послова, пролећних, летњих и јесењих, да ради и уради.

Из свега, дакле, видимо да празници, а тако и молитве и богомоље поповске нису

уредбе и наредбе бога правде и истине, него су то мантијашке и власничке измишљотине; јер то је био начин да се народ одржи у глупости и покорности, да нема кад размишљати о своме злом стању, јер после размишљања и испитивања, одмах долазе пред очи и узроци откуда то зло долази, па кад се оба двоје прелију у свест освете, онда народ подиже буну и стамањује оног ко је узрок његовој невољи.

Кад то знамо као и то, да винограду, кукурузу и баштованству, помаже мотика, а не молитва, онда треба оставити беспосличарске и штетне празнике и недеље, па кад је приспео посао прескочити преко Илије и Пантелије, преко мајке Марије, Параскеве, Саломије и Огњене Марије, па радити своје прешне послове до свршетка. А ако баш хоћемо светковати разне летње свеце и светице, онда светкујмо их у зимске дане, кад нема много прешних послова, па била недеља или Ђурђевдан, био Тројичин или Спасов дан, био Петров или Илиндан итд.

Рећи ће неко: ако нису нужни празници ради бога, али треба их ипак празновати да се утруђени радници у те дане одморе и опораве.

Такав мислилац нека зна да ми баш спадамо међу оне људе, који траже да се радник довољно одмори од умора; али нећемо то кад то хоће мајка црква и неко свето писмо, него тај одмор нека чини радник, пољопривредник, онда кад сврши нужни, прешни посао и кад је кишовито време.

Жетва, кладнење, вршење, вејање жита, кошење, купљење, и садевање сена, брање винограда, сушење шљива, прављење калдрме и мостова, сушење кошуља, покривање зграда, копање бунара и тако даље, не траје вечно, нити се то ради све у једно исто време. Сваки тај посао траје по неколико дана или још мање. Између свршетка сваког тог посла нека се радник одмори, колико му треба за довољан одмор. Притом у нашим крајевима готово сваке године често падају кише, па ето и то је време, кад се може одмарати, без икакве штете.

Поред тога нека народ уреди по два свечана дана сваког месеца, да се у тај дан и омладина и остарина удружено провеселе: игром, скакањем, песмом и другом забавом, поред свирања ваљане музике. У то име треба да се уреде баште за забаву, где мора бити добра чесма и пространа зграда забавиште или играоница, за случај какве непогоде...

Такво весеље увећава срећу, задовољство, удруженост, енергију и здравље.

Таква забава, поред довољног недељног рада, јесте захтев науке: физиологије и хигијене, које траже вечну промену, зато што монотон, истоветан рад и живот доносе учмалост и слабост, лењост и опадање умно и телесно.

Радимо, дакле, по гласу разума и по гласу поменутих наука и наших потреба, а не по заповести шпекуланата мантијаша и калуђера, крштених и некрштених.

Уз то, знајмо, да и у Маркову Јеванђељу, глава 2, стих 27 и 28 пише: »Субота је постављена човека ради, а не човек ради суботе«; дакле, господар суботе је човек. У оно време људи су празновали суботу уместо садање наше недеље.

Рад споразума нужно је да овде напоменем и ово:

Макар да сам у овој беседи мојој рекао народу праву истину, опет знам да ће се наћи безброј себичних мантијаша и затуцаних мозгова, који ће ми рећи:

Ти си Пелагићу, јеретик и безбожник кад тако пишеш и говориш. На то велим: то је изанђало и још једино оружје свих на свету лажљивих мантијаша и сметењака, којим они код простога света и власника пањају, оговарају и сатиру проповеднике истине и правде. Од тог језуитског и убилачког оружја страдало је и пропало милионима светлих умова лудских, међу које спадају Ваниније, коме су језик исчупали, и Галилеј; и Бруно, и Јован Хус, које су спалили, па зашто не бих могао и ја то претрпети, за такво корисно и праведно дело.

Али ипак, са разлозима научног морала велим и доказаћу: да су грозни безбожници само они, који се издају као да су од бога, а дела им сведоче да служе ђаволу - лажи и неправди; који веле да су слуге и намесници божји и Христови, а немају од њих пуномоћја или бар неког опипателног уверења; који тврде и плату и почести примају да

моле бога за народно здравље и благостање, а у ствари нису у стању измолити то ни за себе и своју породицу, а камо ли за друге људе или народ. Они под фирмом цркве и вере у бога, благују у митрополијама и владиканама, у конацима и ладовинама, поред посве нездравих сиротињских колебица. Они носе свилу и кадиву, злато и дијаманте, чоју и срму, поред изнемоглог, издртог и озеблог радника и богаља. Они имају на располагању по неколико раскалашно намештених соба и салона за једну своју особу, а вечни радник са неколико деце јад јадује у тесној и влажној колебици или туђој собици. Они пливају у изобиљу и раскалашности поред гладне и голе »пастве своје« - сиротиње. Они јуре бесно у интовима и са пединтерима, поред сиротног сељака, што нема ни плуга, ни коња, ни вола да на време обрађује своју летину, од које живе и безбожници и богомољци. Они се из интова својих и не осврћу на изнемоглог кочијаша, коме се једини коњић од изнурености заглибио и пао да издахне. Они веле да народу служе, а увек се и са најгорим тиранима и власницима друже, лижу и часте. Они у име вере и бога поцепаше затуцане народе на разне вере и верине, и грозно их међу собом завадише да се између себе мрзе и сатиру као дивља зверад. Они продају и своју »паству«, свој народ и своју братију за већа звања и одличја; руше девојачку невиност и верност брачног живота, па чак и оно што се у јавности изговорити не може итд. итд.

То су, ето, драги читаоци, грозни, бездушни и срамни безбожници и јеретици, а није Васа Пелагић, који иде стазом по којој га упућују тачне науке и животне потребе народа и људи.

Према томе може да увиди сваки свестан посматрач, **да ја тврђе поштујем и верујем мог бога истине и правде**, него сви садањи и досадањи светски мантијаши и богомољци. Јер **мој је бог** оличен у светој истини и правди; **моја је црква** - народ и човечанско братство; **мој је морал** - **економска и политичка једнакост свих људи и народа**; **мој је господар** - разлог тачних наука уопште, а нарочито разлог физиолошких и хуманитарних наука; а **моја је вера** - **начело и наука социјализма**, који је потоњи резултат науке и прогреса, и који је једини у стању ослободити народ и људство од свих садањих безбројних друштвених беда и несрећа, свађа и превара, подлости и неразумности. Иде време и већ је наступало, кад ће сви људи и народи овакву веру веровати, јер она је посве корисна и спасоносна. Она не тражи ни богомоље, ни богомољаца, ни црква, ни цамија, ни манастира, ни синагога, ни попова ни калуђера, нити икаквих трошкова и измотација садањих. То ће бити, то мора бити, да макар сваки мантијаш постао целат и цар нечастивих.

Ја знам добро да носиоци и проповедници, да апостоли овакве чисте, научне и спасоносне вере морају ударати и пролазити кроз кужно царство себичњака, глупака и развратника, који се крију за леђа бога, цркве и морала; кроз ужасни коров, који путника задржава, крвави и убија, и кроз безбројне таборе лажова, лудака, варалица и удворица...

Али ипак идем и ићи ћу путем такве истинске науке и спасоносне вере, па макар и ја поднео још веће сметње, клевете, патње и смртне ударце од нових књижника и фарисеја, од мантијаша и њихових политичких јатака. Од свега тог ни мало се не бојим и ево ме поносно на мегдану стојим. Јер сам тврдо уверен да нема веће, штетније и кужније преваре од оне, која се лукаво и шпекулативно претвара и крије за светињу вере и морала, бога и Христа.

Таквима рекао је Христос: отступите од мене у ад вечни; јер ви сте аспидин и курвањски род, који развраћа свет и чисти с поља чашу и здјелу, а из ње једе грабеж и нечистоту. Такве издајице праве Христове науке свуда вичу чак и на овакве корисне књиге, као што је овај »Народни учитељ«, а честит свештеник и истински пријатељ народа и науке Христове, и сам ће овакве књиге писати и састављати, штампати и марљиво их по народу ширити, јер у њима је домаћи, породични и народни спас.

По чему се уредна кућа познати може?

Уредну, вредну и паметну чељад куће или задруге познаће сваки, прво, по томе што се у њој одржава и умножава задругарски живот и рад; јер где је велика задруга тамо је и изобиље, и песма, и весеље, и углед, и благостање и срећа. Друго, сваки се посао почиње и тачно свршава кад му је време. Треће, у њој нема нико никакве засебине изван задруге.

Четврто, у њој влада света слога и братска љубав. Пето, у њој нема срамног луксуза (моде) и проклетог пијанства. Шесто, у њој раде сви за свакога и сваки за све. Седмо, у њој се врше тачно препоруке изложене у »здравственим правилима или јеванђељу здравља«, које се налази у почетку овог дела. Осмо, у њој се на време спреме сви домаћи лекови, који преко целе године у нужди послужити могу, и сва домаћа средства, која служе благостању домаћег напретка и благостања итд.

По чему се ваљана општина познаје?

Таква општина се брине да свако село или варош ужива потпуну чистоћу у свему што води општем здрављу. Све њене зграде за становање и рад, за смештај и одмор удешене су по плану у ред, и према здравственим захтевима. Поред станишта спроведени су уредни калдрмисани тротоари за пешаке, и поред њих засађено подесно према месту дрвеће. Она је уредила јавне бунаре или чесме по научном плану. Улице (сокаци) њеног села или вароши удешене су тако, да се пружају унакрст кроз цело место тако да ветрови слободно кроз место пирити могу и тиме покварени ваздух лакше износити. Њене су школе најугледније и на најлепшем месту саграђене и снабдеване са свима научним справама за науку и рад, као и са књигама и списима, који служе унапређењу школе. У интересу темељног здравља млађег нараштаја, она не прима децу у школу док не наврше осму годину.

[Границе зрелости деце за школу нису вечите. Данас наша деца полазе у школу у седмој години, а понека и раније.]

Ученици њени уче науку до подне, а по подне иду на гимнастику школску и разне радове који ће имати за живот друштвени практичне и стварне вредности. У школи и ван школе, уче се само природне и друштвене науке, а све остало што се до сада темезгало о религији и великашима остављено је покоју заборавности или појединим људима који и за то вољу имају. Учитељи њени морају бити добро учени и вешти у своме учитељовању, вредних и напредних начела, па према томе награђени и поштовани боље од свих државних чиновника. Путеви њени су уредни и воћем засађени, а мостови утврђени. Она има за скрушавање камена на путу огромни гвоздени ваљак, који углачава камење да не чини штете колима, марви, коњима и људима. Она има баште за јавно и опште увесељење и шуме за нужне потребе, подигнуте су и марљиво нагледане. Она не трпи у околини својој никаквих баруштина и каљуга, нити неуређеног гробља, а тако исто и никаквог смрада око кућа: сметлишта или прохода. Она удружено, заједнички свакој породици својој прави по реду куће као и све остале друштвене зграде и грађевине. Тако исто на општи трошак добавља машине за земљорадњу и грађевине, и с њима се по реду из комуна служи те тако своје послове четвороструко олакшава, утврђује и усавршава. Она има диван дом, за породиле и неговање деце. Она заједнички и одважно брани од сваког своја општинска права и народну слободу и отклања велике терете и дације, као и сваки притисак, луксуз и квар од своје општинске чељади. Она искорењава све навике и обичаје друштвене који су штетни и који се пред судом науке оправдати не могу, као црквени брак, свадбу, задушнице, сахрањивање мртваца у гробљу итд. па укорењава грађански брак, спаљивање мртваца научним путем итд. Она развија знање и моралну снагу код свеколике своје чељади, не само помоћу ваљаних народних школа, него и помоћу јавних читаоница и предавања, зборова и договора. У то име она се сложено и одважно бори да утврди и одржи потпуну слободу штампе и самоуправу општинску, потпуну слободу збора и удруживања, као и све остале политичке слободе и услове за економску и интелектуалну једнакост.

По томе се познају и ваљани учитељи и остали носиоци просвете и правде. У таквој општини наћи ће се довољно снага, које поштено раде да се што пре остваре велика начела заједничког рада и уживања, једнакости и братства.

Где треба подизати варош или село?

Друштво или држава треба да испита: које је место здраво, које нездраво; где су сува, а где ли подводна и влажна, где су оштри ветрови и штетљиви, а где благи и умерени итд.

Пошто се то добро утврди, нек се народ насељава и варош или село подиже, на оном

месту, где нема непријатних и опасних узрока, од којих народ овда-онда штету трпи, страда и пропада, било у здравственом, било у материјалном погледу. Уредна држава о томе озбиљно се брине и труди, као и сва поштена интелигенција. Незналице и варалице народа о томе не воде рачуна, нити на то полажу труда.

Како да и сиротни самци имућни постану.

Достићи ово није тако тешко као што се то чини многима у први мах. То ће се ускоро постићи кад се сиротни самци и самице у множини удруже у задругу, у братство и заједнички раде и живе. Више здружених снага више урадити могу. Здружена кућа стиче имућа. Много ручица, пуни амбари. Наравно, ту ваља сваки да стави што има приватнога свога, својине, у заједницу, у комуноу. Ту се мора управљати по начелу народне наше добре породичне задруге, то јест да сви здрави пунолетни чланови заједнички раде у корист задруге, братства и да сви равноправно зараду своју уживају и унапређују. Ту не сме бити отровне »особине«, прђије код поједине задружне чељади, већ само задружно имање, братствена својина. Проклета појединачна својина, особина, највећма је пореметила и готово утрла нашу честиту народну задругу, која се у нас до скоро, и под најкрућим тирјанством освајача и угњетача, одржала и подржавала народ материјално, и његову моралну чистоту. Таква удружена братства постоје у Србији, у ваљевској нахији. У њима јучерањи самци и самице за коју годину имућни постану, па чак и поред садањих друштвених терета и намета, угодно живе. Пре су тужни изгледали и са уздисајем на своју садашњост и будућност помишљали, а сад удружени у братства весело и с песмом гледају на своју будућност. Ова правна задруга постала је срећна исто као и добра породична задруга. Ко жели себи срећнијег живота, нек се овим начином удружује у заједницу, док дође оно срећно доба, кад ће целе општине и покрајине у таквој, али голомој удруженој заједници радити, уживати и братски живети.

Читај о томе књигу у овоме делу или одељак благодатни.

Како се земљорадња и остале друштвене намирнице с лакше труда и брже и практичније израђивати могу.

Да би се ово корисно дело достигло и остварило, нужно је прво да се на стотине породица на једно место настане, населе; друго, да своје послове удесе тако, да из комуна заједнички све најсавршеније научне справе за рад набављају, и с њима задругарским и заједничким начином све своје послове израђују. Треће, да куће и све остале друштвене зграде и грађевине такође заједнички и по реду праве: данас ово, а сутра оно: данас нама, а доцније вама - и тако све редом према потреби, док се свима што је нужно намири.

Лична својина мало помало или наједанпут мора да се преобрати у заједничку, задругарску својину, или у општинску или државну имовину, где ће сви одрасли и здрави чланови друштва имати једнаке дужности на разне послове и једнака права на подмиривање својих животних потреба и потреба умног развића. Само таквим начином могле би се удесити све друштвене зграде према здравственим захтевима, и све радње према захтевима рационалне (разумне) производње. Само таквим начином могао би се удесити угоднији и срећнији живот за свако друштвено чељаде, па ма их хиљадама у тој заједници живело. Тако што остварити није тешко, само ако смо вољни праведно и разумно мислити и радити. Такве основе и потке било је довољно и у нашим породичним задругама, па се живело у благостању и поштењу. Таквих задруга има и данас у Русији и другим земљама. Такве задруге постојале су недавно у северном делу Чешке у месту Охранову (Horgenhut). Ту се и трговина на општу корист водила, а земља, алати, зграде и разне справе били су заједничка имовина. И поред неких омањих мана, ипак је та велика задруга срећно живела. У њој није било ни дембела, ни сувише утрућених: ни сиротиње, ни експлоататора, ни раје, ни госпде, већ само радне и у љубави живеће браће и сестара.

Како да отклонимо употребу толиких брава, кључева, ограда, капија, каса и међа?

У шим сишницама много се љуби и данљуби; ошклањајмо их.

Онај који искрено и зрело размишља о благостању народа и људства, он зна да народ врло много губи и дангуби око тих ситница, које кад се тачно саберу постају врло крупне и штетне.

Због тога вољни смо у овоме привредном одељку, и о томе коју реч прозборити ради подстицања на размишљање и разумније уређење друштва. Јер, трошкови и дангубе око тога много коштају и мали, акамоли велики народ. Замислимо само колико има у једној повећој вароши зиданих, гвоздених и других ограда; колико брава, кључева, катанаца, кључаница, капија, гвоздених решетки око прозора, каса и разних уских и широких међа између безбројних њива, винограда, башта, кућа и других својинских запрека.

Кад се саберу сви издаци, све дангубе, све свађе и лешине које падају на народ због тога, онда то представља врло велику суму и штету, без чега би народ могао бити само да се паметније уреди. Ако би се још прорачунало колико се на то утроши и изда и изгуби у току читавих сто година, тад би само видели страховиту суму, коју баца у море наша савремена држава и просветна мудрост. А колико се на то утроши за једно хиљаду година? Изашла би сума да би је тешко могли и прорачунати, акамоли зарадити. Али глупост чини и веће ужасе, па зашто не и ту?

Али није само та штета. Та глупост доноси и друге штете. Око зидина и ограда сабира се шкодљива влага, која шкоди здрављу човека и друштва. Уз то, зидови и ограде сметају правилном току и приступу ваздуха и пријатног ветрића до станишта наших.

Поред тога, све што је засађено уз и до њих или бива кржљаво или је ништавно. Тако исто бива око сеоских ограда и живих међа. Ако ли је имање омеђено, ошанчено прокопом и насипом, онда таква међа заузима трипут више простора и доноси грдне штете, ако их вода дубоко и широко изједе и оруши. Због међа често бива разбијених глава, омражавања и мртвих људи. Гвоздене ограде прозорске често бивају узрок те изгори домаћа чељад у часу пожара, јер не може кроз њих искочити. Разне браве згодно су уточиште за сваку нечистоћу и живину. Шта коштају и какве несреће доносе варошанима новчане касе, то они најбоље знају.

А све те штете, дангубе и несреће могу се отклонити чим преобратимо приватну својину, личну својину у општинску имовину и њоме располажемо и управљамо по начелу колективизма.

У таквом уређењу неће требати брава ни кључева, ни кућних капија, ни ограда, ни међа, ни приватних каса; тада неће и нема рашта да буде лопова. Свако ради одређене послове и добива шта му треба за добар и угодан живот.

Поред те големе добити, још би се и у много чему другом добило за сваки народ и за сваког честитог корисног привредника, јер лична својина узрок је безбројним несрећама и бедама народним.

Увиђавни људи и пријатељи народа треба да раде да се и то зло укине. Ако се сваки корисни борац и реформатор друштвени судара са крупним незгодама и казнама, тражећи укидање монархије и религије црквене, националитета и ратног права и оружања, онда бар нема таквих тешкоћа за пословање које иде на преобраћање личне својине у општинску имовину.

Мислимо, радимо и боримо се противу свију друштвеша глупости и подлости, па ћемо успети данас толико, сутра више, прекосутра још више, па затим постићи ћемо и све означене циљеве.

Чувајте се лопова и кесароша

или

Еј, људи памет у главу, а штап у руку!

Док у свету буде постојало право личне, приватне својине и док је новац и богатство друштвени бог, коме се данас скоро сваки клања, дотле треба бити на опрезу од кесароша, кајшара и других варалица. Нарочито сељаци и надничари треба да то имају на уму, а нарочито кад су где на вашару и преноћишту. Има лопова који су ортаци са

неким механцијама, где сељаци и надничари долазе, па ноћу извлаче из кеса бедног утрућеног путника и привредника или све новце или део да се не дозна. Уморан човек то и не опажа бачен у тешки сан. Ако се лопови боје пробуђивања, онда они запале неке фитиље и ставе под нос успаваној жртви, те се човек опије тако да не зна шта се са њиме ради. Кад крађу сврше, онда и фитиљ ваде. То често чине и неки Грци и Цинцари, механције који немају осећања човечанског тамо, где им се указује ма какав ћар. Они имају и своје јатаке, који краду народу говеда, овце и друго, и преко ових спроводе до кланице или десете руке. При мерењу и рачунању такође треба добро пазити, јер и тамо кајшари народ ужасно закидају и опкрадају. Треба се чувати и од несавесних порежција и каматара, јер и ови често варају народ, те наплате дваред порез, меницу, признаницу, дуг и друго.

Сећајући се свих тих и других ужаса, који бивају једино зато што у друштву царује право приватне, личне својине, треба сваки да се од свега тога чува као од ватре живе, прибирајући једнако памет у главу, а штап у руку. Због тога, треба тражити, узети и чувати признаницу од пореза и од сваког улога и давања, јер има доста неваљалаца порежција, па примљену порезу стрпа у свој џеп, а бедног сељака и другог грађанина изнова призива и нагони на плаћање порезе. Неписмен човек треба да има узасе писменог пријатеља, или да пита ближе шта пише на признаници. Такву исту пажњу треба обраћати и при исплаћивању меница и других признаница. Пре исплате дуга, меница треба да је пред платцем, па чим је исплатио одмах да је исцепа и уништи. Јер многа ћивтарија прими дуг од дужника, рекав није код мене меница сада, него донећу ти је мало после. Често су због тога многи морали и по други пут плаћати меницу овоме или ономе грабљивом кајшару. И то нас, ето, учи колика је голема потреба да се лична својина преобрати у општинску или државну својину, у социјалистички колективизам.

Мудри савети Франклинови, који важе за свакога. Многи се данас жале на рђава времена, на дације и трошкове држава. Но кад би на нама лежале само државне дације, не би осећали толико, јер нису тако тешке као што су штетне последице лењости, луксуза и расипања за некорисне употребе. Но на несрећу ми сами себи намећемо толике дације, да су по 100 пута теже од државних и општинских. Те дације товари нам наша лењост. Лењост је као и рђа која више поједе но што заради. Ако хоћеш срећу у животу, а ти не губи време забадава. Време је скупље од свакога блага. Губљење времена је највећи део распикућства. Лењост прави свако дело тешким. Гони своја дела, да не би она тебе гонила. Рано лежи, рано устај и бићеш здрав, богат и срећан.

Клони се свега што спада у луксуз, пијанство, распикућство и разврат. Тим ћеш уштедети толико колико ни сам ниси у стању у први мах замислити.

Ко хоће да се обогати од плуга, тај је дужан сам да држи плуг. Недостатак пажње и старања понекад више шкоди, него недостатак знања. Сувишно поверење у друге узрок је што су многи пострадали. Ако хоћеш да ти је слуга веран, а ти служи сам себе верно. Изгубљен клинац, губи се потковица; изгубљена потковица квари се коњ; због немања коња, пропада седло, и све то произлази од мале непажње - на изгубљени клинац из коњске потковице.

Труду и бризи за своју кућу, неопходно је нужно додати - штедњу. Ко не уме да штеди, по мери своје зараде, тај ће да проведе цео век као год и веверица у точку, и умреће у сиротињи и беди. Ако хоћеш да будеш имућан домаћин, а ти мисли онолико исто о штедњи, колико мислиш и о добитку. Ко троши више но што зарађује, тај никад не може бити домаћин.

Пиво, вино и ракија, или једном речју механа и »кафана«, - нама је дража од васпитања наше деце. Ви ћете рећи; »Па ми помало пијемо, само колико ради друштва и разговора«. Но не треба заборављати да много пута »помало« чини много, и да су многи механски разговори - празни послови. Чувајте се малих трошкова. Мала протока често потопа велику лађу.

Задуживати се - то је лудост. Задужујући се, дајеш другима власт над својом слободом. Рецимо ти немаш да платиш на уречено време; тебе је стид да гледаш у очи повериоцу, ти се претвараш, лажеш. Дакле задуживати се, значи учити лагати, јер лаж

иде за стопама дуга.

За старост и за нужду чувај докле можеш; јутарње сунце не продужава се целога дана. Зарађуј што можеш и зарађено чувај. Штедња је камен, који преобраћа олово у злато. Постарај се да добијеш тај камен, и онда се нећеш жалити на рђава времена и на своју сиротињу.

Искуство - то је скупа школа; мучно да се може лепше научити у другој школи као у овој. Али у овој школи не науче се сви и свакада. Своје сопствено искуство лепше је од сваког савета; но и најбољи савет не може да улије добро владање. Ко заборавља лекције живота и не прима добре савете, тај нема откуда да чека помоћ. И савет најмањег, може много да научи. И малени миш, спасава живот лаву.

»Ко има уши да чује, нека чује!«

Како да укинемо крађе и преваре.

Поред свеколике досадање и садање цивилизације; поред црквеног морала и вере у бога, у будући рај и пакао; поред свих апсана, судија, жандара, робијашница и вешала, ипак на све стране шири се и чини се читаво царство крупних и ситних превара, престапа и крађа, па биле оне просте или фино сведене и замотане под неку фирму и форму. То големо зло не престаје и не умањава се, него се једнако из дана у дан, из године у годину умножава по свему свету где царује приватна својина, властитост. То сведочи савремена статистика.

Саберите све »просте« и политичке »преступнике« из целе Европе, па прорачунајте колико коштају они сви скупа, не заборавив урачунати и њихову дангубу и растројство код њихових кућа и породица. Кад то све уредно прорачунате, увидећете ужасну голему штету, коју трпимо због простих и политичких преступника.

То су преступи преваре и крађе, које осуђују садањи светски закони и државници; али има у свету милион најгрознијих превара и отмица о којима се данас не говори. Пред судом тачних наука и здравог разума, сви представници свих вера нису ништа друго до варалице и убице, јер они тврде оно што наука сматра као лаж; живе на терет народа као слуге божје и завађају људе и народе. Та ужасна друштвена беда, напаст и несрећа, треба да постане предметом мишљења и рада свих учених и простих мислилаца. Јер то големо зло не сме се даље трпети.

Па, да ли су криви ови политички, »прости« и они законом заштићени преступници, који овим или оним начином варају и пљачкају своје ближње?

Политички преступници не само што нису и не могу бити криви, па макар шта учинили, него они су прави покретачи напретка за просвету и благостање народа и људи. Они су, вели енглески научник и државник, Џон Стјуарт Мил, највећи добротвори друштва; јер би се тиранија осилила, напредак укочио, а народ омлитавио; њихов, дакле, такозвани »преступ« носи у себи силу и врлину добротворства и покретача за бољи прогрес друштва. А само они заслужују име преступника па и злочинца, који њих гоне и сметају им пословати.

»Прости« преступници - крадљивци и варалице - имају замашну кривицу, а нарочито они који су »изучени« и изображени; но далеко већу кривицу вуче онај узрок, који и њих нагони и гура да варају и да краду. Да није тог проклетог узрока који их гони у тај срамни преступ, већина од њих не би ни биле варалице и крадљивци, него би били корисни и поштени људи.

Па у чему се састоји тај несрећни узрок, који нагони људе да варају и краду, да закидају и стамањују - не само остале суграђане, него и саме своје родитеље и сроднике, пријатеље и познанике?

Тај кужни, срамни, убилачки и несрећни узрок - узрок и повод свакој превари и крађи јесте главом приватна својина, право власништва, лична својина, која дели земљу, зграде, алате и производњу на моје и твоје, на наше и ваше. Та убилачка гагрица нагони човека на сваку превару и крађу. Приватна својина творац је свих рђавштина. Она доноси, не само превару и крађу, убиство и подлост, него она руши брак и морал,

поштење и невиност. Она нагони сиротицу да у крајњој нужди прода младост и честитост своју, а богаташице то чине од дембелског и развратног живота, а и то доноси нагомилана у једне руке лична својина; која храни и баца у раскалашан живот безбројне готоване.

Дакле, куд год се макнеш свуда видиш ужасе које причињава и развија лична својина, властитост. И то големо људско зло трајаће све дотле, док се приватна својина не претвори у општинску својину, у задругарску имовину, где ће сви пунолетни и здрави чланови друштва заједнички, по способности, радити и равноправно, по потреби ту општу зараду уживати поред осталих благодети друштвеног, заједничког живота. У таквој задругарској заједници биће потпуно осигурана свима члановима друштва, младост, одраслост, изнемоглост и старост. Једнака права за све и једнаке дужности у свему, осигураће им слободан, напредан, содидаран, користан, миран, поштен и срећан живот од рођења до смрти. У таквом друштву немаш ради чега чинити преваре и крађе, отмице и друге подлости, јер вршећи тачно своје дужности, добијеш од општине, од заједнице све намирнице које су нужне од колевке до гроба.

Кога, дакле, одушевљава поштена мисао да укине на свагда све просте и законите преваре и крађе, нек ради и нек жртве приноси, да се што пре приватна својина, властитост претвори у општинску, у колективну својину, у задругарство. Таквим се радом и пожртвовањем врши најузвишеније дело народа и људства, науке и морала.

Какве нам користи и благостања пружају америчке задруге и братство моравске, чешке браће?

[У то време Пелагић није познавао друге примере који практично указују на удруживање људи на путу у социјалистичко друштво.]

Ова се задруга, друштво саставило године 1547. од оних мученика, што су заостали од ученика Јована Хуса, - Хусиста. После тридесетогодишње ужасне војне, то друштво прелазило је из места у место, из земље у земљу, док се напоследку настани године 1722. у горњој Лужичкој Србији и назове се новим именом »Херенгут« - »Охранов«. У њему су сва земља и све справе за производњу биле заједничка имовина. Сви су чланови заједнички радили своје послове друштвене и ту зараду равноправно уживали. Сви су имали једнака права и једнаке дужности. Сва деца после седме године од рођења припадала су општини, која их је настављала [школовала], учила раду и науци у »братском и сестринском дому«. Момак бира једну од три претстављене му девојке за жену, а девојка бира једнога од три претстављена мужа. Кад је било нужно да братство води неки трговачки посао, добит од тога припадала је братству. У братству није било ни луксуза, ни пијанства, ни картања, ни бекријања, ни готована, ни беспосличара, ни слушкиња, ни госпођа. Сви су били равноправна браћа и сестре. Веру су имали, али налик на богумилску и назаренску. Охрановци, чешко-моравска браћа нису ништа друго до препорођени богумили, - они богумили, који су под именом Патарена и Албигона починили русвај: монархијама, спахијама, племићима, богаташима и мантијашима по Италији, Шпанији, Француској, Енглеској, Немачкој, Мађарској и Чешкој. Па напоследку борба и наука њихова нашла је уточишта прво у Моравској, па онда у Чешкој и Лужичкој Србији. Наука и уредба тог братства може да служи вечито на славу и корист чешком народу, као и целом човечанству ако би било толико разумно и сложено да уреди све покрајине и народе по науци охрановаца, дотерујући га све више и више према науци комунистичког социјализма. Тад би народи живели у миру, поштењу и благостању. Али густа ноћ незнања и немарности са једне стране, и бесна грабљивост и нечовечност с друге стране, још јако сметају остварењу тог срећног дела.

Више, мање сличних задруга има доста у неким републикама Америчких уједињених држава. Главне од њих носе ова имена:

Задруга Шекера има око 90-100 чланова;

Задруга Роариста броји око 250 задругара;

Задруге Орора и Бетел имају преко 200 чланова;

Задруга сепаратиста живи у кућама високим по шест и више спратова, у којима

постоје врло велике сале, просторије, за читаонице, за забаве и друго;

Задруга Амана или Аманита, има преко 1600 задругара. Задруга Перфекциониста претставља читаво чудо у овоме свету, јер њена су станишта загревана паром и осветљена електрицитетом. Њихова читаоница има преко 4000 разних књига за поуку задругара.

Задруга Икаријеваца скроз је комунистичко социјалистичке природе, по учењу Кабеа. У њих влада једнакост, братство, заједничка имовина, уништење ропства и сваког најамничког рада; брак је обавезан да не би било разврата; настава обавезна; одлука, решење већине обавезни су за све; сви послови задруге претресају се у суботу увече на општем скупу, где имају права и жене говорити и гласати. Мада немају никакве црквене вере, ипак празнују недељу ради одмора и забаве. Забаву и игранку држе сваке недеље увече.

Значајно је да званични статистички збор, биро амерички у Вашингтону тврди да у тим задругама влада мир, ред, милосрђе, доброта, здравље, вредноћа и благостање. У њима нема оскудице ни сиротиње, преступника и пијаница, разбојника и лењиваца. Има задруга, у којим никад нико није био кажњен код судова америчких. Поменути амерички статистички биро признаје да поменуте задруге служе као узор вредноће и поштења у сваком округу, где живе, и да оне имају најсавршеније алате и машине за обрађивање земље.

Кад би било свести и поштења код светских државних и просветних чиниоца, онда би се бар у школама и новинама, у црквама и зборницама говорило о важности, изучавала и примењивала оваква задругарства и братства; а не би се ћаскало и бенетало о којекаквим некорисним мантијашким и другим измотацијама. Ко има разума и поштења, нек ово чује и бољим путем окрене.

Сваки свестан и честит човек из тих доказа може лако да увиди да у таквим задругарским уредбама лежи срећа и спас, благостање и напредак сваког народа и свега људства, и да треба да се таква или још већа задругарства свуда по свету остварују и усавршавају. Али сва листом себична, грабљива, развратна, готованска, лажна и вараличка црквена, државна, школска, књижевна и експлоататорска интелигенција, употребљава све могуће лажи и подвале, сметње и заврзламе, да обрлати људе и народе да не знају о тим благодетним и срећоносним задругарским уредбама, и да их не стварају. Него у лажи је плитко дно, и није далеко оно свето време кад ће светило истинске науке, растерати кужне варалице, изелице, угњетаче и заглупаче народне и људске, и остварити по свему свету, најсавршеније уредбе задругарства.

VI КЊИГА: КЊИГА БЛАГОДАТИ - БЛАГОДАТНИК

*Указујмо шћо бржу ѿмоћ бедном народу
сеоском, вели великан Руски
Њекрасов*

*Ми нећемо рај на небу,
Нама шћеба земни рај.
Па ма за сад био шаки
К'о шћо збори сћис овај.
велимо ми. [Пелаић]*

Наше безбројне оскудице сведоче посве јасно и убедљиво да су досадањи наши власници, духовници и наставници, вековима радили, па и опет нису ништа привредно благодетног урадили.

То се види и отуда што су наше вароши, наша села и наша станишта, у таквом жалосном стању, да не одговарају ни у колико захтевима науке о здрављу и народном привредном благостању; што се наши закони скроз-наскроз противни животним потребама, интересима народа, и што је школска и црквена настава, не само гола млатњава и измотација, него је још посве шкодљива за здравље, за истину, за правду, за слободу и за привредно благостање.

То је било и јесте, зато, што је систем државне управе и црквене и школске наставе био и јесте такав, да он пола вољно а пола невољно ствара скоро сву државну, црквену и просветну господу за готоване, за умне, телесне и моралне богаље, за варалице, брбљивце, изелице, глобације и угњетаче. Јер, ето један је примио »службу народну« да ти продаје имање за дуг државни, општински, црквени и богаташки, ако га ниси у стању исплатити, не питајући какви су узроци тој немаштини; други посветио се звању да те гони у хапс и на робију ако се противиш наређењу оних закона које ти ниси ни прописао ни одобрио; трећи, да те казни ако му ниси у свему покоран и послушан; четврти прима плату да те гони у касарну и логориште, да учиш како се убијају људи на бојишту, и како ћеш јурити у погибију ратничку, па макар то било противу брата, оца, пријатеља и друга; пети те гони и натерује да поштујеш и поздрављаш и оне, који те бацају у сиротињу и несрећу, и које ти и срцем и душом мрзиш и презиреш; шести те учи да верујеш у мантијашке лажи, које су и наука и чист разум осудили, и нагони те да га мораш још зато уважавати и богато наградити годишњом платом; седми ти пописује имање и удара порез без питања да ли ти то одобраваш и да ли га можеш плаћати; осми те лечи за прескупе новце, али ти ретко кад год шта олакша од болова и слабости твојих; девети ти учи децу у загушљивим и посве нездравим зидовима; такво учење им јако руши здравље, а не користи им за срећан и поштен живот и што ће сутра заборавити, чим испит положи или чим из школе изиђу; десети ти нуди да пазариш код њега само зато, да се закидањем од тебе и твојих он обогати; једанаести нуди новац на зајам ради тога да ти после отме и њиву и кућу за приписани дуг и интерес; дванаести нуди ти књиге, новине и слике, које ти никакве користи и поуке не дају; тринаести подилази на сто начина да наруши невиност твоје ћерке и супружанске обавезе твоје жене; четрнаести те шпијунира, да те тиме баци у беду и несрећу; петнаести нуди услуге као правобранилац само зато, да те оштети ради своје комоције и жудњи за обогаћивањем, а ретко то чини у име истинске правде; шеснаести проналази и смишља ново оружје, којим се што брже и што више људи у буни или на ратишту стамњују; седамнаести те нагони силом да купујеш и то оружје, и све оно што уз њега треба, али ретко где да ти га да у руке, него ти и њега отима и чува по магацинима, да ти не би у нужди то оружје употребио противу својих угњетача и варалица; осамнаести производи што лепше ордене, униформе, палете, параде, одежде, митре, круне и много друго војничко-монархично и црквено-религиозно шаренило, које још никада здрављу и благостању народа послужило није, нити ће то икада учинити; деветнаести те нагони да и то све купујеш и на парадама и церемонијама

присуствујеш, и све ти то само штету, срамоту и потлаченост доноси, а никако срећу и слободу; двадесети пише законе, који ти нису ни потребни, ни на корист, нити на срећу; двадесетпрви те суди пред првим судом; двадесетдруги суди те пред другим; двадесеттрећи петља те пред трећим; двадесетчетврти потписује пресуде, које те терају или на робију или у прогонство из отачаства, или на губилиште, или до куће где ћеш и даље да издиреш највише за ту школовану господу, да их слушаш и да се молиш богу и њима итд.

Кад смо сав тај ужас сазнали, онда смо се пустили да добро проучимо животне потребе народа, па да му донесемо упутства, која ће такво жалосно стање поправити и окренути путем, који води бољем животу, научнијем раду и моралнијем понашању.

Пошто смо већ добро проучили све животне потребе Српског, Бугарског и Хрватског народа, написали смо ово дело, које скроз-наскроз дише духом стварних, животних потреба народних.

Спис овај није машта наша или неког другог, него он је захтев науке и битних народних потреба.

То је наша политичка економија, за коју смемо рећи да је кориснија од свију досадањих политичких економија што их данас има. Овим смо много рекли, али ову ћемо истину делом посведочити; јер она се не бакће празним фразама и шареним формулама, него тражи оно што захтевају животне потребе сваког народа и човека, сваке општине, породице, дружине и државе. Захтеви ови посве су остварљиви свуда и свагда где има свесних, вредних и честитих: наставника, управника, државника, књижевника, новинара, научника, скупштинара и општинара.

Ма како народ сеоски и варошки био »прост« у овој или оној покрајини, ипак ће овакво дело уређења и рада не само срдечно примити, него и усрдно потпомоћи. Јер увидеће да у томе *Доброноши*, у овоме *Благодајнику* лежи истинска срећа, благодат и слава народа и државе, општине и околине, омладине и остарине садашњости и будућности.

Ови захтеви наши, који су у исто време и захтеви морала и науке, и уздаси народних потреба, иду овим редом:

1. Почем омладина школска и народна из дана у дан бива све слабија, ситнија, блеђа, кржљавија, нервознија, гуравија, и уопште болешљивија и развратнија, што смо и на другом месту напомињали: то ћемо у овоме делу ставити на прво место дечје, омладинске потребе, па ћемо тек после тога прећи на редовно излагање осталих потреба одраслих.

Да би се то поменуто и врло велико зло отклонило од омладине наше, која је основа и потка народа, општине, државе и породице, то треба подигнути и марљиво издржавати по једно дечиште, забавиште за децу, бар на сваких 100 породица.

Ово важи за сељаке и варошане. Овде ће сва проходавша и непроходавша мушка и женска деца, сеоска и варошка, довођена и руковођена бити. Децу ће руководити у тим дечиштима по један одређени за то наставник. Деца ће остајати тамо по цео дан, осим часа кад се ручава. Наставник ове деце мора бити као родитељ, друг и брат. Он ће их само упућивати, и обилазити при њиховој игри, беседи, забави, шали, зађевици, песми, питљивости, неком пословању и вежбању. Практично учење, писање, читање, рачунање, настаје тек онда пошто деца довољно ојачају. Добровољно шарање и писање по песку оставља им се на вољу. За посве нејаку децу нема никакве поуке, осим да имају довољно простора подесног за здравље да пузе, да лешкаре, да се праћакају и копрцају до сите воље.

Почем се оваква дечишта уређују, једино ради бољег телесног и умног јачања младог нараштаја, од чега зависи и мишићна и умна енергија и генијалност то та дечишта морају бити на местима узвишеним и пространим, вешто засађеним оном засадом крупних и ситних биљака, које су најздравије, и које ће требати у животу људском било за здравље, било за привреду, било за лекарију, било за украс. Борова засада, а тако исто и засада вење, не сме изостати, па макар се нарочита земља за то доносила, из места за

њих подесних.

Игришта и путањице између засаде морају бити засуте песком и шљунком. Здравље дечје и шкрофулозно стање неке деце захтева да се ту налазе и веће гомиле песка, да се таква деца на њима забављају и играју.

Насред дечишта треба удесити големо склониште за децу, поред којег ће водити четири широка пута, на четири стране, ради изгледа и бољег проветравања баште. Ово ће бити удешено тако да се помоћу крила његових може подесно отворати и затворати, према појавама времена. У часу непогоде и зиме деца ће боравити у томе склоништу. Ова зграда може да служи и месном народу, као збориште, за разне зборове, састанке, свечаности, забаве и друго штогод. Склоништа су лети отворена и за децу, и за народне зборове, а зими и у часовима јаке непогоде затворена, по нарочито удешеном плану и начину.

Гдегод има довољно воде на располагању, треба поред дечишта удесити и ваљано купатило дечје с пливаоницом. Јер купање и пливање посве је јака полуга за развијање здравља и тела омладинског. Као што у народној задрузи бораве и расту заједно браћа и сестре, тако ће и мушка деца и женска у овим дечиштима боравити, играти, певати, и друго - што је за децу - радити, у братској заједници.

Дечишта таква треба и морају да се уреде у свакој општини, ако нисмо ради да се изродимо у ништавце телесне, умне и моралне. Јер, ако хоћемо да извучемо невину нашу дечицу из неподесних, а већином и посве нездравих породичних станишта; ако хоћемо да одговоримо гласу науке, која каже вечну и опробану истину, да деца међу маторима пре времена оматоре и телом и духом, а да дечја радост, веселост, живахност, и срећа сине на телу и на лицу њиховом, чим се она састану на игру, договор и забаву са својим врсницима, па ма где то било; што се сто пута више опажа кад то чине деца у отвореној природи, чистог ваздуха и сунчаних зрака. Ако хоћемо да препородимо овај садашњи махом болешљиви, ветрењаст, размажени, нервозни, тупави, кржљави, и разним болестима наклоњени подмладак, па да га учинимо да буде стасит, вредан, бистар, весео, здрав, животан, мисаон, угледан, пријатан, дружеван и честит, - онда подижимо таква дечишта с купатилама по свим селима и варошима, у најсавршенијем виду.

Пред том потребом нашег најдрагоценијег аманета, треба да се поклони свако, и да на њу сваки прилаже све жртве. Макар се све круне и митре, митрополије и палате продале; чиновничке, богаташке и власничке плате и ренте окрњиле, и њихови накити и балови укинули; али овај омладински, народни сеоски и варошки здравствени и благодетни дом и накит, треба да се оствари величанствено и честито одржава. Пријатељи омладине могу ово дело садашњег и будућег народа потпомоћи и посмртним завештајем, тестаментом, који ће много користити, па био он учињен у готову или у непокретном имању. Дело народа захтева да се свака општина и држава утркује у томе одиста корисноме делу, као и у свему што се клони на добро народа и омладине. Ово није тешко остварити, па зато света је дужност сваке општине и државе да ово неодложно оствари и у напредном стању одржава све дотле док општине буду свесне да уреде и сву јавну наставу онако како смо означили у књизи: *»Нова наука о настави.«*

Већ из доведе реченога види се да се ово дечиште разликује од чувеног такозваног Фребеловог *»Киндер-гартена«*. Уз то, у реду је споменути да тај Фребел нема права да се таква дечја башта зове његовим именом. Јер он није први дошао на ту идеју. Идеју ту донео је, и први почео у животу примењивати, још у почетку овога века, чувени социјалиста - комуниста Роберт Овен, богати фабрикант у Њуланарку у Шкотландији. Дакле, ако нећемо признати да је свака мисао производ историјског развитка, целокупног труда људског, а не овог или оног појединца, онда правда захтева да се таква дечја забавишта зову Овенова или овеништа. Али ради лакшег разумевања код народа, биће најбоље да тај назив остане како је означено у почетку овог чланка, а то је; дечја забавишта или дечишта.

2. Да се у сваком срезу оснује и издржава нужни број практичних земљорадничких и занатлијских школа, којима ће бити задатак да поред оног што се учило буде у основној

народној школи, уносе и утврђују по народу сви они послови, који су од стварне и применљиве вредности за земљорадњу, сточарство, воћарство, повртарство, занатство, пчеларство, домаћинство и практично лечење људи и марве итд. За боље изучавање тог светог пословања, биће посве подесно место, башта, врт - градина, о којој ћемо у трећем чланку говорити, које ће бити права правцата благодет за народ и омладину његову. То је животна потреба за народно благостање и напредовање, а не изучавање и знање: асирских, вавилонских, египатских, персијских, византијских, римских, франачких и монголских држава, ратова династија и родословија и других сличних, неразумљивих и некорисних измотација и пустословија, који ни толико немају користи за народ и науку, колико перо за шеширом, капом неког ветропира.

За учитеље речених среских школа, треба постављати садашње попове, официре, и калуђере, узев их од првог поглавара, па до ђакона и монаха; али то корисно звање примиће тек онда пошто их држава или срез спреми за то корисно дело, на курсевима нарочито за то одређеним. Такве школе треба да сврши и сваки срески и општински чиновник, јер они треба да знају дати поуку народу у свима тим корисним радњама, а не само пискарати којекакве беспослице по канцеларијама, које пискарање није и неће никад народу користити.

Време је већ да се канцеларијско пискарање, пустословје и бадависање, војничко дресирање и парадирање, богословско ћаскање и успављивање, преобрати у стварну опипљиву и истинску корисну поуку и радњу, а у корист њихову личну и народну. За благостање народа треба дела - дела корисног, и животодавног, а не шарабатања протокола и хартија, и запевање мртвих молитвица и других сличних беспослица и заврзлама. »Пастири народа«, браниоци отаџбине, »чувари морала, реда и поретка«, учитељи деце и представници знања и науке, биће само онда корисни и нужни народу, кад му помажу радити, указујући му и начин олакшице и бољег успеха при пословању разних радова; кад му уруче, и дају средство у часу неке нужде да се помогне и да се уме избавити из разних друштвених беда, напасти, болести, и других несрећних случајева, код људи и марве, воћарства и повртарства. Данас народ махом мрзи како свештенство и сабљаше,* тако исто и цело чиновништво, а када ови буду тако дружевни и тако стварно корисни народу свуда и при сваком раду и догађају, онда ће их народ омитити и поштовати, као што је Адама Богосављевића и друге њему сличне народне пријатеље и борце. Данашња мржња према њима долази отуда што народ не види ништа корисног, ни честитог од њих. Народ чује од њих само псовку, »Дај!« »Плати!« »У хапс!« »Напоље!« и вечни клевет чиновничко-поповска млина, али брашна испод тога млина нигде и никад нема. - Од тог имамо само све јаче и теже презадуживање државе и оптерећивање народа и појединаца, а то не унапређује и не спасава државни брод, ни његове грађане, него све већма гура у понор и беду, свађу и несрећу. Стога је овај захтев веома нужно што пре остварити, јер он уздиже народно знање и благостање, и међусобну љубав између народа и поменутих.

* Ако је још некоме нужно војске и ратне спреме, онда нек крупни и ситни сабљаше, уче народ тој вештини убијања и гоњења, у селима код сеоских општина у дане празничне и недељне. Таквим начином војска се не би тако губила по варошима нити би људи тако дангубили и трошили као данас око војачења и парадирања. У то име све војне старешине треба настанити поред већих општина да развијају угледна привредна газдинства и усавршавају поменуте сеоске заједничке баште и воћњаке, пчеларство, свиларство и друге привредне радове. Тако би они користили и себи и народу а не би убијали свој углед по кафанама и пиварама.

3. Почем је баштованство, повртарство врло крупна чињеница, за народну храну и као зачин уз исхрану, од које зависи боље здравље и правилније храњење тела и ума; (јер оно нам даје разноврсна варива за нашу исхрану, и почем оно често пропада или даје посве слабе и недовољне плодове, због јаке суше и невештине), то у сваком селу мора се одредити подесно место за опште заједничко сеоско баштованство, повртарство. За те општинске заједничке сеоске баште, треба набавити учитеље веште, али такве који ће радити упоредо са радницима повртарским, баштованским. Посао тај био би најдостојнији за попа или калуђера. Тек тиме учиниће праву корист и попови и калуђери. Тамо ће се уверити да башти треба мотика, а не молитва. Ту ће се уверити да више користи народу једна таква башта, но милион богомоља, и да више вреди један дан тог рада, него ли хиљаду дана литургисања, клањања итд. Поред или усред баште треба

да тече нека вода, па била река, речица (поток) или вештачки израђени водовод. Где нема реке, речице, извора или језера, треба удесити големи бунар или језерце поред њих, откуда ће се моћи извући довољна количина воде, за поливање поврћа у часу бескишице (суше). Ово мора бити, па било то начином научним или онаквим каквим се помажу садашњи бољи бугарски баштовани. И највећа суша не може таквим градинарима много наудити поред свега њиховог простог водовода. Ово се може троструко усавршити помоћу савремене науке. Тамо где је оскудица воде и на површини земље и у земљи, као што је случај у Добруци и у покрајини Калараша у Влашкој, постараће се среска и државна управа, да се доведе вода до села из оних крајева где је има. То није тешко као што се на први мах чини. А наука је изнашла и других средстава како се вода и из ведрога неба извлачити може помоћу једне машине, а тако и из дубине земљине. Народ, који мисли и ради да нешто створи, и да има и ужива у изобиљу оног што тражи наука о здрављу, он ће то одиста и постићи. Док се дође до таквих справа и наука, може се на циљ таквог повртарства спровести сва вода, која се слива с кровова и улица, и она што одилази из перишта, купалишта, бунара, чесама и других места, до одређених водарница, које треба да су удешене крај или у средини градине, баште.

Ради утока тих великих свакојаквих отицања и сливања вода, било кишних или снежних поточића, треба ископати и одозго покрити велики језерац, где ће се та вода одржати до часа употребе. И ово није тешко удесити у сваком селу према потреби на два или више места. Све ово последње може се удесити без икаквих нарочитих гвоздених справа. Кишница се може сачувати и ради пића, акамоли ради поливања и наводњавања башта. Ето у Далмацији кишница се пије као и друга вода, пошто се слије у »цистерне« - чистарница, где се слегне и охлади. Додуше, ове су цистерне саграђене од камена, доле широке, а горе уске као бунар.

Ко зна колико користе здрављу тела и мозга зелен и разна поврћа, као: грашак, махуне, разни грахови, разни лукови, купус, ротква, рен, кел, мрква, келераба, црвени патлиџан, бостан, кисељак, пазија, лобода, карфиол, јагоде и разни грахови кад се узрнавe, и онда кад сасвим сазру, велимо, ко то зна, он ће само и знати и хтети оценити овај наш предлог за одржавање и усавршавање сеоског заједничког повртарства, који су посве крупна чињеница народног благостања и здравља. При том, баште, поред којих треба да има по који ред сунцокрета, вишања, трешања, кајсија, разних фела шљива, крушака, јабука, липа, питомог и дивљег кестења, питомог багрема и другог воћа и дрвља, била би дивна кита за милину, украс и уживање народа и обилати извор пчеларству, које нам треба и за храну, и као зачин, и за лек, и за осветлење.

Баште ове морају подмирити сеоску потребу сваки дан целим повртарством, које је народу и школској омладини нужно као храна и зачин. Где је велико село као што је Лапово, Велика Плана и Велики Извор у Србији, тамо треба и више таквих градина уредити. Док се уреде такве заједничке баште, треба одбори и општине да учине поуком и приказом, да свака породица мора имати и обрађивати свега од поменутог главнијег повртарства. Јер срамна је она кућа сеоска која купује градинарство и воће из вароши, као што видимо око Београда и других места, што је срамно и за такву општину и за њихову школу, цркву и државу; јер њихова је дужност била да народ уче и окрену на такву производњу и привреду, какву ми овде означујемо.

Пријатељи народа нека обавештавају и поведу народ да се предлог овај што пре и што савршеније оствари. То бар није скупо. Све што је за башту нужно, може народ сам својом руком да изради. Не треба жалити труда на оно што иде на одржавање и унапређење нашег здравља телесног и душевног и што иде на наше уживање и задовољење.

Поред баште треба имати нужни број трапова, где ће се зими чувати цело повртарство које је за село нужно.

[Савремена трговина воће и поврће у свежем стању чува за зиму и у нарочитим хладњачама. Ту на ниској температури оно се не квари и задржа хранљива својства. Зими се продаје у смрзнутом стању.]

Док се то не удеси по најсавршенијем начину дотле треба градити трапове и

подруме и за сваку кућу и породицу. Тај обичај треба да постане као закон. Како се држе чисто трапови и подруми казано је на другом месту у овој књизи.

4. Поред сваке општинске заједничке баште, врта, сеоска општина треба да уреди велики општински заједнички воћњак. Њега ће надгледати и обрађивати управник градине и његови радници. У њему мора бити свакојака воћа, које у вашем поднебљу роди, почев од најкрупнијих јагода и крушака јагодњача и јечменки, па до михољњача и лисичарки. Воћњак мора бити толико велики, како ће моћи подмирити своје село. За сваку породицу даваће се воћа према броју чељади. Да би народ могао довољно уживати благодети воћне хране и зачина и у зимско и пролећне време, то ће повртари и воћари удесити све могуће зграде и трапове да се остави довољна количина разног воћа у траповима и иначе, ради зимске употребе. Почем воће има далеко већег значаја за храну и лек, но што се обично мисли, то је врло нужно народ о томе обавестити, као и о томе да свако село што боље баште и воћњаке има и усавршава. Ко зна шта вреди за јело и за лек пресна, печена и варена јабука, пресно и суво грожђе, и сува варена шљива, тај ће потпуно разумети важност овог предлога, па ће за остварење његово својски радити. Ни ово дело није тешко остварити и одржавати, тамо где има вредних људи.

У овим сеоским баштама и воћњацима, учитељи и свештеници радиће и посао водити, заједно са ђацима месне школе. Ту ће учитељи, свештеници и други наставници и њихови ђаци, показати примером да знају сваку струку науке применити у корист животних народних потреба. Тим ће показати да су искрени пријатељи народа. Тад ће се уверити да је могуће остварити потпуно ону привредну, здравствену и моралну наставу, какву ми тражимо у нашем делу: *»Нова наука о јавној настави«*. Тим ће тек посведочити да су достојни носити свето и велико име *»народног учитеља, наставника, свештеника и просветитеља.«* Без такве наставе и радиности, имена та биће равна позлаћеној фирми, испод које се продаје буђава, трула и кужна роба.

[Све до данас улажу се велики напори да се школа повеже са животом, али она још увек не одговара у потпуности потребама народа. Истина то умногоме зависи и од финансиских могућности, али и од самих људи којима школа треба да служи.]

5. Мада смо опширније говорили *»о преображају школе и наставе«* у првој књизи овог дела; а у засебној књизи *»Нова наука о јавној настави«*, и изнели тамо нов и срећоносан наук о настави омладине, ипак упутно је да и овде о томе укратко коју речемо, то јест, како треба удесити школу, учење и наставу за народну децу, па да буде благодетна. То је ово:

Да се цео садашњи начин и распоред школовања уопште, а нарочито у народним основним школама напусти; па да се уреди школа и настава тако како ће у свему и свагда одговарати истинским и стварним потребама народа, а не белешки, звању, салону, сведоци, и формалностима којекаквих глупавих педанта и беспосличара. Почем смо у поменутој књизи доказали живим примерима и непоричним фактима, да садашње домаће и школско васпитање и учење не одговара ни потребама народа, ни природи омладине, ни захтевима науке, ни задатку морала и века; и почем се види јасно и чисто да је садашње школовање и учење више убилачко, но лековито и животодавно; више развратно и нечовечно, но примерно и праведно; више накарадно и сумануто, него природно и разумно; више лажно и подло но истинито и поштено; више кукавичко и удворичко, но узорито и карактерно; више завадно - омразно и сујетно, неголи солидарно и озбиљно; више кастинско и сујеверно, неголи народно и здраво-мислеће; више биготно и конзервативно, неголи научно и напредно; више формално и пустоловно; неголи стварно и корисно; више ружно и штетно него благодетно итд. У то име у наставу треба да уђу разни занати и земљораднички ручни послови, поред којих је далеко лакше и *»науку«* предавати и запамћивати.

[Ова мисао наша је данас савремену примену у настави опште-техничког образовања. Ту се практично у школској радионици примењује оно што се учи на часовима физике, хемије, математике, биологије и др.]

Сви главни савремени главари педагогије веле да је физички рад и труд неопходна потреба за васпитање и учење омладине. А народне потребе и наука о здрављу то траже

још јачим гласом. У име бољег успеха у томе одиста корисноме »школовању« укидају се садашњи разреди и класни наставници у свима народним школама, па се предају педесет или мало више или мање ученика једноме наученоме учитељу, који ће их као брат, друг, родитељ и мајстор учити од почетка до краја њиховог основног школовања, па било то време учења 4 или 6 или 8 година. Кад учитељ изучи ту групу »ђака« онда му се даје друга. Ничему не шкоди ако буде »буквараца« ученика од 15 година старих. Тим боље за народ и за њих у сваком погледу. Где је општина имућнија нека набави још ког учитеља, јер тада ће моћи један водити и учити ученике наместо разних домаћих, селу нужних заната, а други ће их спремати за земљорадњу, сточарство, воћарство, повртарство, пчеларство итд. Уз такво учење, особита ће се брига обратити да свако дете научи тачно израчунати све домаће потребе напамет и на руској рачунаљци, и да свако изучи све мере метарске, тако, да га нико од бездушних кајшара преварити, нити забројати не може. Без знања граматике и катихизиса, историје и земљописа, народ неће много изгубити, а без знања вештог рачунања и вештог мерења, биће оштећен и преварен на сваком кораку, догод у свету буде новац и лична својина, бог и гаранција за опстанак. Ма какви се недостаци могли уочити у оваквој стварној настави, ипак ће она бити хиљаду пута боља и кориснија за народно здравље, привреду и поштење, од садашњег хартијашког и школског учења. Из оваквог благодетнијег начина учења, лако ћемо прећи на онај потпуно благодетни начин наставе, коју смо изложили у горе поменутој књизи посве опширно, који треба што пре остварити на срећу и напредак омладине и народа. Док се овај предлог оствари, треба успут уредити правило да сеоска деца уче данашње школе редовно од Митрова до Ђурђева дана, онако како је опширно означено у овоме »Народноме Учитељу«. Ово ће дати и омладини и народу далеко веће користи привредне, умне, моралне и здравствене, него садашње летње приморавање у школи.

У име народне и омладинске среће желети је да сваки читалац ове књиге, добро проучи »Науку о сеоској настави«, коју смо ми означили на странама нашег »Народног Учигеља« и у засебној књизи. Јер тамо је изнесена најкориснија и најочигледнија привредна, здравствена и морална настава, која одговара свуда и свагда животним потребама народа. То је новина, која треба да се час пре оствари, ако хоћемо да не лутају наша деца, па кроз то и цео народ и државни компас, кроз кужну странпутицу.

6. Да се свуда уреде и вечно одржавају **»Друштва за ширење великог задругарства«**, која ће се озбиљно бринути да се по селима уређују велике породичне задруге и привредна економска братства, основани на основици старе српске задруге, а проткане најновијом друштвеном науком. Али и њих треба удешавати свагда и свуда према захтевима колективизма и најнапредније економске науке. Такво братство или економску задругу, састављаће сеоски и други сиротани и сиротице. Општина или срез одредиће и даће им све оно што је нужно братству за успешан рад и бољи опстанак, ако им не буде довољно оно што унесу у задругу сами собом.

У исто време радиће речено друштво да се поред тих породичних задруга и братства, подижу још и велике задруге. Јер без већих задруга и села, није ни мислити за веће знање и напредовање, за повољније благостање и пословање. (О овим већим задругама биће опширније говорено у идућем чланку, у коме се збори о претварању манастира у задруге занатлијске, индустријске или земљорадничке. Тај чланак треба сваки да прочита и да о томе размишља као о највећој светињи, јер то ће нас само спасти од разних несрећа.) Ако је држава, црква и школа истински пријатељ народу, онда ће им прва брига бити, да народ убеди и поведу, да се цело насеље наше претвори у веће и мање задруге, задругарства, у већа и мања економска братства. Јер инокоштина је слаботиња и јад, а задруга је богатство и радост. Историја наше старе сеоске задруге то нам јасно сведочи, казујући да је велика задруга увек била богата и изобилна у свему и да је она дала основу оним дивним и узоритим народним српским умотворинама, јунацима, и карактерима. Она је створила и чувала нашу народну песму и мелодију, којом се цело српство данас поноси и наслађује. Нова научна задруга то ће оживети и препородити. У прилог тог великог дела народног узадруживања, ићи ће свуда два следећа фонда.

7. Да се оснује у сваком округу **фонд самопомоћи**, или окружне самопомоћи.

*Зрно по зрно - појача;
Камен по камен - јалача;
Помози сам себи, ја ће ти и бој помоћи
вели нар. философија.*

Почем народ још није зрео и одважан да уреди у држави такве законе и уредбе да његов данак и други намети иду у фонд за народне потребе, него он иде сав на разне измотације и плате и пензије оних, који народу више штете него што користе; и, почем државници посве лабаво, немарно и мршаво притичу у помоћ, кад га нека природна или друштвена несрећа задеси и снађе, као: град, суша, олуја, мраз, велике кише, поплава, пожар, гусенице, скакавци, филоксера, помор марве и људи, рат, револуција итд.

Почем су то несреће, које често нападају јаче или слабије, овде и онде, разне покрајине или места неодложна је потреба народна да се донесе закон, по коме ће сваки домаћин плаћати годишње од сваког хектара земље по 50 пара динарских у горепоменути фонд самопомоћи, а чиновник, учитељ, поп, адвокат, доктор, инжењер и други, да плаћају по 5 динара од хиљаду динара плате или ренте, наднице. Новцем овим нек рукује окружна власт.

Овим би начином, овај фонд ускоро нарастао толики да би могао помоћи свима унесрећеним у поменутих напастима. Дело ово тако би било благодетно за народ, да би убрзо нестало безбројних беда и несрећа, које данас народ даве и сатиру. За такво корисно дело, треба употребити и све оне издатке, који се чине на разне мантијаше и њихове дућане - »богомолје«, па тако исто и све оне издатке, што се утроше на разне параде и друге измотације на дан државних светковина и других залудница, као што су разне одежде и униформе итд.

[Данас постоје могућности осигурања усева, воћњака; осигурања стоке. Сељаци уплаћују и здравствено осигурање. У неким комунама то осигурање је потпуно и лечење бесплатно, а у другим - само делимично, тј. лекарска помоћ и лечење плаћају се делимично.]

Да је Србија пре 50 година основала и одржавала овакав фонд самопомоћи, то бисмо сада имали читаве милијарде у њему, па би за тили часак могла притицати у помоћ народу, не само у свима поменутих несрећама, него она би тиме заменила и сва данашња осигуравајућа друштва, која милионе из народа исисавају и у неврат односе [процењује Пелагић 1893. године]. А да је велика Русија тако што узаконила пре двеста година, то не би лањске године умирало и трпело од глади око тридесет милиона народа, због неродице у седамнаест округа (губернија), него би се то зло неосетно и без прошње подмирило, од самог интереса таквог фонда. Време је да се осветимо бар у веку садашњих безбројних беда и оскудица. Боље икад него никад.

8. Да се утврди закон о посмртном ујму и дугу, то јест, ујам на право наследства, а у корист фонда за оснивање задругарства, за земљорадничку, занатлијску, надничарско-слугашку сиротињу и друге корисне привреднике.

*Треба вам исјунити сваку јравду.
Вели Христос.**

*Кад осјваримо овакав закон о посмртном ујму,
онда ћемо тек јоложити и ујврдити јаку и
јрајну чињеницу за бољи, срећнији, сложнији
и моралнији живот народа и човека.
Велимо ми.*

* [Да би се што више приближио обичном човеку и задобио његово пуно поверење, В. Пелагић се више пута позива на бога, Христа, свете књиге и т. сл. Међутим, познато је да је писца ове књиге православна црква као безбожника анатемисала и отстранила из редова својих верника.]

Почем се из дана у дан све више и све јаче развија сиромаштина по народу, због нагомилавања у појединачне руке капитала и других политичких, природних и друштвених узрока; почем се услед тога све црње и горе шири царство крађа, отимања, проституције и сваковрсног преступа и разврата, недољива је потреба народна и

државна, да народна скупштина што пре донесе и утврди закон о посмртном ујму и дугу, од чега ће се установити фонд за оснивање поменутог задругарства, - задругарства уређеног и руковођеног по начелима колективизма, о чему је опширније говорено у 6. и 9. чланку овог одељка. Голема корист овога закона и задругарства очевидна је за све иоле боље мислиоце. То ће донети и народу и држави, и прогресу и моралу, и науци, најблагодетније плодове и последице.

На основу тог закона, узеће свака општинска или среска управа, једном за свагда од сваког наследства и лутријског добитка, по оволику суму ујма, то јест, по 1 одсто од прве хиљаде наследства, по 2 одсто од друге, по 3 одсто од треће, по 4 одсто од четврте, по 5 одсто од пете, по 6 одсто од шесте, по 7 одсто од седме, по 8 одсто од осме, по 9 одсто од девете и 10 одсто од десете хиљаде. Дакле, од десет хиљада динара или дуката наследства и лутријског добитка, узима се на благостање народа, друштва, државе и отаџбине само 550 динара или дуката. Даље, од једанаесте хиљаде узимаће се дупло више, и то: по 2 одсто од једанаесте, по 3 одсто од дванаесте, по 4 одсто од тринаесте, по 5 одсто од четрнаесте, по 6 одсто од петнаесте и тако редом до 20 хиљада наследства. Затим узима се по три одсто од двадесетпрве хиљаде, по 4 одсто од двадесетдруге, по 5 одсто од двадесеттреће и тако даље до тридесете. И таквим редом узимаће се по 4 одсто од тридесете, по 5 одсто од четрдесете по 6 одсто од педесете, по 7 одсто од шездесете и тако даље до сто хиљада. После сто хиљада наследства, узима се по 25 одсто од прве хиљаде, по 26 одсто од друге, по 27 одсто од треће, итд. Од по милиона узима се по 35 одсто; од милиона по 60 одсто итд.

Овај закон важи и за оно имање које се нађе у земљи, у развалинама и другим местима. Под овај закон спадају сви странци и туђи поданици, који имају да приме, да наследе неко наследство у Србији.

Тај фонд, који је одређен за умножавање задругарства, а које има задатак да подиже просвету и благостање народне сиротиње, куда спадају и занатлије и занатлијски и други радници, који се удружују у таква задругарства, велимо, фонд тај припадаће среској државној управи или ономе, коме одреди велика народна скупштина.

Фонд овај јесте јаки захтев потреба народних и потреба моралних и културних, јер он ће доносити народу многобројне и големе користи, далеко огромније, него што се то у први мах увиђа. Он ће избавити народ од беде, оскудице, преступа, крађе, разбојништва, незналаштва, сепаратизма, проституције и крваве револуције, опалости, потлачености и многих других несрећа и ругоба. Због тога ће сви истински пријатељи народа, просвете и мира, овај предлог и овај закон радо примити, остварити и вршити га свуда и свагда. Ко то не одобрава и ко се томе срећоноши сиротињском, народном противи, треба га узети на око као злотвора народног и принудити га силом да врши своју моралну дужност, кад није толико увиђаван и поштен да сам врши оно дело, које чини човека човеком и које побољшава стање ближњих својих.

Овај захтев потпуно је умесан и пред судом научног, друштвеног морала. По науци је оно само морално што је праведно, а овај ујам на право наследства у корист фонда за просвету и благостање народа и сиротиње, који ступа у велике и равноправне задруге, јесте и остаће вечно праведна, потпуно праведна ствар, док буде у свету наследства и приватне, личне својине, засебице.

Овај посмртни намет нужан је и зато, да се одлије где је преливено, да се бар покрпи уљудно где је исцепано, да се помогне колико-толико народној оскудици. Он је посве умесан и праведан и зато, што има бездушних богаташа који заборављају своје раднике при смрти, па остављају имање којекаквим развратним беспосличарима и беспосличаркама, или подижу споменике својим псима и коњима, или граде мантијашке дућане: цркве, џамије и синагоге. Међу такве спада и чувени по свету фабрикант Вертхајм, који је правио чувене »вертхајмове« касе. Он је оставио многе милионе богатства, које су зарадили гвожђарски и други радници. Па од толиких милиона, крви радничке оставио је тај бездушник само две хиљаде форината »на сиротињу«. То може сваки читати у новинама од 1. децембра год. 1886. Таквих изрода - бездушника препуно је садашње такозвано »отмено друштво«. Тако на прилику, пре десетину година цркао је у Риму кардинал папски Антонели и оставио 80 милиона динара својим љубавницама и

сродницима, а за безбројну сиротињу талијанску није се ни сетио тај слуга божји. Један владар при поласку с престола испоклањао је безбројне скупочене ствари разним развратницима и развратницама и дипломатским картацијама, а за сироте раднике и бедна занатлијска удружења ништа. Таквих примера имамо безброј. Али није чудо што тако бездушно и животињски цркавају богаташи те сорте, него чудо је да и сами многи научници, па чак и први музичари, за које се једнако труби, да они, тј. музика »облагорођава осећања«, велимо и они сами умиру тако, или скоро тако као речени богаташи. Чувени председник музичке академије у Бечу, Франц Лист био је имућан и чувени вештак по тој струци. Он је умро год. 1886. Народу радном, који му је дао све што му треба, није оставио ништа. А доктор Бриски дао је из његове оставштине хиљаде форината францишканима, да се моле богу за покој душе његове. Од тог грозног музиканта и доктора научара, коме треба поповских молитава и у ледном гробу, - обратимо се на другу страну. Свуда скоро видимо такве грозне људе. Ето и сам уважени Виктор Иго оставио је париским радницима само педесет хиљада франака од својих пет милиона динара.

Таквих, ето, нечовечних осећања и безбројни табори сиромаштине, и непрегледни случајеви отмица, крађа и других преступа и ужаса, принуђавају нас да тражимо да се узакони такав посмртни ујам, свуда где има сиротиње и богаштине.

Овај посмртни ујам потпуно је моралан, праведан намет и зато, што се зна, а то признају и сви просвећени и поштени богаташи, да је сваки капитал производ туђег труда, јер један човек не може стећи ни 5000 динара готовине целог свог века, па ма како издирао у раду и ма како штедио, ако му не помажу више туђих, других руку и више особа. Ево зато примера: чувени песник и романиста Виктор Иго оставио је око пет милиона наследства. Он је одиста био у својој струци учеван човек и вредан умни радник. То признајемо сви. Али правда захтева да морамо признати и то, да сав његов умни рад и сва његова вредноћа не би му могла ујамчити ни уљудан живот, да му нису били помоћници они, који копају руде, па граде пера и разне друге справе, који праве штампарије и књиговезнице; оних, који обрађују лан, конопљу, памук и свилу од чега се прави хартија разноврсне каквоће; оних који праве сто на коме седи и пише; па онда оних, који му спремају храну, пиће, стан, одећу, обућу, постељу, осветљење; оних, који му те књиге слажу, штампају, савијају, повезују, разносе по свету и распродају. Па није само то. Има још нешто што не смемо нипошто заборавити, ако нећемо да се огрешимо пред судом науке, историје и морала. А то је ово: Виктор Иго као и сваки други књижевник, научник и »учеван« човек, није своје знање и своју науку добио преконоћ, за један часак, задахнућем неког »духа светог«, него он и они су црпили то своје знање и ту своју науку из целе дојакошње умне и културне тековине људске. И ту културну тековину није спустио на конопцу однекле Господ Бог, него је она производ свих досадашњих телесних и умних радника човечанства. Без њих и без савременог друштва, сви ти научници били би као и други дивљаци.

То исто вреди и за богатство и наследство. Речено је и науком признато и утврђено да сваки капитал није ништа друго до сушти нагомилани туђи труд, туђа зарада. Да је то вечна истина, то тврди не само најкрупнија наука, политичка економија, него и сви факти до којих достиже капитал.

Ево један пример: Капиталист Станко има милион у каси. Он ће поред њега пропасти, ако не буде око њега радника, који му спремају животне намирнице. Једног дана науми да гради двор где ће живети, башту где ће уживати, и фабрику где ће нешто израђивати, па биле то неке намирнице, или безделице. За те грађевине треба камена, цигле, креча, воде, гвожђа за разне удесне справе и машине. Сам собом не може довући ни велике греде из шуме, а камоли камења и метала из рудника. Ако довуче сам целу грађу на једно место, она ће му пропасти, иструлити, ако је радници не употребе на право место у грађевини.

Ако богаташ проспе гомилу дуката у њиву да израде цигле без радника, то их никада имати неће. Ако остави у брдима, у шумама хиљадама гомила дуката, они му никада ни греде, ни каменчића, ни ексерчића изградити не могу без радничких руку, без помоћи ближњих. Дукати просути на гомилу не могу њиву ни паторити, а камоли узорати,

окопати и храну пожњети, свршати и сместити израђену храну у амбаре, до пристаништа, до жељезничких станица, до варошких тржишта. Тако је свуда и при сваком послу: без радничких руку нигде и ништа. Богатство и господство, ништа не може извршити, ни спремити, ни израдити без руку, без труда радника-мученика. То треба да зна сваки, а нарочито они бездушници, који се хвале да су стекли имање трудом својим и штедњом својом.

При том, не заборавимо да ако мали капиталиста, не закида сваки дан по неку сумицу од труда оних, који му раде ову или ону радњу, он ће наскоро утрошити готовину и остати сиромаш. Што се више закида од туђих радних руку, то се више множи и капитал.

Кад то знамо, онда ћемо признати да је овај захтев не само разуман и умесан, него да је он свагда и свуда потпуно праведан.

И опет велимо: тај захтев праведан је и оправдан је и пред судом хришћанства. У Јеванђељу Лукином у глави 3. стиху II стоји ова заповест: »Ко има две хаљине, нека једну даде ономе, који нема.«

Ко ту заповест неће да врши вољно и тачно, он лаже да верује у неког црквеног бога, он лаже да има вере у Христа, или у Мухамеда, или у Мојсија, па ма се он поваздан богу молио, цркве градио и литургије служио. То су опаке варалице које лажу и људе и оне светиње, којима се они бајаги клањају. За њих је и бог, - хришћанство и мухамеданство, и црква и џамија само јака фирма, под којом варају и глобе људе и народе. А јадни народи још су сувише потлачени и умом скучени, те не виде и не разумеју ту грозну комедију, која се над њима изиграва већ толико векова. Који »слуга божји« не ради и не жртвује за остварење оваквих моралних захтева, народних и људских потреба. тај је лажа и његовог бога и народа, и издајица науке и морала и Христа, који вели: »Љуби ближњег свог као и себе самог.«

Има их који веле: Ми смо стекли то имање, нашим трудом и умом, и нико нема права да њиме располаже. Што се тиче труда, доказали смо да је то богатство, зарада радничка, а што се тиче умног труда и »своје рођене памети«, ево шта вели велики енглески научник и богаташ Луис: »Човекова савест и моћ расуђивања и умовања јесу социјалне, друштвене функције, радње. Ми дишемо социјалним ваздухом, јер наше мисли зависе већином од тога, како су други мислили. Наша памет и наш разум јесу продукти друштва. Човек је ништаван без силе, која потиче из колективног живота и рада друштвеног. И наши наравствени односи, ништа нису без осталог друштвеног света.« Други чувени Енглец, Сир Ф. Еден вели у своме делу, које носи име: »**Положај радничког народа у Енглеској**«: »Богаташи нису ништа друго но креатура цивилизације и друштвеног уређења. Све богатство основано је и подигнуто трудом других радника, а не трудом тих богаташа.« А **Џон Валерс** још пре двеста година (1696) писао је овако: »**Труд бедних радника, то је рудник богатих**; јер ако у богаташа има сто хиљада дулума земље, и по толико фунти стерлинга, и рогате марве, шта ће он учинити с' тиме без радника, и шта би био тај богаташ без радничке руке и снаге? - Ништа. А што више радника, то ће се више богатства имати.«

На страни овог нашег предлога и захтева стоје и многе иоле увиђавније и поштеније владе и дипломате. Ево и зато пример: енглески министар Шамберлен рекао је у парламенту 1886. 12. марта овакву беседу: »Држава треба да узме у своје руке интересе масе народа, радничког народа, и да га уведе у право благостање, па макар се жртвовали интереси појединаца богаташа и поседника.« А пре тога на неколико недеља говорио је на збору при изборима посланика, да је наступила ера, време социјализма. И он, тај министар, није младић, него старац око 76 година, који о свему своме раду хладно промишља. При том, он није сиромаш него крупан богаташ, и један од првих адвоката у пријашње време.

Оваквих није мало у просвећеном свету Европе и Америке. И њихов табор све више и више напредује, и то не само таквих, какав је речени Шамберлен, него и других још ученијих и напреднијих људи и праведних привредника.

Даље, године 1886. у мају месецу побунише се радници Сједињених Држава

Америке, које састављају једну републику преко 62 милиона становника, у којој радничка партија, радничко друштво: »Ritter der Arbeit« - Јунак рада, броји преко милиона уписаних чланова. Одмах у почетку те побуне радници су тражили већу плату и скраћивање дневног рада од 10 на 8 сати тј. они - амерички радници - тражили су да дневно раде 8 сати, да се одмарају и изображавају 8 сати, да спавају 8 сати и 8 шилинга дневно наднице (око 10 динара), за обичне послове, а за тешке радове траже дупло већу плату и дупло мање време рада.

У исто време, и то 3. маја устаје одважно и сам председник ове велике републике, Кливленд, као поглавар те велике републике па шаље једну окружницу конгресу тог великог савеза републиканског, у којој препоручује да се конгрес (скупштина) заузме за праведно дело радника, и да стане противу бестидних и бездушних богаташа, милионара и милијардера, који имају у рукама својим целу индустријску радњу и имовину, па због тога испијају и тлаче радни народ по своме ћефу. Тако збори цар амерички, који не носи круну, ни златали униформу, нити влада по »милости божјој« и привилегији владалачких права и прерогатива, нити прима велике плате и титуле неприкосновености. Та поштена беседа и тражба, тако му је наудила, да га народ бира и по други пут за »цара« републике Америчке.

У исто доба излази међу народ и митрополит из Торонте (Америка), па говори беседе и пише проглас народу да треба радити на испуњавању радничких захтева. Он вели између осталог и то, да сваки прави и добар »католик« треба да буде и »Arbeiter Ritter«, бранилац радника. Таквих честитих првосвештеника и свештеника налази се замашан број на земљишту Америке и Европе. И само такви свештеници имају право носити на себи име хришћанина и човека, наставника и пастира, а друго све лажно је и штетно, па макар се ваздан метанисало и клањало.

То је на делу признао и торински милионар **Викторио Андрене**, који је године 1887. оставио милион лира талијанских на потпомагање торинске сиротиње. Тиме је рекао: »Твоју зараду, радниче, остављам теби, благодарећи ти за оно, што сам на уживање моје и на славу моју потрошио.«

Још јаче те речи изрекла је на делу чувена париска богаташица, трговкиња, **Бусино**, која је у години 1887. оставила око 20,000.000 динара на добротворне цели за раднике. Од тих милиона одредила је големе суме на разна париска удружења. За једно најпознатије удружење радничко у Паризу, оставила је читав милион, а два и по милиона да се подигну три сиротињска дома. сиротишта итд. На такво дело, дело праведно, човечно и морално треба да се угледају и наши и остали светски богаташи, којима ће цео раднички народ као и други поштен свет рећи; слава и част таквим људима.

Не заборавимо да и сами »мудри и моћни« кнез Бизмарк, тај бог немачки и европски, ради да осигура раднике, али наравно не зато што воли раднике, него зато да они не пођу у хајдуке, јер у том случају није ни он у његовој палати и канцеларији сигуран. Али у том случају он заслужује већу пошту од оних наших дипломата, које неки зову »малим Бизмарцима«, и који су толико неправедни да допуштају своје дебелом образу говорити, да у Србији и Оријенту нема места радничком питању. Наравно, овде нема места свему ономе што води рачуна о њиховим невидљиво стеченим палатама и богатствима. Ево шта вели тај обожавани у Европи Бизмарк у парламенту Берлинском, године 1884. 8. маја: »Дајте, господо посланици, раднику хлеба, то јест, рада док је он здрав; дајте му помоћи, кад је болестан и брините се за њега кад је остарио, или осакатио или изнемогао, па неће бити нужни наши изванредни закони. Допустите држави да буде мало социјалистичка, тј. хришћанска.« Тако вели Бизмарк, а наши надридржавници, неће такву беседу ни нама одобрити, а камоли да такву истину сами изговоре у скупштини. Али сићушни мозгови и карактери и нису за велика дела.

Из тога се види да кнез и велики државни канцлер Бизмарк, тражи »**право на рад**«, за раднички народ. Он под тиме разуме, да треба организовати и потпомагати кооперативне произвођачке задруге. То је признање социјалистичке природе, по начину дипломатском, што му је и његов колега, министар Винтхорст истога дана приметио, велећи: »Кнеже, ваша је беседа социјалистичке природе.«

Врло је интересантно знати за оне који то не знају да је Бизмарк у томе потпомагао и **сам цар** немачки **Вилхелм**. Год. 1881. и он је изговорио овакву беседу у народној скупштини велећи: »Још у почетку ове године, изјавили смо наше убеђење да лечење социјалних болести, не треба тражити у сузбијању социјалдемократских иступа, него да треба да лечимо те болести истинским унапређењем бољитка радничкога народа. Стога сматрамо за нашу дужност да овај пријашњи предлог поново препоручимо народном законодавству. Извршењем тога предлога, то јест, истинским унапређењем бољитка радничкога народа, дали бисмо отачаству трајна мира, а паћеницима радницима, дали бисмо оно, на што они имају право.«

Са овим жељама могу се одиста и цар Вилхелм и кнез Бизмарк дичити и поносити пред свима оним варварима владарима, дипломатама и власницима, који се пуштају у такав безобразлук и у такво блато незнања и нечовечности, да јавно и приватно говоре, да у њиховој држави нема места социјализму. Међутим, сваки поштен и иоле свестан човек признаје, да има места социјализму свуда где има притиска и сиромаштине, где има незнања и варалица. И сам Бизмарк у својој беседи државној у скупштини год. 1885. исповеда јавно да је социјализам учинио велике услуге напретку. При том, Бизмарк издаје и једне новине: »Државни социјалиста.«

Ми овим не велимо да се слажемо са тим царским и Бизмарковим социјализмом спекулативним. Такви крњави и унакажени социјализам није и не може бити наш идеал, али то смо навели ради поуке оним дипломатама, владама, властима и владарима »којима су цар Вилхелм и кнез Бизмарк узори, великани и богови, па нека се они угледају на њих у томе делу радничког бољитка, бар толико, а за остало постараће се сами радници и пријатељи њихови и човечанског прогреса.

После толиких примера, који су јасни као дан, уздамо се да ће се овај захтев наш, закон о посмртном ујму на право наследства, свуда примити и остварити без икаквог приговора. Ко то неће, тај је непријатељ Србији и њеним најпречим привредницима, радницима. Такве треба да узме на око сваки правичан човек, а нарочито сиромаштина и земљораднички-занатлијски народ, па да их још зарана упуте правим путем.

9. Да манастирска имања и здања постану задругарска газдинства или произвођачке задруге, а калуђере укинути. Јер

*Дрво, које не рађа добра њлода,
и треба да се њосече и у ваиру баџи.
Вели се у јеванђељу Матејеву глава 3. стих 10.*

*Манастири и мантијаши њихови некада су
вредили нешто, а данас они, овакви какви су,
служе на штеиу и разврати народа и људи, и
на уштирб науке и пројреса.
Велимо ми.*

Овај животни захтев треба неопходно остварити. Јер у данашње време калуђери свуда па и код нас постоје на штету и разврат народа, и насупрот науке, природе и морала. Могли бисмо овде навести гомилу историјских и савремених факата, која ће потврдити наш исказ, који је међутим, признат у свему изображену свету као непорична истина. Али овде није место да та факта износимо. Биће доста, ако упутимо читаоце у околину манастира и у друштва где калуђери живе, да тамо упитају народ, шта бива око манастира, у манастирима, и међу калуђерима, па ће се ускоро уверити да је оно права истина, што малочас рекосмо. Такве гласове и послове чуће и око митрополије и владикане, а то све служи на разврат и штету, не само одраслог народа, него и омладине, обојега пола. - О томе имамо грозне податке, али у оваквој књизи не можемо их ређати на углед побожном и безбожном свету.

Рећиће неко: али треба их бар одржавати као историјске успомене, где је учињено доста доброга за народ. Па шта из тог? И ми признајемо да су манастири и калуђери учинили по коју корисну услугу народу нашем до 1804, год, до Карађорђева доба. Ми

знамо да су манастири били заклониште и збориште, где се народ састајао на договор, виђење и упознавање. У њима су се често склапале завере противу угњетача народних и глобација, противу силеција и бездушника. Ту се спријатељивало и прстеновало, играло и веселило. Ту је народ одахнуо душом од свог тешког рада и живота. Ту му је излазила нова и боља слика пред очи. Ту је на више страна чуо гусле српске, тог седог учитеља српске историје; тог приповедача мутних и светлих дана, честитих и рђавих људи; тог будиоца народне свести, тог бунтовника противу угњетача и неваљалаца, тог поштовача одважних јунака и народа; тог весника бољих и срећнијих дана, итд. Не само то, него тамо у манастирима развила се и српска књижевност и дух реформаторски.*

* Чувени реформатори, Богомили, изишли су из манастира и пошли по народу и свету да шире идеје своје које још и данас на корист народа служити могу. (Види о томе књигу »Тумач научних и политичких страних речи«.)

Али на жалост данашњи калуђери и манастири немају и неће да имају тог узвишеног значаја. Данас су манастири развратиште, а калуђери развратници и подлаци. Изузетак је посве мали. Они у Фрушкој гори ћуте кад њихови поглавари издају свој народ своју »паству«, свога браниоца и храниоца, у крило угњетачима и крвопијама народним. Они не подигоше ни гласа ни мача у Србији, кад гробари Србије гомилама убијаху народ у Ђаковој и Милетиној буни, у Катанској братоубилачкој сечи, у Тополској тиранији у години 1878; па тако ни онда кад себичњаци покрадоше и задужише Србију са Бонтуом; кад погазише све слободе народне; кад поубијаше и заробише толики народ у мирољубивом устанку зајечарском; кад растераше народну скупштину и дотераше у њу своје мамељукe »двогласце«; кад загушише најважније народно питање - питање сједињења осталог српства са Србијом и Црном Гором, и кад објавише онај срамни рат браћи Бугарима, са којима треба у пријатељству и љубави да живимо итд. А сад је, као и увек при таквим невољама народа требало да изврше заповест Христову, која вели; »Пастир добар полаже и душу своју за народ свој.« Они то не учинише. Тако равнодушним и немарљивим, неверним и лажним пастирима народа, народ има право да каже да се торњају са врата народног и то неодложно.

Питају нас: па шта ћемо с њима, с калуђерима? - Све старце калуђере треба ставити у један манастир, па нека тамо живе од труда свога до смрти своје. Као старце могли бисмо поставити их да врше поповску дужност по селима где је »парохија остала удова«, издавши наредбу да се нико више не сме у калуђере примити. А све иоле млађе манастирске калуђере треба опремити о државном трошку да сврше практичне земљорадничке школе, па по свршетку поставити их, за сеоске привреднике, или подмирничаре, о којима ћемо говорити у овој књизи. Или их спремити за неки други посао. Тад ће, и ту ће стећи часно име, и уважено занимање. Ко хоће да се ожени допушта му се. То је корисно и за њих и за народ, и за човека свесна и поштена. То је чувар полног морала, ког су калуђери досад рушили, због рђавих уредаба. Тако се може моралније живети. Тим смо у исто време скинули и ону љагу са лица Хришћанства, којим су га окаљали себичњаци и занешењаци са уређењем чина калуђерског. Тад манастири са њиховим имањем постају извор за народно благостање. Ево којим то начином може бити.

Почем у Србији, садашњој краљевини, има 54 манастира и манастирска добра, и почем они сви леже поред живих река, речица, извора и шума, то ће им држава дати друго пословање, и друго име, име достојније науке, и далеко корисније народу, а то је: да радничка задругарства, или задругарска газдинства, или економска братства, замене име манастира и калуђера. Тад ће задругарства постати жива школа и вечна учитељица народа; јер она ће бити најуређенија угледна газдинства по разним струкама.

[На месту многих манастирских посуда данас су обично задружне економије, плантажни воћњаци, сточне фарме, социјалистичка пољопривредна добра. Бивше манастирске слуге и наполичари, сада су слободни задружни пољопривредни произвођачи.]

Задругарства ова биће уређена отприлике овако: Ред и односи задругара треба да се свде у овоме: У то задругарство прима се за члана сваки који хоће да ради по закону уређеног задругарства, па имао он унети шта у њега или не. Каква ће правила бити

утврђена за оне који имају унето по нешто у задругу и за оне који уђу без ичега, биће означено самим задругарима. И женско и мушко равноправно је у њему. Свака вера и народност прелива се у задругарску солидарност. Овде је дело рада и благостања, сазнавања и напредовања друштвене среће и лепоте, а не празнозвучне неке вере и народности. Срби признају у свима несрбима браћу и сестре, а тако исто несрби сматрају Србе. То тражи и наука, и морал, и Христос, и интереси задругара. Свесни задругари то треба добро да знају и да врше као највећу светињу, ако су ради срећи својој и својих потомака. Задругарство овакво не треба да је мање од 200 душа, задругара. Што је задруга већа, тим боље, јер много ручица, много израде, вели народна философија, а ми додајемо: задругарство је сила, а усамљеност је без силе и немоћ.

Задругарства та могу се занимати: земљорадњом, сточарством, занатима и већим индустријским пословима. Према средини и околностима изабраће се и занимање, и одредити његов обим и величина.

Све справе за производњу које су потребне задрузи, набавиће и позајмити држава или среска управа или окружна банка, или посмртни фонд, о коме је било речи у малочас наведеном чланку.

Задругарства ће то поступно исплатити, без, или са малим интересом. Задругарства имају једнака права и једнаке дужности, према држави Србији, као и остали њени грађани. Задругарства се подижу и организују по начелима економске једнакости. Под овим разуме се и то да се сва омладина задругарства мора равноправно изучити и у нужним наукама и занатима. Старешину или управни одбор бирају сви пунолетни чланови задругарства. Ови се могу сменити у свако време, кад се опази да нису зато. Ови су равноправни са осталим задругарима. То је врлина наше старе породичне задруге босанске, као и то, да сви чланови имају једнака права на уживање према науци о здрављу, и једнаке дужности на свако одређено пословање, према снази задругара. Старешина има већа права само при изрицању распореда, што му је задружно веће поверило. Све спорове задругарства извиђа и пресуђује задругарско веће, задругарски скуп, као што то беше у породичној задрузи. То веће је главни управљач и судија. Ко није тиме задовољан, иступа из задругарства, пошто издржи осуду већа. При иступању даваће му се само оно и онолико, колико и шта досуди задружно веће. Са имовином задругарства рукује управни одбор или старешина. Скуп или веће задругарства први је надзорник, а среска управа други. У задругарству не може нико од чланова њених, нити ико са стране имати »особине«, засебног имања, јер она носи, леже и развија свађу, затајивање, закидање и крађу у задругарству. Та куга доноси опет још већу кугу и напаст, а то је распадање, деобу задруге. Сва производња њена припада само задругарству, и остаје вечно на увећање и унапређење задругарства њеног укупног и појединачког благостања. Овде се не сме никада изгубити из вида и скинути с ума тај факат, да је особина, та проклета особина, засебна, лична својина, била најјачи узрок опадању породичних задруга српских, - оних дивних и светих задруга, које нам бејаху дика, и сила имућности и творац узоритости, узраста, и честитости, и карактера задругарских и народних. Чувати се треба у овим економски великим задругама, братствима, од те особине као од куге и живе ватре, јер она је најјача чума да завади, да ослаби, и да упропасти, сва та задругарства, ту светињу и најјачу моћ благостања и напредка народног и појединачног.

Ако нам је стало, а треба и мора да нам је стало, до тога да искоренимо голотињу и сиротињу у народу, и да отклонимо све штете и бруке, које нам доносе и све већма развијају у народу калуђери и манастири, неодложно је потребно да се што пре оствари овај предлог, па макар се уредиле тамо и такве произвођачке задруге, какве нам предлаже *Драгиша Сџанојевић* у његовој књизи »*Интереси српства*«, али само да не буду те задруге онако богате као Драгишине са елементима бирократије, буржоазије и међународне нетолерантности. Ово велимо прво зато, што је сто пута боља и ова »произвођачка задруга«; него манастирска калуђериштина, и подела на поједине породице, а друго зато, што смо уверени да ће струја времена, коју потискује нова економска наука, ускоро прелити ову задругу произвођачку у ваше малочас означено задругарство, па после ће се преобразити онако задругарство у прави задругарски или

општински колективизам и социјализам. Док дође то срећоносно доба, оваква ће задругарства избавити народ од сиромаштине и пролетерства и од других безбројних беда и несрећа. При том, она ће бити диван учитељ околини својој и целој отаџбини. Без овог очекујемо још већих несрећа и беда, као што су данашње које нас даве и море.

Према уређењу и према односима ове велике задруге, требало би да се што већма удружују и породичне задруге у спојна братства. Свака породица треба да зна, да је инокоштина вечна сиромаштина. А у задрузи сваком задругару је осигурана добра храна, добра одећа и обућа, добар стан и друге намирнице за пословање и живот; ту му је осигурана и младост, и женидба, и човечност, и старост, као и све друго што ујемчава више, мање човечан живот и опстанак. Паметан човек и жена - момак и девојка, све ће отрпети у задрузи ради тог, што му је у њој све ујемчено, што му треба за добар живот и подесан рад. Чим се нађе кукавица, које поцепају и поделе задругу, онда су они тако подељени и скоро ушли у кајшарски и полицијски тефтер, у почетак опадања и пропасти, у беду и несрећу своју, па зато треба да прокуне и пљуне у срамни образ свако) оној »невести« и снаји, а тако исто и задругару оном који први заметне свађу у задрузи, због којекаквих женских ситница и спрдњи, и који тражи да се задруга дели и цепа.* И цело село треба такве да пљује и презире, а власт општинска и државна да изда закон, који забрањује деобу задруге. То треба да буде вршено као најсветији закон, јер и народна философија осведочава голему корист задруге и задругарства у овим исказима:

*Човек без задруге као без руке.
Једна рука, мртвој друји.
Задружна кућа шече имућа.
Задруга берићети ствара.
Доста ручица, њуни амбари.
Инокоштина сиромаштина ишд.*

* [Мислило се да распадање породичних задруга треба некако зауставити и спасавати поукама и убеђивањем. Међутим породична задруга постала је неодржива у моменту када је појединац са новим пољопривредним алатима у рукама и другим могућностима био у стању да заради више и да живи боље ако напусти породичну задругу.

Али убрзо даља ланчана деоба земље онемогућила је опстанак појединца на малом поседу. Ту се не могу применити ни савремене пољопривредне машине као што су трактор, комбајн и др. Сада је поново постало неопходно уједињавање малих посела у велика пољопривредна добра. Другог излаза нема.]

Кад би наши државници и законодавци имали у глави толико памети, а у срцу човечности колико имају незналиштва и партијског беснила, онда би они још давно тако учинили са манастирима и калуђерима. Али што они не учинише досад, време је да се учини одсад и то неодложно, јер народ наш даве безбројне оскудице и несреће.

10. Да се утврди закон по коме ће се свака кућа и друга друштвена зграда градити по плану и захтеву науке о здрављу.

Ни најмања зграда не сме се друкчије градити, јер доста је народ чамео и падао у болест и смрт због нездравих станишта и радишта. Време је већ да се то зло и та брука отклони. Да би се томе праведноме и корисноме захтеву што више и што успешније одговорило, требало би да дело грађења свију грађевина узме у своје руке дотична општина, срез или држава. Јер оне имају више средстава и знања да удесе начин да свака грађевина и брзо и честито израђена буде. Нека се гради тако док у народу продре здрава свест, да се он удружи у велике задруге, па да задругарским начином гради све друштвене зграде и да тим путем врши и све друштвене послове: данас мени, а други пут теби, данас нема, а сутра њима, затим вама и тако све редом. Само задругарским, заједничким радом, може се саградити и одржавати све, свуда и свагда у таквом величавом реду да потпуно одговара захтевима науке о здрављу и народном благостању. Јер задружна кућа ствара имућа. Ово ће дело донети големе користи народу, јер оно ће донети и развити здрав, весео, угледан, марљив и радан народ. Без тога развијаће се све више телесно и умно млитавило и богаљство, и сваковрсно унакажавање. (Опширније о томе читај чланак »о стаништима« у здравственом одељку, у »Народном Учитељу«.)

11. Држава мора удесити све што је нужно: села да су усељена - ушорена -

удружена на једном пробраном и одређеном месту, свуда где то велике врлети не сметају; јер раштркане куће и породице, ниуком погледу не могу напредовати, и себе и своје стање осигурати од разне напасти. Мудра и честита држава може уселити народ и тамо где је посве брдовито и горовито. То је културна, економска и друштвена потреба. Или се мора народ уселити у повеће општине здружене, или се одређи цивилизације и прогреса. За поједине раштркане куће и поједина селца, не може се поставити ни издржавати никаква, а камоли добра народна школа с радионицом. Знамо да се при таквом насељавању, групирању народа, удара на приличне тешкоће и штете појединачне, али су далеко веће штете и несреће, код народа раштрканог тако и амо, горе и доле. Наши управљачи за све време од нашег »ослобођења« од Турака, до данашњега дана, нису учинили ништа кориснога за економски и здравствени бољитак народа, па ни тако насељавање, груписање кућа и засеока у већа села. Време је већ да се та и све друге погрешке исправе, ако нисмо ради да нас уврсте напреднији народи међу најстражње, ако нисмо вољни да нас рођени народ не удави у мору својих неподмирених потреба и беда, и свога праведнога гњева.

12. Да се изда закон за одлучно насељавање и одомаћивање Цигана. У то име треба да влада нареди властима да се споразумеју са дотичним општинама, па да све скитајуће Цигане населе на одређено место, да се више тако не скитају. Ово питање и уређење истог није ситница, као што мисле неки ситни мозгови, него је ово посве крупна народна потреба, јер свака појава Цигана по селима и варошима, доноси безбројне крађе, варање, прошњу, разврат, беспосличарење и срамоту околини, због њихове неопраштине, издртости, и унакажености. Држава и општина нека им поклони или узајми земљишта за насеобину, и материјал за грађење земуница или кућа. Ко од њих не зна заната, нека им се дају мотике, секире, трнокопи, косе, српови, и друге алатке за рад, па нека раде под надницу ономе, коме треба надничара, док општина и држава буду свесне, да све Цигане уведе у разна занатлијска земљорадничка и друга велика задругарства, уређена онако како смо у овоме делу већ означили. Они могу задружно да граде черпиће, цигле и друго за себе и продају, поред својих стругарских и ковачких заната. Где нема зато земљишта, онда нека општина или држава купи подесно место и сагради нарочито за Цигане и циганске радионице ма за какву привредну радњу. Децу циганску треба дати на разне занате под морање, или, да раде са њиховим родитељима и родбином одређене послове.

Таквим начином они се могу ускоро окућити и бити стални и вредни грађани, као што су неки већ на многим местима настањени, и постали честити земљорадници или занатлије. Месне власти треба да их искупе и више пута дугом и разложном беседом поуче у том циљу, па ко неће то да послуша, већ се и даље у скитњи и нераду бави, таквог треба ухватити и опремити да ради на државним добрима догод се не поправи.

Тако исто треба чинити са свима кесарошима и коцкарима кафанским и домаћим, јер и ови варају поткрадају и кваре народ и омладину без броја и рачуна. То треба извршити неодложно сад, кад нису хтели да још одавна изврше наши много хвалисани претходници; јер Цигани не само што чине све поменуте несреће, свуда где дођу, него они чак и народну децу краду, па их унаказе и шаљу у просјаке. То чине и са својом децом и чељади, а неки преврћу очи да изгледају слепи, па иду те просе по народу. Многе Циганке око Београда и још неких места, украду нечије дете па се обуку у босанско или херцеговачко одело, па просе час овде, час онде, као бегунци из Босне и Херцеговине. Оваквих се највише виђа по Београду, као и других циганчића у најотрцанијем виду, које полиција трпи на срамоту престонице и разврат невиних. Полиција наших претходника видела је сваког народног пријатеља, који протури по народу коју бољу књигу, која као и он збори истините и праведне предлоге, основане на науци и стварним потребама народа; па је она и њих и књиге гонила, глобила и осуђивала хапсом и робијом; а није видела ни бригу водила о несрећама које доносе народу скитарање Цигана, кесароша и других простих и углађених, и у фрак обучених ситних и крупних лопова и беспосличара. Због тога нам је дужност да хитно поправљамо све напуштене и кужне путове и послове наших претходника, власника.

Вечно скитарање, оскудица, беда, гоњење и презрење учинило је, те су данашњи

Цигани и подли, и повитљиви, и лажљиви, и тако јадни. Ако се са њима учини тако, као што означисмо, онда ћемо наћи у њима врло вредне и даровите привреднике и људе, суседе и грађане.

13. Кад се зна, да се засебним породичним печењем: хлеба, пите, јајуше, гибанице, и другог којечега, много троши и труда и дрва, **онда је нужно градити свуда по селима задругарске фуруне, пећи**; то јест **саградити по једну задругарску пећ, фуруну, на сваких 25 кућа сеоских**, где ће се моћи испећи све што треба. То би учинило велику олакшцу и уштеду горива, а при том, све би се боље испекло и средило, при доброј управи и смотри општинској, него ли у засебним кућама и кућицама. Чак и при овој потреби друштвеној, огледа се корист и моћ светог задругарства. Ово је крупна здравствена и привредна потреба и добит, коју треба неодложно остварити и у исправном стању одржавати и усавршавати.

[Данас се хлеб све више производи индустријски, у великим индустријским пекарама за целу комуноу. Одатле се пециво сваког јутра затвореним колима разноси у продавнице и грађани снабдевају хлебом.]

14. Ради уштеде привредних снага и ради сузбијања толиких потрица (штета), нужно је да се у сваком селу одреди **особито земљиште, пољане за заједничке општинске попаше или марвениште**, за краве, овце, коње, козе, свиње, гуске итд. За сваку ову пасмину марве и живине, треба одредити општинске краваре или говедаре; овчаре, козаре, свињаре, и живинаре. За тај циљ ће се одредити и општински чувари, који ће та блага посебице чувати. То би учинило велику уштеду. Тад не би свака кућа дангубила око чувања својих двоје, троје, говеда, свиња, и друге марве и живине, него би за цело село било довољно неколико чувара. Тад би сва ова марва била сигурнија и од курјака и од лопова. Тад не би било толике штете и потрица, и толиких свађа и трошкова око процењивања потрице. Зато треба да скуп општински реши да се удеси сеоски (хатар) тако да цело село има и заједничке коснице (ливаде), оранице (њиве за орање), градине, забране, воћњаке итд. Оно би имало голему корист како за привреду тако и за већу међусобну слогу и љубав. Пријатељи народа треба ову корист да разјасне народу до најмањих ситница, јер остварење овога, донело би много више користи, но што се обично мисли, и о којима је ретко озбиљно размишљао ко до сада, а још мање писао предлоге и упутства.

[Развој модерне машинске пољопривреде наводи све више на уједињавање и комасирање малих појединачних поседа у велика задружна или социјалистичка пољопривредна добра. Велике пољопривредне површине се потом разврставају према намени на оранице, воћњаке, повртњаке, пашњаке итд.]

15. Сваки спрез одредиће сваке пете године, по неколико дечака да о његовом трошку изучавају како ће лечити разне болести код људи и марве, и како се намештају пребијене ноге итд.

Ми смо се уверили на више места, да народне лекарице и лекари боље лече многе болести од господе доктора, а нарочито сломљене кости, и болести коња, свиња и оваца. Има Цигана који знају лечити боље сваку коњску болест, од свих доктора на свету. То је посве корисна наука, то треба да зна свако, па и господин доктор, који много уображава а мало користи, за сузбијање марвених болести. И овај захтев треба неодложно остварити, јер народ немилице пропада исто као и његова марва и живина, због оскудице таквих практичких лекара. Овакви практични лекари више вреде за народ него ли марвенски доктори. Они могу донети народу више користи, него цела садашња окружна, државна и општинска власт.

[Тако се некада мислило јер су школовани људи били далеко од народа и његових потреба. Тешко је човек могао доћи до правог лекара. Данас свака комуна школује кадрове за своје потребе. Свако веће насеље има организовану здравствену службу, има свога агронома, ветеринара и друге стручне раднике.]

16. Да се свако тржиште, свака пијаца и вашариште сагради тако, да то буде подесно, здраво чисто и оцедито.

Док у свету буде имало продавања и куповања на одређеним и неодређеним местима, дотле ће бити нужно да се речена места уреде тако, како ће одговарати науци о здрављу. У то име на њима мора бити саграђена тврда, чиста и оцедита подина, калдрма, па била она од камена или од цигле, или шљунка. На њима морају бити редови крупне и ситне здраве засаде дрвећа, где ће прво место заузимати липа, кестен и црни багрен. Сеоска пијаца и вашариште могу бити ређе засађени, али унаоколо њих свуд треба да се пружа два реда такве или друге засаде. Свињска пијаца или обор треба да има унаоколо посве китњасту засаду, да би се онај смрад свињски утољавао и да им врућина мање досађује. Ово је врло нужно и за пијацу поврћа. Испод сваке засаде треба да се постави по која камена или дрвена скамија за одмор утрућених, који ту долазе и производе доносе и довозе често из посве удаљених крајева.

На свима тим пијацама треба да има подесних воданика, водарница са коритом, па били они у виду чесме или згодног бунара, удешеног по горе назначеном начину. Ови пијачни, тржишни воданици нужни су и врло важни, како за народ, који се ту бави и долази, тако и за марву. Јер у блатној, нечистој, припеченој и безводној пијаци страда и народ, и марва од жеђи, блата, прашине и летње припеке. Ово није тешко удесити, само ако управници буду паметни, да на овај овако корисни циљ, обрате све оне издатке који се троше на разне садашње посве глупаве и недостојне светковине, дочеке, осветлења и гозбе, којекаквих готована и угњетача народних. При том, све ове засаде, чесме и поднине јесу и остаће животне потребе народне и леп украс здравствени и за насеље, где се тај удешај налази. То све спада у вечиту и свачију потребу. Што год на то дамо, дали смо на своју корист, на многоструку корист нашу и нашег млађег нараштаја и напретка, лепог примера и гласа.

17. Свака управа мора најстроже пазити, да се казни сваки онај који меша шпирит у вино, ракију и рум, који фарба та пића отровним бојама и биљкама; који сипа воду, брашно и прашак у млеко, или што шкодљиво у брашно, сир, мед, кајмак, маст, путер, зејтин, хлебац; који продаје цркнато месо и буђаве и укварене намирнице у дућану и пијаци, и за све друго што не одговара захтевима науке о здрављу. Тако исто треба строго сваког оног казнити који криво мери. За сваку нетачност нека му се узме по 100 динара у општинску касу. Ко се ухвати трипут у кривом мерењу, затвара му се радња или се осуђује на годину дана робије, али робије привредне, а не ладолешке.

[Због тога је на пијацама организована тржишна инспекција и здравствена контрола намирница које се продају.]

У исто време **опомињемо да се народ чува и од државних и од других варалица**, а нарочито оних, којима се порез плаћа.

Чули смо безброј сељака како се жале како им је овај или онај порезија наплатио дваред порез, или како је исплаћивао сваке недеље по један, по два динара у име пореза, на таман кад је мислио да је довршио целу количину погодишњег пореза, а порезија или ћата лупи на врата за целу порезу, а о ономе што је дато у име пореза не да ни споменути.

Због таквих и других злоупотреба, треба да сваки узме листу, признаницу на све оно што је коме предао. То је нужно и зато што се чиновници често мењају, те тако рачуни усмени још лакше пропадну. Док је друштво овако уређено како га видимо данас, признаница је највеће поверење. Поред тога народ треба да уреди закон, да се и такве варалице народа строго казне, као и искривљачи, меница, признаница, писама, потписа итд.

[Наплата пореза код нас врши се путем чековне уплатнице код најближе поште. Више не може доћи ни до каквих забуна или малверзација.]

18. Да се постави мера децимал* у сваком селу на пролазном путу.

* Децимал = вага.

Ово је нужно да народ може тачно измерити и знати кодико чега носи или вози на пазар, јер има много бездушне ћивтарије и господштине, која закида и вара народ - неписменог сељака и на мерењу и при бројању, па или овај бедник куповао или

продавао. У пазарне дане треба да буде писар и кмет у тој децималници од зоре до мрака, ради мерења и бележења. Децимал набавља општина, а засипнице колико чега има, дају се бесплатно. И по варошима не може се купити и продати без децимала и мере метарске.

У то име уводе се у народу све мере свију врста мерења по систему метарском, јер разне мере доносе народу разне мање и веће крађе. Кад се све мери по једној мери, мери метарској, онда је народ вичан томе и не да се варати. Завршавајући онај чланак, треба да речемо и ово: Не дајте се варати купци и продавци. Децимал је тачна мера, али и на њој се може губити и красти, само ако се не знају неке подробности о њему, а те су ове: он погрешно мери чим се метне на њега више, него што је означена његова вага, тежина; тако исто он погрешно мери ако је покварен. И у једном и у другом случају може се изгубити по 5 до 8 одсто, а по 50 до 80 на хиљаду кила (килограма).

Због тога, чим узмеш или продајеш више од 50 килограма, одмах гледај да ли пише на децималу значења вага већа или мања. То се може наћи и читати на сваком децималу баш тамо где стоји вага - креталица. Онда је означен број њихове тежине. У то име треба сваки да сам собом прегледа на чему се мери, како се мери и како се рачуна, јер без тога ретко ко да неће оглобити, преварити, свакога ко му у шаке падне. Тешко је наћи поштена човека у овоме грабљивом веку и свету, у коме је новац и богатство и бог и морал, и образ и поштење.

19. Да се даде народу, средство противу бездушних мерача и платаца.

У садашњем друштву, у коме је највећи бог приватна својина, новац, бездушника има без броја, који на сто начина мученика земљорадника и занатлију закидају, варају и поткрадају их око у око, при разном мерењу, бројењу и срачунавању. Има бездушника који при мерењу жита, шљива, разног пића, соли и других намирница, сакрију по 10, 15, 20 до 30 килограма одсто. То су ми казивали сами трговци у Београду и у Шапцу. То је голема крађа, која често дође до суђења и разбијених глава тамо, где удари бездушник на свесна сељака. У Београду зато умало није остао мртав М. Т. који се у томе варању и крадању народа особито славио. То доноси народу штету, дангубу, срамоту и квареж. То је зло и ругло.

Због таквих бездушника и финих лопова, дужне су среске и окружне власти, укупно са учитељима и поповима, научити народ сеоски и занатлијски, да тачно зна мерити у све мере и тачно рачунати, просте рачуне на руској рачунаљци.

Овај посао нека се врши у зимско време кад је народ беспослен. То треба чинити сваки дан, догод то не науче и жене и људи и момчадија. То је нужно свакоме. Места за учење нека буду: црква, школа, општина, начелство и друге просветне зграде, које су у близини. Ма како ко био тврд на памћењу, ипак ће за једну зиму све то научити. Ако нешто остане и за другу годину, не шкоди. Боље икад него никад. Руска рачунаљка требало би да уђе у сваку кућу. Није скупа, а може се и уза се носити. Ко од поменуте господе није вешт ни сам да тачно мери и рачуна, треба да хитно научи, па да одмах неодложно приступе обучавању народа како у томе, тако и у свему другом, што му је корисно за бољи живот и напредак. Ко се од поменуте господе од тога посла стиди и либи, треба да га народ истера из службе, па био он ко му драго. Јер народу ово помаже, а не поповске молитвице, - чиновничка пискарања и интригирања, и кажњавање људи, чак и зато, што је рекао то и то, и што припада овој, а не оној партији итд.

Време је већ да народ узвикне: Ја хоћу да ми сви чиновници, управљачи и попови буду практични учитељи и водичи за све оно што води благостању и расветлењу народа, а не да ме презиру, за ситнице зивкају, глобе, угњетавају, киње, гоне и заваравају. Ко год од њих није друг и брат, учитељ и пријатељ народу, нек иде без трага и гласа, не треба му. Или нек сви чиновници, власници и управници, почев од владара па до писара, буду од стварне привредне користи и братске удружености, или они нису ни нужни народу.

20. Да се у сваком селу и у свакој вароши саграде задругарска, заједничка, општинска перишта и сушишта за рубље и друге хаљине.

И ово треба да буде удешавано и удешено према захтевима науке о здрављу, и према

савременом развићу технике, хемије и физике. Перишта и сушишта треба да су удешена према сунцу. Сушишта морају бити или на узвишеном, потпуно здравом и промајљивом месту, или на крововима, када имају четвороструку корист - код приватних кућа. Тамо се рубље брзо осуши; тамо га можеш безбрижно оставити без чувања од крађе; тамо је и узвишен простор за одмор и далеко посматрање околине, што је душа за здравље тела, мозга и очију; тамо се могу и хаљине и постеља домаћа сваки дан проветравати, ако нема довољно простора чистог око куће; тамо је здраво ноћивати у летње доба. Стога желети би било, да се и код нас почну градити куће са равним и ограђеним кровом, коју особину видимо код источних и јужних народа.

Задругарска, општинска перишта и сушишта, донела би и велику уштеду народу, поред здравствених користи. Овде би се рубље брже, јевтиније и чистије прало и осушило. Овим би се отклониле многе болести садашње, које добијамо често због нечисто, и невешто опраног рубља, и због сушења, које често бива над блатом, ђубретом или поред њега и поред смрдљивог и заразљивог прохода, или у смрдљивим собетинама и кухињама. Смер и простор овог чланка не допушта нам, да редом изнесемо све здравствене и економске штете садашњег прања, сушења и пеглања, које нам не само разне красте, него и сифилис пренаша и распростире по народу, све даље и даље. Остављамо читачима у аманет да сами о томе опширно размисле и друге обавесте, не заборављајући да је и овај предлог од већег значаја но што се обично мисли у друштву обичних садашњих људи.

[Стога је данас све више градских насеља и великих стамбених зграда где постоје нарочити сервиси са специјалним уређајима за прање рубља. Они свакодневно у одређено време примају рубље на прање и тиме помажу запосленим грађанима.]

21. Да се подигне по једно породилиште, болеснички и мртвачки дом у сваком селу, а по варошима они су нужни на сваке две стотине породица.

Сваки тај дом треба да буде на засебном месту, у средини здраве засадне шумице. Данашњи порођај у неподесним становима и поред нестручне и невеште бабице и лоше неге, доноси многим мајкама - не само порушеност здравља и дуготрајне болести, које следују одмах или доцније у току живота мајчиног - него често и саму смрт.

[Данас готово у свакој комуни постоји макар и најскромније уређено породилиште и саветовалиште за мајке са стручним радницима-лекарима, бабицама, друштвеним радницима, психолозима. Труднице, породиље и младе мајке ту могу добити потребну помоћ пре порођаја, о порођају и после тога - у исхрани деце, васпитању и чувању дечијег здравља.]

Болница и мртвачница, такође су од неоцењиве користи. Болесник никад не може ни код сељака, ни код занатлије, ни код осталих сиротних и осредњих породица добити ону негу, храну и свежину ваздуха код своје породице, коју добије у добро уређеним и уредно држаним болницама и порођајницама. При том, не треба заборавити, да болесник може често да зарази и остале укућане својом болешћу. Мртвачница отклања онај покварени ваздух и сваку заразу код укућана, јер ће мртвац лежати одређено време у њој, изван одраслих и нејаких укућана. Она ће отклонити многе заразе које прелазе од лешине покојникове у тело укућана, и у хаљине и зидове, међу којима он лежи по сили садашњих неразумних закона и обичаја по 24 до 48 сати.

22. Да се подигне у свакој вароши и у сваком селу по једно големо збориште или усрећиште.

Ово треба да буде усред дечишта, дечара, дечје градине, о којој је била реч у почетку овог дела, у другом чланку. Оно ће служити народу одређеног места за зборове, села, забаве, за јавна предавања, гимнастисање вештачко, за певање и свирање, а тако исто и за склоништа деце у часу непогоде. Због тога што ће оно служити и за склониште дечје, треба га подизати усред дечара, тј. усред дечје градине. Почем ће то збориште или скупштиште служити за толике многобројне потребе, - потребе дечје и народне, то оно треба да буде саграђено и одржавано у свему и свагда по упутствима науке о здрављу. То треба да се удеси тако, да је у њему присутан увек потпуно чист ваздух. Оно мора бити огромно, и са најсавршенијим ветрилима за пречишћавање ваздуха. Оно ће бити од

најтврђега материјала, тако да му никакав терет и никаква олуја и ватра не могу наудити ни стаманити га.

Оно мора бити удешено тако, да се у летње време од свих страна отворити може, а у часу непогоде и зиме и затворити. Због тога зидови његови треба да се састоје од вешто израђених гвоздених сталних стубова и покретних крила, која се према потреби могу затварати и отварати, уметати и вадити.

[То би били данашњи домови културе, домови пионира, клубови омладине, библиотеке, фискултурне дворане, игралишта, паркови за одмор и забаву итд.]

Ово усрећшоте, збориште, биће вазда отворено за беседе и јавна предавања, а тако исто и за недељну школу учења, певања и другог чега.

Ко зна, како се народ трује и у разне болести баца због садашњих тесних и за здравље неподесних зборишта: кафана, механа, салона и других страћара, у часу неког састанка, збора, весеља, јавног предавања (говоришта), села, забаве и неке друге свечаности, тај ће лако разумети благодетну корист речених скупштина, зборишта, која ће одиста бити извор народног развијања, договора, обавештења, поучавања, весеља, забаве, песме и радости, које све скупа саставља задовољство и срећу, и прибавља телесну лепоту и умну и телесну бистрину и енергију. У исто време то ће бити и жива народна школа, учитељица, а нарочито онда кад се тамо држе зборови, скупови и јавна предавања за децу и народ. Ко је у стању да процени сву голему и благодетну корист тих зборишта, он ће признати, да су она битна и животна потреба за свако село и за сваку варош, исто онако као храна и пиће; и да се зато могу те зграде народне с правом назвати усрећишта, које им име ми први дајемо. Она то име заслужују и зато што ће то бити јака чињеница, која ће упоредо развијати и телесну и духовну снагу омладине и одраслих, и обадве енергије код једних и других.

[У овоме је значај физичке културе у подизању омладине и народног здравља, а истовремено и потреба непрекидног обнављања, употпуњавања и проширивања народног образовања.]

23. Да се у сваком селу подигне и уредно издржава по једна **лекарска подмирница**,* па ма она била над зградом зборишта, усрећишта или на другом месту.

* [То је отприлике идеја о малој сеоској амбуланти са приручном апотеком и лекаром или медицинском сестром.]

У подмирници тој набавиће се и чувати сва семена и све биљне и друге намирнице, које су нужне за лечење људи, марве, живине и повртарства. Овде ће се увек налазити и сеоски лекар или лекарица, практичар, који ће свакоме давати тражене намирнице и нужне савете, како се и где се што употребљава. Он ће ићи и по кућама и болницама кад је тамо неопходан. У исто време он ће бити земљорадник, и давати поуке о томе светоме земљорадничком раду. Он ће лечити народ онаквим начином, како је означено укратко у чланку *какви нам требају лекари уојшће и за земљораднике посебице?**

* Подсећамо читаче да тај чланак марљиво прочитају и проуче његову корист. Он је стављен на своје место у »Народном учитељу«, а на крају лекарског одељка, у »Јеванђељу лекарства«.

Овакви лекари, који су у исто време и радници и учитељи, и саветници, и другари и суседи народа, користиће народу свог села, хиљаду пута више него ли садашњи окружни и »научни« доктори, који су већином за народ права беда и глоба. Тад народ не би трчкарао, дангубио и врат ломио тражећи и чекајући »господина« доктора окружног, па после те вратоломије мора трчкарати и до окружне вароши, и троструко плаћати за апотекарске лекове. Тад народ не би тако као данас пропадао због нетачног узимања лекова, јер његов лекар је ту код њега у селу, па га може зачас упитати за оно што не зна и што је заборавио. Тад се неће чекати на лекара и на лек као данас, где често болест пређе у зло, него је све у своме реду и пред народом, на прагу.

Оваква уредба неопходна је за народ сеоски, а све садашње какви су, плаћене окружне лекаре, докторе, укинути треба. Јер они већином данас овако плаћени од државе или од општине, не маре за народ, и небрижљиво се брину о њему. Ни општина не треба да их плаћа. Сваки овакав лекар биће вреднији и за народ бољи и пријатнији,

кад он зависи од народа, него ли кад он има одређену плату, као данас. И у томе треба основни преображај.

[Није чудо што се онда мислило (а у пракси је тако и било), да све ове послове може обављати једно приучено лице, као отприлике неки травар - само да буде ту са народом, у истим невољама, а не негде далеко у граду, где обичан човек не може ни стићи до праве лекарске помоћи. Мисао да лекар треба да буде ту са народом, да познаје народни живот, да »зависи од народа« - остварује се постепено у пуном смислу данас у систему самоуправљања.]

24. Одмах до те зграде, или у сеоској градини треба да има у сваком селу и привредна подмирница.

У овој ће се сместити и марљиво чувати сва семена за усеве, и разне практичне справе за земљорадњу и занате, што ће се давати народу ради потребе и усавршавања и једне и друге радње. Речени лекар може и овај посао вршити. То није тешко изучити, само ако смо приљезни и ако имамо зато честите школе. Где је село велико може имати за тај посао засебног управљача, стручњака, али тај не сме бити господин, него земљорадник или неки занатлија. И једном и другом треба да даде село довољан простор земље, за пословање и живовање.

У овој народној подмирници треба одредити место за држање и продавање плугова, вејалица, мотика, српова, коса и свих алата нужних за земљорадњу. Све ове справе мора вешт економ сеоски прегледати јесу ли подесне и лагане за одређену радњу, па све што је неугледно, слабо и тешко вратити продавцу или мајстору, од кога је то узето.

Ово треба и мора да буде зато, што невешт земљорадник, већином купује посве рђаве и неподесне алате, тако да се брзо искваре, и да понеки плуг не могу ни б волова вући, а добар плуг иде лако и са два или четири. Има безброј случајева, да сељак дангуби и муку мучи по неколико дана, док однесе лош плуг у варош на оправку. Често се не може ни поправити, јер продавац га не прима натраг, те тако сељак бедни трпи и штету и дангубу.

И ова незгода велика је беда за земљорадника и занатлију; па зато се и та несрећа мора хитно скинути са леђа народних. Свуда, свагда и у свему треба ићи на руку, и чинити све могуће олакшице тим вечно корисним и утруђеним привредницима - земљораднику и занатлији, који су били, јесу, и вечно ће остати творци културе и друштвених животних намирница.

Ове намирнице подмирничке и овакви подмирничари, учинили би големе користи народу. И њих треба неодложно у живот привести. То се може само ако се хоће. Садашњи крупни и ситни мантијаши и сабљашаши, треба да изуче и да врше обаде те дужности. Тек тада могли би рећи да су пастири народа, и да су пријатељи народа, одбрана народна, и достојни Христа, кога једнако у устима носе, а у срцу и на делу никада и нигде. Посве су ретки изузетци. Ко се од њих противи такву свету и тако корисну дужност вршити, он је готован и варалица и народа, и свога бога и морала. Такве наказе умне и моралне народ не сме ни трпети у средини својој, а камоли плаћати и поштовати. Праведни и увиђавни свештеници и управљачи, утркиваће се да ово корисно дело врше и усавршавају, на корист и славу свог народа. Њима буди слава и част.

[У овој замисли препознајемо данашње пољопривредно-семенске и тракторске станице као пунктове за развој савремене пољопривреде. Само тим станицама не руководе ни »сабљашаши«, ни беспослени попови, већ прави стручњаци-агрономи.]

25. Да се уреди и једнако одржава у сваком селу друштво или сеоски одбор за смотру и поправку.

Задатак овоме друштву биће да марљиво пази на сваку и најситнију опалост, квареж, рушевину, неуредност, сваку ружноћу, нечистоћу и оскудицу места и месних становника. Тако на прилику одбор тај мотриће на све чињенице и намирнице друштвене, па чим опази неуредност, одмах ће позвати месну власт да се то уреди по одређеном пропису, и захтеву науке о здрављу.

Јер срамно је како за управу, за власти, тако и за сам народ места тога, да чесма или бунар дају мутну, нездраву и недовољну воду, и да је око њих ограда, зидови, поднина, насип и корита у виду кварежа, блата и нечистоће, а водоводи неподесни и тешки. То исто важи кад је неподесан мост, пут, прелаз, платине, стазице, путањице (тротоари) и друго. Још већи је срам како за народ тако и за његову управу, кад су улице, шетаонице, радионице, болнице, зборнице, перишта, сушишта, и друге месне и окружне народне и приватне зграде, неподесне према науци о здрављу.

Све то треба да је чисто, здраво, оправно и угледно, па макар пресушиле све великашке плате и пензије, и све касе шпијуна, ордена, златали униформе, скупоцене параде, богомоље, звонаре, балови и друге уобичајене и трошковите излишности и залудности. Где сиротни појединци не могу поправити и направити ново, и према науци о здрављу удесити своје станиште, њима ће то учинити или моба, по оном дивном обичају старих Срба, или ће то учинити општина, на отплату без интереса. Ово је свети задатак како општини, тако и општинској и среској управи, и самоме народу. Доста је било циганисања и лутања по кужној немарности и заблуди. Хоћемо, да народ живи достојно човеку и науци о здрављу. Ко то неће нек оде у грање.

[У овим порукама и захтевима није тешко препознати заматак данашњих облика друштвенога живота где народ комуне сам брине и решава своје потребе.]

26. Да се у сваком селу и по свим варошима уреди друштво трезвености и разумности.

Њему ће бити дужност да се брине свуда и на сваком месту да отклања узроке који развијају пијанство, помодан, луксузаи и развратан живот, проституцију, лењивост, оскудицу, болест, превару, наказу, ружноћу, крађу, биготизам, убиство и друге заблуде и штетне навике и употребе. То друштво одредиће каштигу новчану на сваки комад луксузне ношње и употребе у кући и соби. У луксуз спадају и приватни господски интови, намештаји, балови* и друго томе подобно, исто као и они дивљачки косметици, којих трпају у косу на глави варошанке; и сељанке крајинске и крушевачке. Овакве суманутости треба казнити големом глобом.

* Поучне и пријатне забаве, које не трају дуже од поноћи, не спадају у развратне и убилачке господске »балове«.

Оно ће у то име удешавати све што је нужно, да сваки и свака ступе у задругарски брак чим дорасту до означеног рока, да би се тако отклонила много штетна и много опасна куга проституције и курварства, које поред свију својих зала развија још и шири венеричне заразе и болести. У друштво то прима се и женскиње равноправно са мушкињем. Такво једно вредно друштво учинило би више добра народу, но све досадашње владе и власти, династије и монархије светске и црквене. Наставници народа треба да то корисно дело поведу, остваре и унапређавају. Ово треба да буде и школи и наставнику, и управнику и власнику, прва брига и главни посао, док се народ обавести да он сам свако своје дело у своје руке прихвати, и да га заокрене на пут чистог разума и правде, привреде и морала.

27. Сеоски одбори треба да раде да се установи савез земљорадника и занатлија по целом народу.

Тако удружени лакше ће моћи свако корисно предузеће и дело унапредити, исвести и остварити. Савез земљорадника и занатлија помагаће само ону партију, владу и власт, која тачно и поштено врши своје дужности и потребе њихове; помажући у исто време вазда и свуда и свако дело у земљи и изван граница наше отаџбине, које иде на то, да утврђује међународну солидарност; да уништи рат и ратно право и оружје, па да се све међусобне државне и међународне размирице извиђају и подмирују изборним међународним судом, који ће се звати суд мира и доброга реда* да изједначи свуда раднички дан у духу захтева науке о здрављу; да укине све што завађа народе и људе, и што их тиранише и експлоатише; да не држи и не плаћа ништа што се не слаже са захтевима науке о здрављу и народном благостању, и да оснажи све што доноси и утврђује економску једнакост и политичку равноправност свих људи и народа; да удешава свуда и свагда да сав привредни народ живи у благостању, под гаранцијом

истине и правде итд. Такав савез и такво пословање јесте права, битна, животна и вечна потреба сеоског и уопште целог радног народа** Ову истину признаће не само сваки свестан сељак и занатлија, него и сваки варошанин и научар, који разуме бар штогод из науке о народном благостању и моћи заједничког, сложног рада.

* [Нешто слично установи Уједињених нација]

** Почем данас има ваздан такозваних родољуба, који траже да свој народ што више бројно умноже, то они ће нам пребацити, што овде ништа не рекосмо о начину народног прирастања а умножавања. Таквим приметачима велимо и овде као и на другом месту, да нам није стало до тога: хоће ли бити на овој земљи много или мало насељена, хоће ли бити сто или хиљаду милиона душа. Нама је само стало до тога, да народ наш па и остало људство срећно, солидарно, разумно и слободно живи па ма колико га било, и ма како се он звао.

28. Да се удеси и одреди за народ нова, практичнија, прикладнија, лепша и јевтинија ношња, како за пословање, тако и за свечаности.

Преображај у свему хоћемо па и у ношњи, зато, што је већ одавно време, да се не догони ношња по фићфирићској и безумној моди, него да се ношња и летња и зимска, и свеношња и празничка, удешава према захтевима науке о здрављу. Овај је преображај нужан и стога, што је садашња и женска и мушка сеоска ношња, махом неудесна, скупа, ружна и малотрајна. Женска сеоска ношња на више места не само што је неваљала, него је и гадна и нездрава. Махом је тако и мушка. Топлу памуклију и зимски гуњ, видиш на сељаку и сељанки усред лета и усред рада и весеља, па чак и при игрању. А кад се отрцају те хаљине, онда изгледају посве неспретно, нездраво и гадно. Изгледа човек и женско у њима као накарада. У њима се лако озноји и озебе. Шумадијске коњје женске, и црноречке и крушевачке, настављене косе, плетенице, косметици и шубаре, још су веће накараде и за здравље и за погледе. Босански шал на глави усред лета, и бачко-банатски кожух, такође су неудесни. Све те и друге накараде женске и мушке треба укинути, па макар помоћу неке замашне таксе, глобарице.*

* Ове врсте глобарине одобравамо, а и сваки разуман и поштен човек одобриће је, јер она искорењава доста крупно зло, које оставља рђаве последице. Глобарина ова као и глобарине на луксузну ношњу и другу каћиперску, фићфирићску употребу, одредиће се у корист зидања и одржавања сеоских и варошких чесама и бунара. Тако исто одобравамо глобити и сваког оног, који додаје у млеко, јело и пиће отровне примесе. Не сме нико ширити глупост и подлост. Ко то хоће, онда удри га по кеси тако, да осети, и да му више никад не падне на ум лудорија и спекулација. Разуме се, оваква глобарина и разне крађе и подвале трајаће само донде, док се приватна својина не преобрати у задругарску, општинску имовину.

Овде се разуме и варошка, господска, нездрава и неморална ношња женска, која се упражњава и врло често »мења« по »моди« и »журналу«. Ту бесну или глупу помодарку треба ударити по кеси, ако неће да слуша глас науке о здрављу и благостању. Тако исто и мушкарце. Овде спада и она јадница, која је нашарала златали или сребреном срмом памуклију, па усред лета по најљућој припеци и жеги игра коло у њој. Паметан човек бежи од памуклије усред зиме, а такве глупаве јаднице мисле, да је то неки украс. Многе су продале или коју њиву или краву, или вола, или своју свету невиност девојачку и супружанску, па су такву памуклију или либаде купиле, па са тиме на збор изишле. Грозно и сто пута грозно...

Да би се таква брука и продаја отклонила, па тако и нездравље избегло, треба да се покуша ово што следује: Ношња мушка празничка, свечана, нека буде наша стара ношња српска, а то је она какву носе у Београду гардисте и патролције. Само сукно треба да је подесније и носније, трајније, а крој за зиму може бити мало дужи. И за лето је угледније видети кад је огртач мало дужи. А за пословање може бити та иста ношња, али од јаког и угледног платна, бега, а нарочито за лето. А не би шкодило да се за пословање узме блуза француска, која се може удесити и за свечају ношњу. Додуше, није на одмет ни она шумадијска и мачванска момачка ношња летња, која се састоји из умерено дугачке кошуље, гаћа, појаса, гуњића, шешира и лепих чарапа и опанака, али треба да изостане из гуњића и ђечерми она вежња срмом, и другим скупим шарамма. И та се ношња може препоручити и за пословање и за свечаности и весеља, као и блуза француска. Женска варошка ношња не би требало да буде друга, но онаква, каква се носи у Жупи код Дубровника. Та иста може се удесити и за раднице сеоске и варошке. За пословање она треба да буде једноставна, а нарочито за сеоски летњи рад, а за свечаност и весеље може

бити вишеставнија и лепша.

Овај захтев о промени свакидашње радне и свечане ношње, далеко је од веће вредности, но што се то у први мах замишља. Да се он оствари у најпрактичнијем виду, не тражи то од нас само глас естетике, уљудности, него то тражи наука о здрављу и наука о народном благостању и здравом моралу. Да смо имали средства, донели бисмо овде и овакве слике: ношња честитог и разумног мушкиња и женскиња, у часима пословања и свечаности, и у данима хладним и топлим; а према томе одмах и садашњу неразумну и неморалну ношњу. Затим донели бисмо слике: разумни и готовански намештај собе, прозора, астала и постеље, па онда здраву и нездраву игру и шетњу игд. Ја то нисам могао учинити због оскудице. Али надам се да ће ово учинити неки честити грађанин онда, кад се буде ова књига изнова прештамповала.

[Зар се и данас о свему овоме - о моди, о моралу, лепоти и практичности, култури одевања не говори готово на исти начин као пре сто година. Али оно што је овде нарочито вредно јесте хигијенска и практична страна одевања раднога човека.

О култури одевања и становања данас постоји читава наука којом се баве специјални стручњаци-архитекти становања, креатори моде, дизајнери и др.]

29. Да се удесе и вечно и уредно одржавају свуда добри путеви* и мостови где год народ има потребе чешће долазити и пролазити.

* Ко Види и оне блатне путове између кућа сеоских у зимско и блатно доба, он се мора згрозити и питати све дојакошње народне управнике и владе: море наше, кам' порезе наше? море дембели и грабљивци, зар се тако служи народу и отоџбини? Зар је то служба за коју примасте и примате толике плате и пензије?

То је животна потреба коју треба свуда остварити на корист народа. За сваку општину грдна је срамота, што су њени сеоски путеви између кућа сеоских онакви жалосни какви досада бише.

Таква иста срамота спада на државне управнике кад су рђави главни, државни, отачаствени путеви и мостови. Кад може имати онакве добре путове Швајцарска, Немачка, Италија, Шведска и Норвешка, онда зашто да ми немамо? Зар се сме заборавити, да су такви ваљани путеви и мостови животна потреба човекова?

Где се путеви насипају истуцаним каменом, тамо општине треба да имају најподеснији ваљак, којим ће се оштрина камена или шљунка уз пут пригњавити и изравнати, да се не мучи животиња, да се не кваре кола, и да се не успорава идење и вожња. Тај ваљак треба да има и ту нараву, да се њиме у зимско време где зиме јаке трају, изравна »чачак« и снег, или да се снег с пута у крај истури. Тим начином и путеви и путањице чувају се од блата и провала блатних. Честита управа може овим чинити народу велике олакшице и угодности; а то треба и мора да буде у свакој држави, или боље нек је и нема, јер доста је управа државна и општинска водила бригу само о томе да наплати данак и прирез, и да потпише и отера у војску, апсану и робију, да се спреми за којекакво парадирање, и да га научи да буде покоран и послушан, не питајући коме и зашто. - Данас већином, путеви су и мостови такви, и да народ и кола, и теглећа марва, на стотину штета и дангуба трпи и сноси. То не сме дуже бити. Народ доста је плаћао и плаћа посредних и непосредних данака и приреза, па треба већ једном да му се са том његовом зарадом удеси све оно, што му ствара олакшање и благостање. Он има право и дужност да то тражи, и да то добије у целој потпуности и исправности све донде, догод поменуће данке и друге терете сноси и издржава.

[Ове поруке и визију о изградњи путева данас далеко превазилази стварни развој друмског саобраћаја и изградња модерних магистрала, установа и уређаја за безбедност саобраћаја. Уз то изградњом асфалтних коловоза и развојем саобраћаја повезани су и преображавају се читави крајеви-насеља и начин живота људи.]

30. Да се свуда уреди ваљана друмска засада, то јест, поред путова и главних путањица, да се засади правилан ред крупног гранатог, и лиснатог дрвећа, у виду липе, кестена и других китњастих засада.

Крај путова корисна је таква засада, не само за прочишћавање ваздуха и за прохладу

и лепоту погледа, него она је у исто време и економска и здравствена корист. Цвеће липово лековито је, а дрво и лико зна се зашто и куда су нужни. Род кестена дивљег са успехом се употребљава уместо сапуна за прање, као лек противу људских и марвенских болести, и као одлична храна говедима, тако исто и лишће. Такви су путови и таква засада украс и слава места, општине и државе сваке. Она придаје живост и веселост и раднику месном, и раднику путнику, и осталим путницима. Она су једна крупна честица бољег и срећнијег живота народног и појединачног, па зато то треба и мора да се свуда потпуно оствари и одржава.

[Данас искуство показује да засађена стабла дуж саобраћајница смањују и ометају видљивост возачу. Опало лишће по коловозу повећава клизавост и смањује сигурност кретања. При великим брзинама засађена стабла поред коловоза сливају се у јединствен непробојан зид и тиме повећава опасност у случају склизивања возила са трасе. Стога су са неких саобраћајница уклоњени читави дрвореди. - Можда би се ове штетне последице знатно умањиле ако би се поред аутопутева на одређеној даљини од коловоза и на потребном размаку стабла од стабла засадили воћке или друго интересантно растиње које не развија велике круне као што су јабука, крушка, кајсија, вишња; или дрен, леска, глог - нешто што репрезентује крај којим се пролази.]

31. Свака општина мора имати по неки **сеоски шумарак за разне справе**, или поред градине или у сеоском шумарку, у коме ће се подићи и неговати све оно дрвеће, које је нужно: за виле, грабље, рогуље, обруче, подборе, јармове, мотичишга, осовине, трупине, разне држаљце и друге справе и подобне намирнице. Јер народ треба да има у изобиљу тих намирница, које су му потребне за подесније пословање разних радова привредних. То је равно оним потребама од којих зависе у замашној мери животне потребе народа, мада оне изгледају ситне и незнатне, у очима површних мислилаца, који заборављају да је и игла посве ситна, али од ње зависи сва садашња одећа и обућа људска.

32. **Да се поред путова и између њива удесе и уредно одржавају по једна чесма или бунар - водарница - на сваких 5 километара**, а где је згодно и чешће.

Ова намирница посве је крупна потреба народна, о којој данас држава и општина успут кадикад у веку помисли, па одмах заборави. Поред тих **водарница**, треба да буде тврда поднина (калдрма) и тако удешена, да свака кап воде отиче даље од ње, па била она у виду чесме или бунара. Зидови сваке водарнице треба да буду од камена или од најтврђе цигле. Водоводи нека су напоредо два, да један иде доле кад се друга вади. Водоводи треба да су од гвожђа, и свагда од направе најнапреднијег и најлакшега начина (система). За водовод треба удесити каменити или гвоздени жлеб, на врху као корито, на које ће се они наслањати и у које ће се лијевати вода за марву. Водоводи су најподеснији за народ, онакви како их је удесио професор Веља Виторовић. По његовом начину свака се кофа сама излије и врати на своје место. Такву направу он је предао и пољопривредном друштву. Где је згоде треба удешавати американске бунаре; они су посве лаки и јевтини. Поред тих водарница треба да има на пет-шест метара далеко од водарнице неколико корита непомичних, у која ће долазити вода кроз речени жлеб, за појење марве и за прање тела или одеће. **На десетину метара поред водарнице, треба да је засађена водарничка или чесменска засада** од неколико крупних дрвећа, која нису скона за гром, и која ће дати пријатне и дебеле хладовине, како за људе путнике, и месне околне раднике, тако и за одмор теглеће марве.

Оваква вода и хладовина јесте, како за раднике околине, тако и за путнике и њихову марву, права благодет, нарочито у летње дане.

[Али на модерним магистралама није довољна само свежа вода и добра хладовина. Ту је потребно подићи бензинске станице, мотеле, сервисе, гараже и друге објекте и уређаје за потребе путника, туриста и пословних људи.]

Онај који зна, какву улогу шра вода и одмор у нашем телу и мозгу, тај зна, да је таква вода и хладовина неопходна за наше здравље и за марву; јер то обнавља вредноћу и здравље и код једних и код других.

Те намирнице јесу и биће вечито најкрупније копче и чињенице у згради народног

благостања.

Колико вреди за народ и како цени радник такве водарнице и хладнике, ево ће сваки видети из следећих примера: Год. 1880. састанемо се ми са неколико богослова београдских код »Жировног венца«. Ови нам бејаху земљаци родом из Босне и удружени са тројицом сељака босанских, који им као родбина дођоше на виђење. При ручку повели смо говор о многим стварима, па и о црквеним. Дође реч и на моје књиге и учење. Један од богослова рече, да моје књиге радо чита и омладина и народ, али многима је немило, вели, што ви нападате на веру, цркву и бога. Почем ту седеше и марљиво слушаше наше говоре и сељаци, то им ја одговорим да немам ништа противу оних, који верују, и срцем одају пошту богу правде и истине. Ја нападам само на формалности и трошкове, који се издају у име бога, вере и цркве, које не тражи ни честит султан, а камоли бог. У веку толиких потреба народних, нагонити народ да зида цркве, синагоге, и џамије, и да плаћа толике црквене и џамијске, крупне и ситне свештенике и првосвештенике, кад тај народ нема чиме да покрије своју кућу за себе и стају за своју марву; нити има чим да подмири другу своју потребу; држим да је противу сваке правде и сваког разума издржавати толике готоване, а немати чиме хранити себе и своју децу, и свога раниоца: вола, коња, кравицу. За такву суманутост мора рећи сваки поштен човек да то није само лудо, него и прелудо. Ако има нека сила натприродна, која може људима помоћ неку овде, онде указати, па неће то да чини, без кривославних и православних мантијаша и њихових дућана, цркви, џамија и синагога, онда та сила нема душе ни честитости. Ко има честитост и силу да нешто учини коме, он ће то учинити без толиких трошкова, адвоката у мантији, и шарених молитвица.

Него да бисмо уверили богослове да и »прост« народ разуме нас, и увелико одобрава наше захтеве, обратимо се сељацима са овим речима: »Браћо тежаци! Кажите по души вашој, а не по нечијем атару, да ли ви волијете кад путујете, рецимо, из Брода у Сарајево, наићи крај пута добар манастир и литију, са десетину сјајно обучених владика и попова, хоца и фратара или добар бунар с коритима и добром хладовином, да се и ви и ваши коњи и волови напијете добре и хладне воде, и у хладовини који часак одморите и са којим залогојем заложите?«

На то одмах узе реч један сељак и рече; »Душе ми брате, волијемо ти ми, а тако и сваки путник и радник, са својим коњима и воловима такав један бунар или чесму и такву згодну хладовину поред те воде, неголи хиљаду таквих литија и манастира, цркава и џамија.«

То исто потврдише и његови другови, сељаци. Богослови осташе као укопани, а ми радосно поздрависмо природну непоковану свест српског народа, који зна своје потребе боље од свих побожних богослова и других богомољаца, - спекуланата.

Овај пример наведосмо само зато, да се увере сви они пустолови који терају народ да гради којекакве лудорије и мамипаре, а не овакве бунаре, чесме, путове и хладњаке. Овим смо изнели још један пример, да неписмени српски тежак уме зрелије и научније мислити и ценити људске потребе, неголи »учени« богослови и политичари, који по 10-15 година проведоше време и потрошише толике паре »изучавајући науке«, »просвећујући свој ум и разум«. Јадна им таква накарадна просвета, разум и наука!

Рекав толико о томе, ево приступамо даљем излагању народних потреба.

33. Да се и по селима и по варошима удеси по једна добра чесма или бунар, на сваких 25 кућа.*

* Овде није реч за престоничке и друге веће вароши, које могу удесити згоду, да имају чесму у свакој кући, соби и радионици него о онима, које то не могу имати.

Где нема згоде за чесме, тамо се морају становници служити бунарском водом, па због тога треба употребити сву снагу и вештину, да та вода буде што подеснија за здравље, а тако и грађа бунара и справе за вађење воде. У то име, бунар треба да има две добре кофе, као што смо то и на другом месту споменули. И око ових водарница нужан је добар зид, подесна и оцедита поднина, засада, и корита за прање и појило, као што је то казано говорећи о друмским и пољским водарницама. Свака општина и држава ово треба да удеси по свима селима и варошима, јер то је неодложна потреба за сваки народ

и за сва времена, и то је потреба људска, домаћа, марвенска и биљска.

Опширније о овоме види чланак »о води« у здравственом одељку, сећајући се вазда и онога што је речено у претходном чланку. Време је већ да сви и сваки увидимо ову потребу, и да озбиљно радимо, да се она свагда у најсавршенијем облику подмирује, удешава, обдржава и ужива.

[Данас наука и техника пружају могућности да и сеоска насеља и домаћинства могу доћи до здраве воде за пиће и тамо где нема природних извора. То се постиже изградњом артерских бунара, акумулационих резервоара и водовода, постављањем хидрофора којим се вода аутоматски доводи из обичног бунара у стамбене просторије итд.]

34. Да се засади по које крунасто дрво између њива и ливада на сваком километру.

Ово је нужно за све земљораднике, да се у одређене часове дана, у часу љуте жеге сунчане склоне, кад једу и кад се одмарају. Оваква хладовина душа је утрућеним радницима. Што више човек путује по истоку Европе, све више и више наилази на ове намирнице народне. А што даље идемо западу и северу, све мање и мање има те благодети, изузимајући Швајцарску. Гроза спопада сваког честитог човека и нека сумња у савремени морал и прогрес, кад види огромна поља по Мађарској и по Немачкој и Аустрији, без икаквих шумица, хладњака, чесама и бунара; а у летње дане видиш на њима безброј радника - мученика - који свој кратки час одмора и оно мало јела поједу и проведу или под колима као пашчад, или под женским или мушким хаљинама, разапетим на три дрвета или на дршке од мотика. Кад никаква ветрића нема, онда ови људи просто сагоревају од оморине и сунчане припеке, а нарочито ако је поље удалито или у каквом заклону. Бар у тој запари, у тој несносној жари и оморини да има радник да се напије хладне воде, и да са њоме умије знојно лице и руке своје. Ни тога немају. Воду су донели од куће, и то у дрвеним судовима или у тиквама, и она је око подне постала просто као мокраћа. Такав назив даје таквој води и сам народ онда кад пије такву јадну и нездраву воду. Бедни народ! Он је вековима плаћао и поштовао безбројну државну и црквену господу, надајући се да му створе или од бога измоле такав благодетни ред и поредак, у коме ће имати изобиља здраве воде и хране, истинске правде и подесне справе за рад, а књиге за тачна и јасна упутства за свако дело и пословање; па гле, ужаса! Народ ни до данас од тога ништа нема према потреби својој и својег сточарства и поврћа. - Вечити клевет поповског и господског млина ништа му самлео није. - Таква вода у таквој врућини, и тако гола без хладовине поља нису ништа друго, до пакао онакав како га описује поповштина кривославна и православна за грешнике. Али ако има под небом неко, који спрема и обдржава тај пакао за некога, онда он је највећи нечовек и изрод, ако у њега не стера све оне црквене, државне, новчане и просветне ситне и крупне власнике, који вечито брљаше и једнако брљају: о реду и поретку државном, о благостању и напретку народа, о моралу и науци, о рају и паклу, о грешнику и праведнику, о интересима народа и државе, који захтевају и нагоне да се редовно и непорочно плаћају данци и намети, а никада се не сетише да отклоне од радног народа земни пакао, који у народу, једнако траје тамо, где нема ових потреба подмирених, о којима се у овој књизи говори. Зар има и зар може бити неког реда и поретка тамо, где није удешено за народ све оно што тражи за човека и за марву, за воће и поврће наука о здрављу, што изискује глас потреба народних? Ако треба некога слати на робију и лудницу, онда је неодољива потреба отпремити тамо све оне, који скупљаше толике паре и друге зараде од народа у име реда и поретка, и у име морала и божје правде, па ипак поред осталих безбројних неправда, народ трпи речене и друге оскудице и несреће, и при раду, и при путовању, и при одмору, и при благовању, и при збору, и при школовању. Ове оскудице не треба да буду и даље неподмирене, па макар се уништило све што се не може оправдати пред судом стварних наука, и пред судом животних потреба народних.

35. Да се подигне по једна омања шума или шумица на сваких 8 километара, поред села и њива, вароши и варошица.

Оваква шума веома је нужна за свако насеље, јер она чисти ваздух околине. Она ублажава оштрину ветрова, зиме и врућине, па тако по тврђењу научника у тој струци,

шума изравнава поднебље (климу) ове или оне покрајине, са поднебљем приморских предела, а и то је крупна корист за здравље народа и за плодородност. Шума задржава у земљи и у себи воду, која је тако нужна сваком насељу, а нарочито тамо где је нема. Шумска околина пре добије кише, неголи гола места, без шуме. Шуме су животна благодет и зато, што оне као и друге биљке примају угљендиоксид, који човек издише из себе, а издају кисеоник, без којег би људи брзо угинули. Она је и иначе неопходна за разне народне потребе. Шуме те треба да буду од оне врсте, која је најподеснија, како за здравље и одређено земљиште, тако и за економију. Јелику и бор ипак нигде не треба заборавити, па макар се за њих удешавало земљиште вештачким начином. Јер оне су за здравље и за лепоту најдивније. Од њих добијамо не само огрев и грађевински материјал, него од те боровине можемо добијати и врло пријатну одећу, као што то већ неки вештији народи од нас добијају. Кад се шуме засаде и одржавају по захтевима науке шумарске, онда ће оне брзо напредовати и бити у исто време и одличан естетски украс околине, који разгони монотонију голети.

[На основу новијих изучавања географских, климатских и метеоролошких података данас су пошумљене многе голети, подигнути шумски појасеви. Тиме се знатно ублажава удар ветрова, задржавају снежне олује, а лети освежавају ваздушне масе, повећава влажност ваздуха и поспешује формирање облака. Све то са изградњом канала, акумулационих језера, мора деловати на ублажавање наглих климатских промена и великих разлика у температури.]

36. Поред тога, свака општина дужна је да уобичаји као закон правило, по коме ће свуда и у своје време да засади удесном засадом и шумом све голе брегове, и друга гола места, која нису подесна за обрађивање.

Ово има троструку корист, а нарочито зато, што чува брежуљке и брегове од рушења и кварења земље, које махом бива због јаке кише и наглог топљења снега. Без тога често брегови остану посве голи, и јарковима испрекидани. Тад на њима и паша ишчезава, а извршавањем овог предлога они се могу зеленити и гором и травом, које доноси народу многе и неоцењене користи. Да има у свету честитих влада и власти, наставника и управника, ова би се потреба, као и остале овде споменуте, још давно оствариле и усавршиле. Време је да народ буде толико свестан, па нареди свима поменутих да то све мора бити тачно извршено и руковођено или да иду напоље са места светиње, где честити људи доста добра и благодети учинити могу.

[Непланским сечењем шума, неразумном експлоатацијом и уништавањем шумског подмлатка које су у прошлости чиниле и козе, и сечење лисника за зимску исхрану стоке - читави крајеви били су претворени у голети и пуне камењаре без икаквог растиња и зеленила.]

После ослобођења донет је социјалистички закон о заштити шума. Створене су разне установе и окупљен велики број стручњака за чување и подизање шума. Постоји читав покрет за пошумљавање голети, нарочито међу школском омладином. То је позната организација »Горани«. Они сваке године својим акцијама широм земље засаде стотине хиљада шумских садница, па ипак изгледа да нема довољно вредних руку да поново пошуми све голети.]

37. Да се све реке и речице, укупно са потоцима регулишу тако, да не чине при изливима својим ону привредну и здравствену штету и погибију, коју данас чине.

Тим делом учиниће се големе и безбројне користи народу, како у здравственом тако и у економском, привредном погледу. Колику штету и несрећу доносе народу нерегулисане реке и речице, то може сваки лако знати и оценити, који је посматрао за 10, 15 година на поплаве река: Саве, Дунава, Драве, Мориша, Бегеја, Дрине, Уне, Босне, Бојане, Дрима, Тимока, Мораве, Колубаре, Неретве, итд. Ову вељу потребу народну треба подмирити неодложно и најпотпуније. Овим питањем треба и мора да се бави и држава, и књига, и новина, и школа, и наука, и критика, као и са свима оним захтевима и предлозима, које тражи за народ књига ова, то јест, наука о здрављу и наука о благостању. У име потпуног подмиривања ових потреба, не треба жалити никаква труда и никакве жртве, јер од овог често зависи живот и животни услови народа, који око њих

живи. Али и овај посао, као и онај око прокопавања - канализирања баруштина и ритова, треба поверити вештим, честитим и марљивим људима, да не би уложени труд и новац у ветар отишао, као у држављана, општина, управљача и инжењера у Мађарској, где су недавно превелике суме и дангубе утрошене данас, да пропадну сутра. Радећи овакве ствари, исто као и грађевине школске, болничке и друге, треба узети такав уговор, по коме ће подузимач морати бити одговоран за двадесет и више година. Јер догод постојала буде у свету лична својина, дотле ће сваки гледати да што више стече при грађевини, па ма шта после са њом било. С тога велимо: опрезност треба имати при сваком таквом подухвату.

[На регулацији наших река ради велики број стручњака. Они изучавају стање и ћуди подземних и надземних вода, граде планове и изводе радове на регулацији текућих вода.

У горњим токовима река граде се акумулациона језера. Ту се за време великих падавина вода задржава и сакупља да се не би нагло сручила и изазвала рушења и поплаве. У дане суше она се користи за наводњавање.

У доњим токовима река граде се насипи којим се онемогућава разливање река при великом водостају. Каналима и црпним станицама врши се одводњавање и наводњавање. Колико ту још има посла најбоље знају они поред река!]

38. Да се све баре, баруштине, и ритови канализирају, прокопају, исуше и за обрађивање удесе.

Ово је економска и здравствена штета и погибија без броја, без прегледа и рачуна. Та економска штета могла би се приближно, лако срачунати, али здравствена никако. Ово је огромна, јер она се не излива само на садашње нараштаје, него и на далека поколења, у виду лењости, чамотиње, тужног и бледог погледа и изгледа народног; и у виду разних грозница, врућица, трбобоља, и других болести, које остављају такве рђаве последице у организму народа. Ко прима данке од народа, па не подмирује и ову голему потребу народну, тога треба упутити без трага и гласа да не запрема оно место, где би честити, вредни и разумни велику корист учинио ономе од кога је плаћен и у име кога стоји на том месту. То је најблажи суд, који се таквим изрећи може. Ко врши своју дужност неће му се никакав рђав суд изрицати. О овоме предмету говорено је још у здравственом одељку »Народног учитеља«, куда упућујемо читаче. Кад толике досадашње владе и власти, династије и монархије, војске и робијаши, не посвршаваше те животне потребе народа и људства, онда је време већ бар на крају овог века (19.), да садашњи управљачи и представници народа то учине у најнапреднијем облику. Где се то не врши са свом вољом и снагом, тамо се не ради да се врши своја морална дужност према народу и ближњим својим, него се прима и чува звање ради олаког живовања и закидања народне зараде и снаге. Такве дембеле и гробаре народа треба испудити из звања, и бољим заменити. Народ, који тако не ради он је кукавица и нехотични гробар свој и свога потомства.

[Регулисањем река и исушивањем ритова, баруштина и мочвара уништавају се и легла комараца и тиме сузбијају појаве маларије и других болести које су у одређено доба године редовно узимале маха.

Само неке баре заштићене су законом и чувају се као резервати и станишта птица, риба, барског растиња. То су Обедска бара, Копачко језеро, Царска бара, Ечка и др.]

39. Да се свака провала између њива и путева и сви кишни потоци што родну и корисну земљу рију и кваре неодложно предупреду, чим се где појаве.

Ово је голема потреба за сваку покрајину, а нарочито тамо где има брегова. Често почне мала провала због исечене шуме или због прокопавања јендека око њива, ливада, винограда, забрана итд. па, ако се то не предупреди, онда оне чине читаве ужасе. Из дана у дан вода почне рити све више и више и једног дана видимо такве провале, које сметају пролазу, и које оборе читаве њиве, ливаде, воћњаке, забране, градине и све редом што потоку на путу стоји. Због тога треба општинска или среска власт да на то будно пази, па чим се такве провале покажу одмах их испреплетати пружењем у пречац и насути сламом или неком травом. Плетар треба да буде утврђен на сваких десет, двадесет метара све

докле траје разрива провале. То ће заустављати земљу која долази одозго са водом, па ће тако престати даље рити земљу и проваљивати, и мало по мало обрасти у траву и попуњаваги се, док постане тамо и опет угодно земљиште за пашу и обрађивање. У нас има хиљадама таквих подривања, које, кад се напусте, направе читаве провале, које изеду често дивне ливаде, њиве, воћњаке, винограде, баште, шумарке и путове. Поред тог народног штетноше и опасног грча и црва, пролазе сваки дан разни чиновници, наставници, мантијаши, научари и књижевници, новинари и други такозвани чувари народа, па нико од њих не устаје противу тога зла; а оно се може отклонити горе поменутиим начином. Али и за ово дело треба уочљивих пријатеља народних, а не мрачњака и себичних уштви.

[У Сурдулици постоји и специјална средња стручна школа, где се школују техничари за борбу против бујица и ерозије. Али уз све то од изузетног значаја је обавештавање и упућивање свих грађана да чувају и подижу шуме.]

40. Да свако село и свака варош буду подизани, грађени и распоређени тако, како ће у свему одговорити захтевима науке о здрављу.

Улице не смеју бити уже од 25 метара у ширину, нити без засаде добре и здраве, удешене са обадве стране. Сви они управљачи и планописци греше јако, који допуштају да улице буду уже из неких грошићарских рачуна. Они не знају или неће да знају, да је и тај простор недовољан, да би се могла растерати и уништити она нечистоћа која се развија из оба реда кућа; а нарочито у вароши. Они не знају да уске улице дају повода многим несрећама у погледу народног здравља и задовољства, и сметају животодавцу нашем - ваздуху и сунцу да су приступачни, боље рећи, да се удруже и пољубе с нама. Јер у уским улицама не могу сунчани зраци допирати до сваког станишта и прозора, нити има места за широку путањицу (тротоар), ни за нужну засаду. По милости садашњих планописаца и управљача, наставника и научара, данас су улице варошке већином без засада, а тако и уске, да се у доњим спратовима кућним не види ни радити, а камо ли читати кад се јача облачина натури; јер падају у сенку због других суседних зграда. Та господа не знају да је посве шкодљиво како за здравље очнога вида, тако и за остало тело напрезати очи при оскудици довољне светлости, и да су нездрави станови у које не допиру сунчани зраци бар по неколико сати дневно. Не само то, него у име зрачења сунчаном светлосћу, станова и радионица, нужно је порушити све зграде, којима тај животодавац оскудева, па и све речене засаде удесити тако да ни оне не сметају нужно допирању зрака. Ако се ко боји широких улица због трошкова око ударања поднине, овда по селима и није прека потреба за камену подину, па тако ни по многим варошким улицама, које нису посве живе. Само по живим улицама нужна је камена поднина, а по другим може се обићи и без ње. Овамо су нужне само чисте путањице поднисане (поплочане) између кућа и главног пута, и на раскрсницама преко целог пута. Путањице треба да су засађене са обадве стране здравом и китњастом засадом, да је путнику и шетачу милина испод ње пролазити. Кад човек и народ ради и плаћа, треба да има свуда и свагда милине за уживање, и творца за човеково здравље - чистога ваздуха, а не накараде и кужности, као што већином данас видимо и сусрећемо.

[Са идустиријализацијом и електрификацијом, са изградњом модерних путева настале су велике промене и у животу села. Применом машина у пољопривреди, изградњом сеоских насеља, стамбених зграда и уређењем домаћинства, живот на селу све више личи на живот људи у граду.]

41. Да свака кућа, школа, црква и цело село има своје општинско ђубриште у које ће и сметлиште и трње, и лишће, и пепео, чађ и свако домаће ђубре износити и чувати док сазри, за нужну потребу. У то име, треба ископати рупу подесну зато мало даље од станишта. То место зваће се домаће ђубриште. По селима и варошима треба да има и једно велико **општинско ђубриште, у које ће се моћи сносити свако сметлиште, ђубре и сваку нечистоћу и стрвину: од школе, цркве, болнице и сваког, коме је досадно да то држи у своме домаћем ђубришту и који га нема рашта чувати. Општина ће применити и научна средства да ђубриште не даје никаква смрада и не кужи околину и да оно што пре сазре и што већу корист донесе општинској градини, башти.**

Где има, којом несрећом, негде пуке сиротиње или другог кога који нема своје

земље, ни баште, онда су они дужни исто као и школа, и црква, и судница, и механа, сносити сваког месеца домаће ђубре на општинско ђубриште, које ће бити поред општинске градине, баште.

42. Да се уреди закон по коме мора свако село и свака варош и варошица, да полази задружним начином у одређени дан и месец, на уништење и истребљивање разних штеточина, као: гусеница, јастребова, курјака, кукоља, граховине, метиља, кукуте, бунике, аптике, чкаља, цволике, дивизме* чичка, татуле, зубаче, стричка, репуха, мртве коприве, боце (дикице), трњака, дивљег грашка, и других некорисних травуљина, које запремају голема места по ливадама, пашњацима, њивама, баштама, и сметају укоревивању и растењу, других корисних биљака. Ово је врло крупна потреба народна, мада већина садашњих власника, наставника и научних људи сматрају такав посао за ситницу.

* Ако има међу оним биљкама које су нужне за лек или привреду онда се оне могу неговати само тамо где су нужне и где општина одреди.

А да су сва та господа ситница и умна и морална, видеће и најпростији сељак, чим погледа како жалосно изгледа воћка и друго дрво, кад га спопадне гусенице и оне ситне гњидице; како поменуте травурине прекривају земљиште и ометају растење корисних биљака; како наказно изгледа пшеница у којој се види кукољ и грахорица; како је тужно посматрати лешине марве задављене курјацима, и разну ситну животињу стамањену јастребовима итд.

[У свему овоме данас морају предњачити одговорни друштвени органи, односно њихове стручне службе - за здравство, ветерину, за пољопривреду итд.]

Ко год избегава радити такве и друге корисне послове, њега треба изгурати из народа и са народне плате, јер он је и сам гусеница, курјак и кукољ, па га мрзи истребљивати своју браћу. Ко неће упоредо са народом на посао, он није достојан ни да живи, а камо ли да се храни од народног труда и рада.

43. Да се у сваком седу уреди друштво за јевтинију, моралнију и бржу правду или друштво правичара.

Овим се може у велико помоћи разним невољама и дангубама народним. Јер почем у систему (реду) садашњих закона, уредаба и судија нема оних начела, која одговарају законима природе људске и законима истинске правде, то треба својски радити, да се мало по мало укину сви садашњи судови и све плаћене судије од параграфске правде, те да народ преко изборног суда, пороте, а и сам собом бесплатно правду истражује, извиђа и досуђује, на месту догађаја, где се зато потреба укаже, без садашњег пискарања и параграфисања - као што су понегде мировна већа. Народ и одбор, кога он у случају нужде избере за свог судију, зна боље предмет коме ће свој глас дати, познаје тачније прошлост и садашњост, поштење или рђавштину, кривца и преступника, неголи плаћени нацифрани судија, који је из бела света указом намештен и послат, да око стола застрог зеленом чојом, дели правду параграфску оним људима којима он ни најмање вешт ни познат није. Ту стару плаћену правду треба час прије укинути и нову бесплатну правду уобичајити. И ова нова неплаћена правда, бесплатно суђење уштедило би народу многе трошкове, дакле умањило би данке, а тако исто и изгубљено време, које се троши око истраживања садашње параграфске правде. И херцеговачка племена: Шаранци, Језера, Пива, Рудине и Зупци, никада нису имали указних и плаћених судија, параграфлија, нити касационих и апелационих судова, па су далеко боље и поштеније живела са тим својим изборним судом, кога су они звали: »Суд добрих људи«, но они народи где народом управљају указни чиновници, и где плаћене судије правду изричу. **За садашње наше прилике могу бити два изборна суда, и то један: јавни улични изборни суд, а други седнички или кабинетски суд.** Онај први извиђа и пресуђује разне спорове и догађаје с ногу, тамо где се дело догодило. Што он не може поправити, то ће слати до месне управе, која ће послати парничаре до кабинетског, седничког суда, који ће упут (одмах) дело извидити и пресудити. Само заплетено дело може се за идуће дане оставити. Али овај кабинетски изборни суд бира, поставља и смењује скупштина. Ма колика грешка и сметња испочетка била при оваквом суђењу, ипак она ће бити сто

пута јевтинија, моралнија и поучнија од суђења административног и судског какво је оно било у прошлости. Уз то, то је и жива школа за народ и најправеднија контрола. Овде се не може нико подмитити ни новцем, ни сузним оком ове или оне сроднице, као што бива код параграфских судија. Кад се сетимо тога и других безбројних неправди и подлости при параграфским и указним судовима, онда с правом велимо: садашњи плаћени судови и судије, онакви какви су већином су тешка рана на телу народа и људства. То треба увидети и неодложно ту болест лечити, малочас указаним начином, [предлаже Пелагић].

44. Свако село треба да има свог практичног сеоског лекара или бар лекарског помоћника.

Поред тога добро би било да у сваком селу за невољу има и по један приучени вештак за намештање ишчашених руку, ногу код људи или марве и за трљање болесника. Ови морају бити изучени тој вештини код познатих вештака и стручњака. Ово тражимо као хитну помоћ док се не стигне до лекара и болнице. За ту сврху увек није нужно изучавати универзитетске курсеве, него се то може изучити код народних најбољих вештака у том послу. [Тада је Пелагић тражио такве стручњаке, данас то су обучени здравствени радници.]

45. Свако село треба да има своју читаоницу с књижицом.

У њој треба да се налазе све оне новине и књиге с часописима које зборе и уче народ о привредном стању и општем бољитку и напретку народа. Ако општина није у стању набављати ове и друге неопходне просветне потребе, онда она има права тражити од шире заједнице помоћ, и ова јој мора дати за то, исто као и за све друге животне потребе народне. Државна каса не сме бити другачије сматрана ни од државника, ни од народа, него као народна осигуравајућа банка, у коју се даје данак зато да народ у случају сваке нужде и несреће, може из ње потребну помоћ добити. Народна каса од сада треба да буде то, јер доста је она ишла ћоравим и убилачким за народ путем, те је била само уточиште власницима и њиховим удворицама и грабљивим делима, и једних и других. За готоване; варалице и угњегаче народа и гониоце праведне и истините речи, не сме више служити ни народна, државна и општинска каса, нити икакви данак, прирез и намет. Него каса, као и све поменуто нек постоји и нек служи само корисном привреднику за олакшицу рада и благостања.

46. Да се апсане, затвореници и осуђеници употребе и руководе онако, како смо то означили у одељку здравственом.

У то име затвор општински биће у општинској башти, да би тако и притвореници и осуђеници сваког дана добијали нужне поуке и разне радове и занате у корист општине, школе и општинске баште. Вешт и вредан управник наћи ће им посла и у летње и у зимско доба. Што ураде биће на корист њиховог здравља, ума, и општине њихове. У апсу се нико ни један дан не може држати беспослен, осим случаја болести. Чин, богатство и »ученост« никог не може извинити и искључити од таквог рада и занимања. И њима и народу треба привредног рада, а не трулог дембелисања. Дужни су сваки дан да зараде бар онолико, колико је нужно за подмиривање хране, одеће и огрева - оно што општина или држава око њих троши. Није ни паметно ни праведно, да неко други заради за њих те намирнице. Апсане и робијашнице морају бити не само такве, него и далеко удесније за привредну и стварну науку.

Упутно је и овде споменути да број преступника неће ни од сада опадати, него ће све више и више расти, догод на свету буде имало личне својине, о чему је више пута било речи. И одиста, једнако ће, по вољи тих накарадних закона државних, црквених - друштвених, - мали лупежи лежати у затвору и на робији, а велики лупежи измигоље се на овај или онај начин, и пландују по дворанама и палатама накићени орденима и другим »почастима«, па доцније крупна звања добијају, као на прилику Вукашин Петровић, Јован Белитарковић, Митрополит Мијаило и други њима подобни. И кад би било правде и разума онда би требало казнити све оне управнике и државнике и законодавце који одржавају узрок који ствара прости и опасни преступ. Јер док се он не отклони дотле је забадава казнити појаве, преступ и злочин. Кад држава претвори свако лично имање у општинску имовину, у колективно задругарство, онда ће нестати и

преступа и злочинаца. Док се то велико и срећоносно дело не наврши, дотле честита скупштина и добра и разумна влада и власт, могу само знатно умањити број преступника и злочинаца, али их уништити не могу. Дакле и овде као и код других безбројних зала и несрећа друштвених, налазимо узрок у бићу и одржавању личне својине, власништва. Ипак, не само државници но и законодавци, па већином и новинари и књижевници и научари одржавају овај садашњи накарадни, грабљиви, преступнички и убилачки ред и поредак; не увиђајући и не хотећи увидети безбројне ужасе и несреће, које спопадају и даве народ човека и људство, због тога што је друштво уређено по начелу, по принципу личне, властите, приватне својине. О, кад ли ће људи и народи бити толико свесни да ту опасну, развратну, омразну и убилачку кугу људску и народну отуре из друштвене употребе и коначно униште?

[Показало се међутим да неке појаве које потресају капиталистичко друштво не ишчезавају аутоматски са укидањем приватне својине над средствима рада ни у социјализму, поготову у самоуправном друштву где човек у сваком конкретном случају мора на нов начин да процењује и одмерава свој однос према ужој и широј заједници, да усклађује своје интересе са интересима који настају у процесу заједничког рада, како својим понашањем не би нарушио слободу и права својих ближњих. Савлађивање свих тих противуречности представља веома сложен и дуготрајан процес изграђивања и хуманизације међуљудских односа.]

47. Дух овог благодатника тражи и то: **да се казни свака влада и власт и сваки управник и наставник**, који озбиљно не ради код омладине и народа одраслог, да се овај благодатник у најсавршенијем облику оствари. Јер, дрво које не рађа добра рода, треба га посећи и у ватру бацити, каже се и у Библији. Ми велимо да треба нештедимо гонити све оне владе и власти, које не врше своју моралну дужност према гласу животних потреба народних, и захтевима науке и прогреса, па их са бољим привредницима и мислиоцима заменити. - Тако у суштини и треба разумети оно што се данас зове ротација.

Говорећи о томе посве је упутно и нужно да кажемо овде и то које су владе и власти честите и разумне, вредне и поштовања достојне. Из тог ће се видети и оне које су рђаве и зле.

То чинимо овим редом, велећи;

Мада је у данашња времена под притиском садашњих светских посве развратних и нечовечних закона и уредаба, тешко стећи име честитог и разумног човека, и име честите и разумне владе и власти; и, мада је чувени француски филозоф и државник **Гизо** рекао, да је свака влада и власт у начелу своје зло, и опет ми велимо да свака влада и власт може и данас у велико добити то дично име, - име разумне и честите, и да оне у садашњем свету, при оваквом друштвеном склопу и слепилу, могу отклонити многа и многа савремена зла, и учинити веома много добра и користи народу и околини својој, само ако су ове толико разумне* и честите, да тачно схватају потребе народа и да вољно врше своје дужности према народу, - према ономе народу, који их издржава знојем труда свога, и да отправљају своје дужности према захтевима науке, прогреса и морала.

* Прослављени филозоф Хегел вели на једноме месту: »Dass das Wirkliche zugleich das vernünftige«, што ће рећи нашим језиком: што је истинито то је у исто доба разумно; а чувени публициста и књижевник немачки доктор права Ферд. Ласал каже: што је истинито и што се бави истраживањем истине, то је у исто време научно и научарски.

Ми тако велимо зато, што су у садашњости владе и власти тако крупни чиниоци и снажни покретачи или заустављачи свих друштвених послова, а нарочито тамо где народ полаже много на вољу божију и на душу и памет »учевних људи«, и на »науку« светог писма, које вели: повинујте се властима, јер је свака власт од бога.

То што споменусмо и вапијуће потребе народа нагнаше нас да напишемо ову малу по обиму, али посве велику по садржини књигу, у којој ћемо бити превећ кратки, али и јасни.

Мада нас држе многи за човека посве претерана и идеалисту, ми ипак овде нећемо тражити од влада и власти ништа што је »претерано«, »прерано«, »фантастично« и

»немогућно« остварити.

Ми тражимо овде само оно што може свуда и свагда остварити и тачно вршити свака разумна и честита влада и власт.

Уосталом, ми сами, за себе не тражимо ништа од њих, од влада и власти или владара.

Ми ћемо изнети и означити овде укратко само оно што тражи од њих наука о здрављу и наука о народном благостању, дакле, ми тражимо само цигло то: да владе, власти свуда и свагда док их на свету имало буде, одговарају гласу народних жеља и потреба, захтева науке и моралних дужности, а то је, да врше и усавршавају за народ свуда и свагда оно што смо означили у овом благодатнику. То исто тражимо и од владара и владарки, и од крупних и ситних мантијаша и сабљаша, док и њих у свету буде било и требало да буде. То и ништа више. То бар није нимало претерано, ни увредљиво.

Дужности њихове ево у чему су:

1) Да сматрају радни народ за извор народног бића и напретка, и да му свуда и свагда на руку, срећу и напредак иду, уредивши и тачно обдржавајући окружне банке као народне штедионице.

2) Да пазе народ као браћу своју, и да се са њим понашају као са другом и старијим братом, а не као са »потчињеним« и »млађом рајетином.«

3) Да траже и награђују научне и практичне проналаске, и да их приказују народу, да се он њима користи у здравственом, економском (привредном), васпитном и уопште у знанственом погледу.

4) Да се утркују да пружи народу сваку корисну алатку, књигу и другу културну имовину, чиме ће се он користити при разном пословању и уређењу своје породице, куће, општине, школе, задруге и државе.

5) Да своде чиновнике и канцеларије на најмањи број, а управу и правосуђе на најјевтинији и практичнији начин уреде.

6) Да настоје да калуђери и попови, док их у свету имало буде, постану стварни, привредни, просветни и здравствени учитељи и водичи народни; радећи упоредо са народом свуда и свагда онда кад народ ради.

7) Да манастире и манастирска имања преобраћају у велике произвођачке радионице и велика задругарска газдинства, имања, где сви задругари имају једнаке дужности и једнака економска, васпитна и политичка права, као што је опширно означено у »Народном благодатнику«, што би уздигнуло манастире до природног њиховог циља, узора и значаја, све дотле док они постојали буду у свету.

8) Да сиротне појединце и бескућнике удружују у задругаре, дајући им средства за пословање и рад, било у тим манастирским задругама или на другом за задругарство подесном месту.

9) Да својски раде да се сви Цигани уселе и настане на једном за њих одређеном месту, давши им или нужног земљишта за земљорадњу или алата и предмета за разне послове занатлијске и домаће, што је такође опширније означено у поменутом благодатнику.

10) Да стварају и поштују највећи »ауторитет« у гласу истине и правде, и у гласу народа и општине, а не у голом облику овога или онога власника или чиновника, владара и првосвештеника.

11) Да уче народ да сам собом извиђа и пресуђује све могуће распре, зађевице, спорове и свађе изборним начином на месту догађаја, без канцеларијског пискарања и параграфског преживања судова, адвоката, касација и апелација и другог заврзлавања, као што смо то напред опширније означили.

12) Да сваки захтев народни беспорно и хитно извршавају без икаква одлагања и сувишног пискарања.

13) Да често похађају и прегледају радничке радионице, рудокопе и фабрике, где их има, радећи озбиљно и непрестано, да тамо буде све саграђено, спремно, удешено и оправљено према захтевима науке о здрављу, и да радници буду награђени да могу живети према захтевима науке о здрављу и према васпитној потреби својој.

14) Да у договору среске скупштине и општине, руше све куће и радионице, школе и болнице, механе и кафане, читаонице и зборнице, нужнике и друге грађевине, које не одговарају плану и захтеву науке о здрављу; па да удешавају и налазе средства и начина да то све буде саграђено, руковођено и одржавано у духу захтева науке о здрављу.

15) Да обавештавају народ да пренесу свако село, сваку радионицу и сваку варош из нездравог на здраво место, и по могућности поред здравих и текућих живих река и извора.

16) Да уче народ како ће имати, не само довољно, него и у изобиљу здраве воде у месту становања, и на месту пословања, јер вода је посве крупан чинилац нашег здравља и благостања, пошто две трећине нашег тела заузима сама вода.

17) Да се марљиво брину у зимско време: да се отклони свака клизава поледица, свака низбрдица око бунара, станова, чесама и путањица, куда свет долази и пролази, да не би дошло у опасност здравље народа и ствари, које носи и пренеси. Овај захтев сматрају за ситницу сви они учени и високоучени, којима је вид краћи него уши, а срце равно крмачином; али за праве зналце човекових и народних потреба и овакве ситнице састављају део народног благостања или народне штете и несреће. Сићушни умови не виде ни крупних, а камоли ситних потреба народних. Бистар ум, психолог, кадар је све и добре и рђаве ствари увидети и упут корисног преображаја тражити.

18) Да поучавају становнике свог места како је корисно и здраво имати довољно шумњака и воћњака по месту и околини села и вароши, и да то одмах и остварују, да неодложно на делу примене.

19) Да свака власт, заједно са свештеницима, док ових на свету буде имало, обавести народ да и празником коси, жање, врши, купи, бере у згодно и за рад подесно време, и да удешава рад свој тако да му не пропада покошено сено, пожњевено жито и друге намирнице од кише и неуредног пословања. Јер гроза спопада човека кад види како безбројно жито и сено пропада или сасвим пропадне због непажње и немарљивости или због календарских празника. То смо опазили чак и на државним добрима, а такозвани управник и економ тог имања усред дана спава, карта се, билијари се, и по кафанама и механама дрежди, гледајући како се ружно време спрема да упропасти непокупљено суво сено, жито и другу летину. Лаже, ко вели да је богу правде и истине противно што вредни људи своје прешне послове и у празничне дане свршавају. То је опширно доказано у привредним мудролијама.

20) Да убеди и поведу народ да сагради свуда добре путеве и мостове, засађене удесним дрвећем, поред којих треба да има чесма или добар бунар на сваких пет или шест километара, а поред тих воданика (чесама или бунара), треба да има добра подница (калдрма), удесна каменита корита и хладовина од шушњастиг, живог дрвећа, да се земљорадник и уопште путник у свако време, сам и са својом марвом напије добре воде, и одмори.

21) Да се канализују и суше све баруштине и сви ритови, да не сметају здравственом и економском благостању народа, као што то чине Макиш, »Венеција«, шабачке, неготинске и друге баруштине.

22) Да се изливне реке и речице регулишу тако, да својом поплавом не чине народу економске и здравствене штете, и да се удесе све потребе - згоде и уставе да се реке могу подесно употребити за наводњавање земљишта кад је и где је то нужно.

23) Да се ровине и потоци испреграђују плетаром и садом од иве, багрема, дуда и другог дрвећа, за то удесног, те да се тако даље не руше, и да се таквим начином, мало по мало уравнију, за обрађивање.

24) Да се све штетне појаве, као што су голубачке мушице сузбијају и коначно

отклоне, а то је могуће потпуно постићи кад су владе, власти у договору с народом марљиве да употребе противу таквих штеточина сва средства, која нам пружа искуство и савремена наука.

25) Да се сваке године у одређени дан, под надзором и суделовањем месних чиновника, изнесу из села и вароши сва сметлишта и ђубре на она места где је земља најмршавија. Кома је овај посао гадан и прост, он треба да да оставку, па нека тражи салонски рад, јер такав није достојан да буде у народу, у таквом важном звању. Честит службеник зна да такви радови условљавају благостање народа, и његову плату и државу.

26) Да пазе да нигде не сме бити бачена по улицама и баштама парчад: стакла, порцулана, одломљених, заострених комадића и других сличних одломака, на које се сиромашни боси свет нагрдити или повредити може, што вуче са собом болести, трошкове и дангубе.

27) Да се сваке године у пролеће устаоштвом (акцијом) мештана, почупају све некорисне и шкодљиве разне травурине, као што су: боца (дикица), татула, цволика, дивљи грашак, кукурек, репук, зубача, ветроваљ, мртва коприва, чичак, кукута, водопија, млечика, кукољ, метиљ, чкаљ, дивизма, стричак, оструга и друге њима подобне; и да свака породица и општина таквим истим начином, заједнички и удружено, истребљава у своје време: курјаке, лисице, јастребове, гусенице, ровце, врране и све друго, за што се зна да је шкодљиво за народ и његове намирнице.

28) Такве владе и власти не држе за постидно него за честито дело, кад науче и упуте народ, да свако ђубре и сметлиште и све што је добро за гнојење земље, смештено буде на одређена места, - ђубришта, где ће стајати до означеног рока сазревања, па онда разносити горепоменути начин на њиве, према потребама и према одређењу општине, или задруге.

29) Честите владе и власти особиту бригу воде о свему бољем, успешнијем и савршенијем пословању у земљорадњи, сточарству, воћарству и свему другом што спада у област бољитка народне привреде. У то име чланови њени морају сићи по селима и у празничне и недељне дане сазивати народ на одређено место и поучавати га најпрактичнијем пословању. На пример, уочи жетве треба поучити убедљиво народ да сва жита треба жњети или косити мало призелена, и чим престоји мало на сунцу одмах га треба слагати у крстине или дети у стогове. Јер кад се тако ради онда не отпада жито од снопова и класја, и добија зрно бољи изглед и већу тежину. Тако уређено жито више се тражи и плаћа, но оно које се обрађује по досадашњем начину итд. Ови органи сеоских власти треба да знају све оно што иде у прилог усавршавању привреде, јер није довољно само казнити људе за којекакве ситнице власничке и данак сабирати и звати их да присуствују разним дочецима и парадама и пискарати по канцеларијама, него треба поучавати себе и друге ономе што осигурава благостање народа. То није тешко за вредне и свесне људе, а ко од њих није такав треба га изјурити из службе.

30) Овакве владе и власти марљиво се утркују да у договору општина и научара изналазе начина како ће и чиме ће засађивати разне баре, ритове, блатна и ниска места, да час пре постану сува земљишта удесна за усеве и друге корисне радове.

31) Оне у исто време удешавају у договору с народом још и то, да се свуда где је могуће без великог трошка подигну воданишта - резервоари, вештачка језера, где ће залржавати излишну воду до часа суше кад је нужно наводњавати и заливати усеве. Таква воданишта у случају суше од велике су користи и за марву и за усеве, а она се могу подићи између брегова са мало трошка и труда. Она се могу подизати једно иза другог да се тако што више задржи воде за речену употребу. Ова је ствар нужна и важна за народ свих покрајина, а нарочито тамо, где кише бивају ређе и где је земља стрма и безводна; због тога је дужност свакој влади и управи да и о овоме озбиљну бригу воде.

32) Влади и властима је у дужности да побуде, да поведу па и принуде све докторе медицине и докторе марвенске, да се удруже у разне групе испитача по сваком округу, а нарочито у престоници, па да марљиво изналазе начин како ће искоренити разне болести, које су се одомаћиле, као што су код људи: сифилис (фрењага), грозница, врућица, тифус, срдобоља, јектика и друге; и код марве надун, сакагија, куга грозница,

метиљ и друге.

33) При том, честите владе и власти труде се и свагда и свуда озбиљно послују у договору општине и среза, да све апсане и робијашнице преобрате у учионице, где ће и апсеници и осуђеници добијати корисну поуку, и изучавати и упражњавати разне корисне занате, који су нужни и нама и народу и држави; чувајући их од разврата и опадања телесног и умног, које обично бива без рада и нужне промене, код сваког, а камоли код затвореника.

34) Оне доносе закон, по коме се сваки кесарош, сваки осведочени крадљивац (лопов) и убица због крађе и силовања, осуђује на вечиту робију у руднике, да ради у корист свог издржавања и прихода општине или држави. То важи и за све оне Цигане који побегну у скитњу од одређеног им места становања. Ово треба и мора да буде зато, што лежање по две, три године у Пожаревцу или у граду, не вреди ништа ни за њих, ни за државу. А на таквој васпитној и привредној робији зарадиће своје издржавање, па и држави коју цркавицу.

35) Оне договорно с народом озбиљну бригу воде и о томе: како ће уредити друштво тако да у њему не буде узрока, због којег бива »преступника и злочинаца« простих и криминалних знајући да се ти несрећни узроци не могу отклонити само затворима и робијама, вешалима и батинама, глобама и прогонством, него уређењем разумним и праведним, заснованим по примеру задругарском, колективном.

36) Такве владе и власти удешавају својевремено са народом фондове од наследног ујма, па онда окружне банке и штедионице, и друга средства, да се хитно и обилато може притећи у помоћ народу у некој нужди, које често бивају, због поплаве, пожара, суше, болести људске, марвенске и воћарске, града, олује, мраза и других природних Друштвених напасти и несрећа. Државна и општинска каса треба да постоји једино ради таквих потреба народних и ради просвете, реда и неге, а не ради владара и њихових династија, њихових парада и прохтева, и ради којекаквих варалица и угњетача, удворица и потркуша, пискарала и брбљова.

37) Честите владе и власти настојавају живо да се у свакоме месту, вароши и селу уреде и тачно одржавају друштва трезвености, друштва за оснивање, ширење и одржавање задругарства, друштва за смотру и поправку, и друштво разумности, презирући и саме све оне забаве и балове где се испија шампањак, где се облачи по пропису, где се остаје дуже од поноћи, где се праве маскараде и комедије, где се шири разврат и готованство, где се карта и дембелише. Та друштва треба да буду уређена и руковођена онако како се одређује у »Народном доброноши« итд.

38) Добре владе и власти одређују себи као редовни задатак и то, да све бакалнице, житнице, брашнарнице, пиљарнице и друга сместишта намирница, прегледају сваког двадесетог дана, па пошто је нездравно, да се забрани продавати под строгом каштигом. Јер нико нема права да баца у болест, да трује народ због ужежена и поквареног или црвљивог жита, брашна, хлеба, масти, зејтина, варива, масне и смочне хране и других намирница друштвених, које купујемо од произвођача или посредника.

39) Честите владе и власти марљиво истражују и хитно отклањају све узроке, који доносе, одржавају и шире буди које болести и заразе; у народу, марви, и пољопривреди.

40) У то име све честите владе и власти, саме и помоћу »друштва разумности«, сазнају које особе имају падавицу, шкрофуле, хистерију и сифилис (фрењу), па ту напад хитно лече и одвајају од друштва, народа, јер су неке од ових болести посве опасне и за млађи нараштај и све оне који са таквим каквог додира имају. Таквим особама треба забранити ступање у брак, јер пород њихов биће наказан и слабуњав. Особу заражену сифилисом треба терати у болницу исто као и сваког другог опасног преступника, јер преступник убија неколико њих, а такав болесник баца у зло безбројне жртве. Породицу треба казнити, која не јави власти за таквог болесника и која удаје или жени такве болесне особе.

41) Не само то, него све честите и разумне владе и власти ретки су саучесници оних, који проводе живот и време у дембелисању и око билијара и картања, где се зачиње и

развија разврат, и умно и телесно опадање и унаказивање. Оне презиру и владалачке дворе, где се тако што ради.

42) И уместо тога оне посећују знанствене зборове и научне клубове, и траже у свакој прилици да обогате ум свој са што више стварног и корисног знања, не само ради саме науке, него ради тога да се том умном тековином што више користи и добра учини народу, па кроз то и себи. Кад је народу добро и њима је.

43) Органи такве владе и власти не сматрају себе ни зашто друго, до за вршиоца воље народа и подстрекаче на све оно што је корисно, дично и поштено, како за цео народ, тако и за поједине чланове његове.

44) Честите владе и власти презиру све оне јадне управнике и чиновнике, који избегавају братско дружење с народом, хоји причињавају дангубу, штету и увреду народу, потрзајући људе на одговор, због тога што је овај или онај оговарао дела или недела његова или неког другог члана владе или власти, или владара-насилника, угњетача и развратника.

45) Честита влада протерује и не трпи ни часа у служби и све оне лењивце и кукавице, чиновнике, који посве учтиво и вољно не врше упут (одмах) захтеве народа-тражиоца, чим се они за што пријаве и чим они што затраже и запитају, него му отежу одговор: сад је доцкан, дођи сутра или други пут, чиме причињавају народу и штету и дангубу, и труд и повреду права. Овакви нечовечни изговор мора се казнити изгнањем из службе, јер народ плаћа чиновника зато да му буде учитељ, старатељ, брат, друг и хитни извршилац његових потреба, а не зато да се дује и копечи како је он власт, господин и нешто више од народа, нити зато да се он над народом надтреса и да га кињи и дангубе му и штете причињава. То је оно што обично зовемо бирократијом.

46) Оне презиру и из свог друштва изгоне, и сваког оног чиновника, који злоставља тражиоца или ма ког другог члана народног за којекакве ситнице, а тако исто и за свако изноућавање и примање мита, итд.

47) Накратко рећи: разумна је и поштена свака она влада и власт, која се свуда и свагда брине и труди да сав народ и сваки члан народа буде слободан, просвећен, здрав, енергичан, вредан, напредан, срећан, међусобно солидаран и тако образован да свуда где је нужно покори силу физичке природе, која често може причинити големе штете и напасти, не дајући нам оне користи и благодати, коју би могли имати, само да боље проучимо њене законе, и начин, како је можемо у своју корист што више придобити и употребити.

48) Само такве владе и власти, само такви управљачи и чиновници, заслужују да врше послове народа, да примају зато плату и награду и да се зову поштени и разумни људи. Само за такве вршиоце воље народне, може се рећи да су достојни свог места и да су изображени, добри, корисни, праведни, честити, разумни и вредни.

49) Према тим исказима ове књиге и према овако ужасно напуштеним народним потребама, може да увиди сваки иоле разуман човек да све досадашње светске владе и власти нису скоро ништа учиниле да достојно оправдају своје моралне обавезе према народу, науци и прогресу; нити су учиниле што видљиво и разумно, те да подмире те велике и свете потребе народа и захтеве науке и прогреса, него су се само бринуле и арчиле народну имовину и снагу на одржање себе и својих у власти и сили, и да што више заграбе из руку народа и из касе државне. Око тог су се оне бориле док су на власти и кад су изјурене отуда. Изузетци су на жалост посве ретки. Где се не ради и не мисли овако како је означено у овоме делу, тамо се развија све већа и јача сиротиња и беда, неправда и јад. То одмах ствара мржњу према свим чиновницима, па богме и свештеницима и свему ономе што они заступају и представљају. Таква мржња код једних рађа гнев, код других сузе, а код неких и једно и друго. А историја нам оставља на свакој страни својој доказе, да такав гнев и сузе стварају преступ, растројство, буну и револуцију. Будимо разумни и увиђавни, па отклањајмо горе реченим начином свуда и свагда све узроке, који доносе и развијају рђаве појаве.

То су вечне а свете дужности свакој влади и власти, и свима њеним органима и

владарима, док буду народу и свету потребни.

На заврштеку понављамо још и ово:

Ко не врши свесно, вољно и тачно све поменуте и друге сличне дужности своје као управник, судија, државник, наставник и владар, њега треба прво опоменути да се поправи, па ако не уме или неће то да учини, онда га треба без икаквог оклевања или сажалења из звања напоље изјурити, а за учињени преступ и строго казнити, па макар ко он био. Јер неваљалство, глупост, преступ, разврат, издаја, злочин, бесноћа и охолост не сме се под круну и митру, титулу и звање крити и без ружења, осуде и каштиге оставити. Јер тако што деморалише - развраћа и поштене посматраче. То кочи корисни напредак и доноси недогледне беде, срамоте и несреће целом народу и држави.

Који народ тако не чини, он и нехотице све више и више даје маха указним, неуказним и привилегисаним неваљалцама, угњетачима, грабљивцима и дембелима, да се вољно ојачају и осиле, те тако да још већма шире царство своје обести и грабљивости на штету, срамоту, напаст, беду и несрећу народа и државе; као што то већином чинише дојакошњи власници и управници Србије.

Да је народ Србије имао такве уредбе и управнике, чиновнике и наставнике школске и црквене, он би данас био у правом благостању и Србија би била као благодетна и срећна држава, без садашњих безбројних оскудица и тешких дугова и невоља.

Све садашње зло може се поправити и Србија спасти и прославити само овим путем како смо означили у овоме благодатнику и спасу Србије.

Ко држи да је то претерано и немогуће, он је посве недотеран до умног и моралног стига; јер за лењиве кукавице и незнашце, све је прерано, немогуће, и претерано.

VII КЊИГА - СПАС СРБИЈЕ И ЊЕНОГ НАРОДА

ДОДАТАК

благодатнику »Народног учитеља«, у коме доносимо:

СПАС СРБИЈЕ И ЊЕНОГ НАРОДА*

* Мада у овом делу има неких захтева, који су означени и у »Благодатнику« нашег »Народног учитеља«; али ипак га доносимо у целини у првом издању. То чинимо зато што смо уверени да то понављање посве је корисно за народ, а друго због тога што је нужно ради млађег нараштаја и потомства приказати народу у целини ово дело, које главни орган либералне партије »Српска Застава« шаље у лудницу са писцем његовим. Према томе нек народ суди и пресуди, какви му гробари и лажови носе име либерала и име »Српске Заставе«, под којом фирмом износе и обећавају народу разне лажи само да на управу дођу, те да изнова узјашу на народну кесу, слободу и главу. [В. П.]

*Ни њо бабу ни њо сѣричевима, - већ њо љравди боја истинноја,
вели народна песма.*

*Ко не иде за временом - оно ће ја љрејазити.
вели нар. филозофија.*

*Време је већ да се укине данашњи монархиско-династѣички и
бирокрајско-буржоаски сисѣм друштвеној уређења и
уљрављања; јер он сѣвара безбројна зла и убисѣва,
и велику већину љривредној народа и људсѣва
баца и љура у беду и развратѣ, у љотибију и сиромашѣину,
а само малу мањину љрли и љодиге до славе и бојаѣсѣва,
велимо ми [= социјалисти].*

Почем се сва борба наших трију партијских политичких власника у главnome своди на то: дигни се ти да седнем ја, а не на то, да њоме истински користе привредном, просветном и политичком напретку и благостању народа и људи; почем наш народ даве и сатиру безбројне оскудице, и то оскудице, које треба неодложно подмирити, ако нисмо ради нашој пропасти и грозној срамоти; почем се држава наша тако рећи гуши под теретом дугова и безбројних неразумних формалности и несугласица; почем се наш устав не оснива и не ослања на законе правде и истине, нити заступа животне потребе народа и његов стварни бољитак, него је грађен за великашко и господско благостање и властвовање; почем у садашњем уставу нема основице за трајни, мирни и благодетни напредак и братски живот и рад народа; почем су наши закони и њихове измене и допуне тешка рана на народном телу и имању; почем се народу у бесцење продаје насилним путем и оно, што му је неопходно за живот и пословање, па се даје овоме или ономе активном или пензионираним власнику и господину, да набавља чак и оно што је луксузно и развратно; почем су наши чиновници и власници ужасно далеко загазили у отворено блато партијских интрига и изишли у страну од стварних животних потреба народних и својих моралних дужности, те се између себе грдно и крваво завадили, и ступили у грозну међусобну борбу за царство власти и господства; почем се они не боре лично у тој отмици за превласт, него су поцепали целу Србију на три непријатељска табора, који табори устима власника и њихове госпoде, прете један другом обарањем, уништавањем и погибијом још гором и црњом, неголи која беше између Срба и несрба итд. - Велимо, почем видимо те све ужасе и смицалице, бруке и несреће; и, почем смо проучили све јаде народне, и узроке, који стварају тако жалосно стање у држави нашој, то смо одлучили и овом приликом изнети у кратко упутства и начин, који показује у чему се састоји спас Србије и њеног народа.

Тврдо се надамо да ће сваки искрени пријатељ народа и Србије, радо одобрити и примити овај наш боље рећи, народни требник, и радити да се он што пре оствари, као истински глас животних потреба народних, као требник спаса и опстанка, мира и напретка. Овај наш требник састоји се из ових основних тражбина, које гласе и иду овим редом: [пише В. Пелагић 1893. год.]

1. Кад сваки устав и закон, није ништа друго до један склопљени друштвени уговор, који вели, да гарантује свима члановима тог друштва једнака права и једнаке дужности, чега на делу нема, то: време је већ одавна да се даде Србији нов, али праведан устав, - устав који ће свуда, у свему и за сваког члана свог друштва, гарантовати политичку, просветну и економску једнакост. То је неодложна потреба, тим пре, што садашњи устав Србије [који је био на снази у краљевини Србији 1893. г.] ни издалека не одговара животним потребама народа, нити гласу истине, правде и логике, већ скоро махом нагиње и даје силу и гаранцију интересима појединаца, и интересу владајућег и богатог staleжа, и противуречи на свакој страни сам себи. То може да увиди сваки свестан посматрач.

2. Да се измене на боље сви садашњи безбројни терети, нејасни, ненародни и између себе несагласни земаљски закони и све њихове измене и допуне; па да се напишу и утврде закони кратки, и у свему подесни према животним и стварним потребама народа, и према начелу политичке, просветне и економске једнакости.

3. Да се цела државна управа (администрација) и све правосуђе сведу на најјевтинији, најлакши, најбрижнији и најподеснији за народ начин управе и суђења. Јер и једно и друго данас причињава народу, не само посве осетне тешкоће, дангубе, трошкове и заврзламе, него још и безбројне неправде, беде и несреће, дајући ослонца разним себичњацима, партијашима (кортешима) и осорљивим бездушницима и сметењацима, да под заштитом тога закона врше разне злоупотребе, да киње, глобе и унесрећавају безбројне људе.

4. Садашња крња и мађијска »самоуправа општинска и народна«, да се замени потпуном самоуправом општинском и окружном, која неће зависити од којекаквих власничких полиција, него од бирача и контролног одбора општинског и окружног.

5. Да сваки закон добија силу законску чим га потпишу две трећине народних посланика, па макар та влада и владар не потписали. Такав закон постоји одавно већ и у краљевини Шведској и Норвешкој.

6. Ни један закон ни члан закона не може се изменити ни другим заменити, док то не одобре две трећине скупштинара.

7. Бирачко и посланичко право има сваки пунолетни грађанин, не гледајући је ли и колико је платио порезе, данка. Јер то плаћање није никакво мерило нечије веће памети и бољег поштења.

8. Изборни дан за народне посланике скупштинске, одређује се стално на Митров дан, а скупштина се састаје на Аранђелов дан. И једно и друго бива не чекајући никаквих указних позива.

Ни у ком случају нико не може тај изборни дан мењати, осим народне скупштине. Скупштина се држи само у престоници.

9. Отварање скупштине бива без икакве параде, церемоније и без владалачке беседе и писања адресе; јер то све одузима време, доноси трошкове и некорисне формалности.

10. Посланици полажу заклетву овако: На позив председника устане сваки посебице посланик на ноге, дигне десну руку увис и изговори ове речи: »Заклињем се оним што ми је најсветије на свету, да ћу радити по закону правде и истине.«

11. Народни посланик није никоме одговоран за свој говор и предлог у скупштини, до само својим бирачима. Бирачи имају право одузети пуномоћје своје посланику у свако време, чим увиде, да не ради по положеној заклетви и одмах изабрати и опремити на место његово другог посланика, не чекајући ни зато никаквог указа.

12. Народну скупштину нико ни у ком случају не може распустити ни одложити пре,

него кад то она сама реши.

13. Ко се усуди растерати закониту народну скупштину помоћу оружја, за таквог силецију и његове саучеснике никад не може застарити каштига, да се осуди на вечиту робију у најнездравије руднике у којима ће радити шеснаест сати на дан у корист државе и свог издржавања.

14. Право отпуштања, аванзовања и пензионисања чиновника, припада само народној скупштини, договорно са одбором тројице, јер без овога изложени су чиновници случају партијских ђефова и трзавица, а народ безбројним трошкобима и бедама. Тад чиновници могу поштено вршити свој задатак, а без тога мора и преко свог убеђења ломити своју веру и играти по вољи свога министра или другог неког власника. То мора бити већ једном, јер чиновници нису измећари ових или оних власника и династија, него слуге народа и напретка, истине и правде. Овим се укида и онај грозни 76. § закона, и § по коме се казне грађани за протурање обеспокојавајућих гласова; јер због тога разни себичњаци и покварењаци чине по народу читаве ужасе и безбројна зла у виду хапшења, глобљења итд.

15. Право амнестије и сваког помиловања има само народна скупштина и нико други.

16. Министри за свако дело одговорни су народној скупштини. За сваку учињену неправду, крађу, саучешће у крађи и издају према народу и отаџбини, биће осуђени на робију у руднике.

17. Закон о свима садашњим најкрупнијим и најситнијим платама укида се.

18. Ничија плата у Србији не може бити већа од дванаест хиљада динара, донде, догод Србија не одужи све дугове и не подмири садашње безбројне своје оскудице у привредном, здравственом, просветном и политичком погледу. Ко је пријатељ народу и добру Србије, неће се томе противити а ко неће ни од онога што је сувишно уступити спасу, бољитку и слави отаџбине, тај није ни за Србију, ни за њено звање. Јер тај нема љубави, ни добрих жеља за Србију и народ.

19. Нико не може примати од државе две плате, нити у исто доба плату и пензију. Са овим се укида владино право, по коме је до сада многе крупне чиновнике и ministre стављала »на расположење« са великом платом. Тим се ствара царство готована и разних шпекулација, које Србија даље трпети не сме.

20. Министарска плата не може бити већа од шест хиљада динара, па према томе смањују се плате свих оних чиновника, који имају годишње више од две хиљаде динара. Јер догод буде великих плата, дотле ће крупни и ситни власници монархије и династије, чинити стотинама несрећа народу, а све под изговором да то чине у име спаса отаџбине, Србије, народа, династије, реда, поретка, закона, устава и других ујдурама; а у самој ствари они тиме терају воду на своју воденицу. Да одиста такав закон спасава народ од безбројних беда, трзавица, буна, погибија и несрећа, имамо живе примере пред очима; јер сви знамо да су све досадашње трзавице и братоубилачке сече потекле и једнако потичу, за велике плате и пензије. Милетина, Ђакова и Катанска сеча (буна), па тако исто топчидерска, тополска и зајечарска погибија, и омање новије погибије у народу, испољавају се због јагме власничке и чиновничке око великих плата; јер да није њих одмах би сваки власник дао оставку на звање и управу своју, чим види да се због њега и њих разара, завађа и крвави братски народ. Други би одмах саставили комисију да мирним и договорним путем сазнају зашто се народ побунио, шта хоће, и упут [сместа] му жеље испунили; па ако уроде добрим родом нек честитају и себи и народу, а ако не, нек их народ на боље упуту.

Не треба никада заборавити ову вечиту истину, која каже: кад буду плате и одговорности, као што их ми овде, на основу животних потреба народних означавамо, онда ће долазити на управу земаљску и народа само они људи што не теже за обогаћавањем, већ да добрим делима и својим знањем буду народу од користи, а себи и родбини својој и отаџбини на славу и дику. Ко хоће да се обогаћује нек иде у трговину, у шпекуланте и у индустријалце, а не у државну »народну« службу.

21. Нико не може бити министар, нити поглавар док не проведе неколико година у народу сеоском, или као учитељ или као земљорадник. То важи и за одбор тројице, јер ко хоће да влада народом, он треба да види и да позна и њега и његове потребе и терете на делу, а не само из књига и причања.

22. Почем бог правде и истине не тражи и неће да се чини народу и људству никаква нагоница и отмица, то нико се не сме натерати, ако сам неће или не може, да плаћа трошкове за свештенство и богомоље. Награда свештеничка, почев од патријарха, митрополита, Римпапе, шеихслама па до ђакона и монаха, нек буде она милостиња, коју им буде сам народ даровао, у име њихове добре поуке и врлине. Христос и Апостоли нису имали никакве плате и никаквих дворова, одличја, парада, церемонија и богомоља, па нека и садашње свештенство тако живи. Ко неће да иде путем христовим и апостолским, он је или варалица народни и човечански или издајица Христа и његове науке.

23. Почем сваки народ има више корисних привредника и благодетних чињеница онамо где нема много посредника и платежника између бога и владара, и почем у јеванђељу нема ни патријарха, ни папе, ни митрополита, ни владике, нити њиховог индиско-кинеског шаренила и церемонијала, то да се укину све епископије и митрополије, па нека црквом управља министар просвете, док дође оно свето време, кад ће људи живети по науци без мантијаша и зиданих богомоља. А док буде потребе некога запапљати и разпапљати, дотле нек тај посао врше три свештеника; јер ако вреди некоме мантијашки благослов, онда попов вреди исто колико и митрополитов и папин.

24. Укидају се све конзисторије, духовни судови и њихова апелаторија, па тако и архијерејски сабор, па тај посао прелази у руке грађанског правосуђа, па макар по један свештенпк учествовао при неком брачном и црквеном делу и спору, док буде у свету црквених спорова и попова.

25. Државни савет укида се па уместо њега долази одбор тројице, који ће имати највећу власт у држави. Њега бира народна скупштина сваке године. Он заступа скупштину, па зато он ради само онда кад скупштина није на окупу. Што одбор тројице реши то мора да изврши сваки члан државне управе. Само скупштина може казнити одбор ако је решење неправедно било. Одборнике ове може да осуди само народна скупштина. За њих је каштига она, која је означена за недела министарска. Чланови овог одбора могу бити изабрани и за народне посланике.

26. Државна контрола укида се, па уместо ње бира се по један бесплатни контролни одбор у сваком округу и у свакој општини. Они ће боље водити контролу свему и свуда, но хиљаду оваквих државних контрола, какву имамо данас.

27. Ако се неће монопол соли и дувана социјализирати, те тако изићи из система бирократско-буржоаског, онда се монопол соли и дувана укида, па се удара лични данак на сваког пушача дувана по 60 динара годишње. Ко хоће да дими траву пред носом нек плати, а онај који не пуши не плаћа ништа за такву штетну млатњаву. Тако исто и на сваку другу луксузну употребу удара се сто на сто царине. Према томе платиће годишње по сто динара сваки онај или она, који води по улицама варошким псе, а двеста онај који их у кафане, пивнице и друга јавна места уводе. Сваки лични интов [фијакер] за личну, кућевну шетљу, плаћа годишње такође по 200 динара итд.

28. Почем у систему садашњих закона, уредаба и судова, нема оних начела која одговарају законима природе људске и законима истине и правде, то, свуда и све садашње указне судије замењују се изборним судијама и бесплатним суђењем.

29. Одређени број судија бира сваке године окружна скупштина. Тако се бирају и контролни одбори.

30. Правосуђе делиће се у општинском и у среском суду. Ко тим није задовољан нек се обраћа одбору тројице. И ова нова неплаћена правда, бесплатно суђење, уштедило би народу многе трошкове и дангубе, дакле умањило би данке, а тако исто и изгубљено време, које народ троши око истраживања садашње параграфске правде. И Херцеговачка племена: Шаранци, Језера, Пива, Рудине и Зубци, нису имали указних и плаћених

судија, параграфлија, нити касационих судова, па су далеко боље и поштеније живела са тим својим изборним судом, који су они звали: »Суд добрих људи«, но они народи где народом управљају указни чиновници, и где плаћене судије правично изричу. За садашње наше прилике могу бити два изборна суда и то један јавни - **улични изборни суд**, а други **седнички или кабинетски суд**. Овај први извиђа и пресуђује разне спорове и догађаје с ногу тамо где се дело догодило. Што он не сврши, то ће слати до месне управе, која ће послати парничаре до кабинетског-седничког суда, који ће упут [одмах] дело извидети и пресудити. Само заплетено дело може се за идуће дане оставити. Али овај кабинетски, изборни суд бира, поставља и смењује окружна или среска скупштина.

Ма колико грешака и сметњи испочетка било при оваквом суђењу, ипак ће оно бити сто пута јевтиније, моралније и поучније од садашњег суђења административног и судског. Уз то, то је и жива школа за народ и најправеднија контрола. Овде се не може нико подмитити ни новцем, ни сузним оком ове или оне сроднице и лепотице, као што бива данас код параграфских судија. Кад се сетимо тога и других безбројних неправди и подлости при параграфским указним судовима, онда с правом велимо: садашњи плаћени судови и судије, онакви какви су, већином су тешка рана на телу народа и људства. То треба увидети и неодољно ту болест лечити, начином мало час указаним.

31. Касација и апелација укидају се, јер оне причињавају народу грдне дангубе, трошкове и заврзламе. Лакше је избацити судију из општине и среског суда, ако не зна или неће да суди по правди, неголи издржавати толике чиновнике и трошкове у касацији и апелацији, и трчкарати с краја на крај отаџбине ради њих. Општина и срез познају своје људе боље, неголи касација и апелација.

32. Сваки ухапшени мора се спровести суду у току шест дана.

Ко то не учини осудиће га суд општински да плати ухапшеном 1000 динара или да робује 1 годину у рудницима.

33. Кад се докаже да је ко затворио и осудио кога неправедно, дужан је да му надокнади дангубу и да плати до 500 динара за повреду части. Чим месни контролни одбор увери о томе општинску власт, она ће одмах да изврши одредбу овог закона, који узима у заштиту праведнога. У овом случају нема помиловања. Само онај који је увређен може му опростити што и колико хоће.

34. За узимање мита и утаје општинског или државног новца или имања, осуђује се на вечиту робију у руднике. Под овај закон спада све што из државне, општинске, школске и црквене касе плату прима.

35. За пијанчење, картање и развратни живот изгони се из државне службе и губи право на пензију сваки онај, који се из народне касе храни. Државни и просветни управљачи, судије и представници, морају бити свуда и свагда свесни, трезвени и примерни, а не развратни и пијанству и картању одани.

36. Укида се свака чиновничка дијурна, јер због ње се развијају безбројне злоупотребе и штете за народ и јавни морал.

37. Укидају се окружна и среска начелства, па уместо њих ће управљати народом општина и окружни одбор.

38. Укида се давање и примање ордена, као знак празних и штетних измотација, и као чин недостојан разума, науке и морала.

39. Укида се сваки закон који допушта пренос имања на женино право или обратно; јер тиме се често служе банкрот и друге варалице, на штету других.

40. озбиљна уштеда мора се учинити у свима струкама државног живота, која није на штету здравља, просвете и привреде. Без тога Србија јури у политичку и економску провалу и пропаст. Искрени пријатељи народа, Србије и српства на том морају својски и хитно радити. У то име, поред осталог укидања свега што је некорисно, треба да се Нишки двор употреби за учитељску школу или занатлиско-раднички дом, а у нови Београдски двор да се у три ката смести три министарства. Тим би се уштедело годишње око сто хиљада динара. Даље, ради поменутог уштеде, укида се обичај намештати

чиновничке канцеларије, суднице и власничке салоне државне меким и скупим намештајем, са огледалима, простиркама и другим луксузним намештајем. Које је то у вољи, нек ужива у томе код своје куће, а у свима државним зградама и њиховим салонима и канцеларијама, не сме бити другог намештаја, него столице букове, астали и ормани јелови, а завесе од конопљаног белог платна. Такав намештај далеко је трајнији и подеснији за здравље и за касу државну од садашњег развратног распикућства народног и државног. Има готована, којима је противан онакав демократски намештај и много се обадају против овога захтева, али народ Србије треба да зна, да му је сваки такав готован права пијавица и гробар, који тражи меке столице и канабета са огледалима и теписима по канцеларијама и салонима, а народ нема ни клупе, ни кревета, а камоли развратних господских измотација. Ради уштеде укида се држање владалачких слика у канцеларијама, школама и општинама, догод је жив; јер и та удворичка и идолопоклоничка навика понижава народ и извлачи големе издатке држави и општини, тим веће, ако они често умиру или се мењају. Уверени смо да ће се сваком корисном за Србију предлогу радовати и сам млади и одушевљени краљ Србије Александар први, [Александар Обреновић, краљ Србије, владао од 1893. до 1903, када је убијен у Мајском преврату.] не гледајући што ће му лажни пријатељи на то говорити. Надамо се да ће се краљ Александар држати свуда оне мудре изреке свог родитеља који му при предавању краљевске власти рече: »Сине, поштуј искрену и праведну реч, а клони се подлих ласкаваца«.

41. Укида се сваки закон о слободи штампе, говора и јавног предавања. За писање и главни говор нико се не може ничим казнити и осудити; јер та слобода већа је и светија од сваке особе и црквене светиње. За штампу уређује се само једно правило, које важи за све чланове Србије, а то је ово: Сваки уредник или власник новина и часописа мора примити исправку или одбрану и наштампати је на истом месту у своме листу, где је напад наштампан био. Одбрана може бити дваред већа од напада или критике. Ако то не учини у току од пет дана, онда ће му власт, на позив нападнутог забранити свако издавање листа и казнити га са 600 динара глобе, која се одмах предаје у окружно сиротиште. Тако се брани владар, а тако исто надничар и милионар.

42. Да се укине сваки закон који казни за омаловажавање и опорочавање владе, власти итд. Јер због тога су безоројни насилници и себичњаци вршили свој ђеф, пунили џепове и чинили сва могућа неваљалства и варварства, над подвласним народом.

43. Право удруживања и зборова неограничено је за све грађане (поданике) Србије.

44. Окови и смртна каштига укидају се. Вечита робија у рудницима више користи и поучава неголи убијање, које се брзо заборави.

45. Укидају се сва дипломатска посланства и конзулства, јер она вуку големе издатке, плате, пензије и готовине, а никаква кредита и добитка нису за народ и Србију задобили. Један вредан кореспондент више вреди него десет конзула и дипломатских парадирања. Нек држава општи и води преговоре са другом државом без посредника; а ако су баш нужни и они, нек се изабере неки почасни представник, као што је г. Супичић у Одеси; па макар му се и нека плата одредила, мада их има доста да ту дужност ради почасту врше, посве тачно.

46. Док дође оно свето време разумности, у коме неће бити ни војске, ни рата ни ратног оружја, и док се уреди војска онако како је ниже означено, дотле, да се »регрути« не узимају у пролеће и летом, кад народ треба доста привредника за обрађивање летине и других радова, него нек та нагоница бива у позну јесен, кад су послови савладани; и да регрути не иду даље од свог округа на вежбање.

47. Војска стајаћа укида се, па се уређује народна одбрана, онако како је уређена у краљевини Шведској и републици Швајцарској. Народна одбрана вежба се војничкој вештини само у недељне и празничне дане у просторијама своје општине, а у радне дане нек привређују кући и задрузи, од којих зависи и држава и све у њој. У то име војне старешине живе на одређеном месту у свакој великој општини. Они морају научити и бавити се земљорадњом, сточарством и другом привредом, да би и тиме војницима и осталом народу користили. Доста је било некорисног парадирања и беспосличарења,

време је да сваки привређује. Војска спада под горепоменуте судове и законе државне, јер нема смисла ни трошка да се и даље за њу одржава нарочити војни суд.

48. Све војно шаренило и звање ђенерала, мајора и пуковника укида се. [Захтевао је Пелагић због поступака дворске камариле и однарођених представника војске.] Капетан Радић и Карађорђе, а тако и Марко Миљанов и многи други такви борци, нису имали златних јака и ђенералског звања, па су боље војевали и већи јунаци били од свих наших мајора, пуковника и ђенерала. Униформа војна нек буде онаква какву видимо у пожарној команди. Златне јаке, траке и кајасе не добијају ништа у боју, него добија одважност, воља и вештина. Према томе, може се више од пола војног буџета уштедети и одвојити на привредне, здравствене и просветне циљеве народа и отаџбине. Ко то неће, он није пријатељ добру народа и Србије, па макар се ваздан издавао за браниоца народа и отаџбине.

49. Никаква сорта војске и оружја државног не сме се употребити нигде и ни у ком случају против синова и грађана Србије.

Ко то преступи осуђује га народна скупштина на вечиту робију у најнездравије руднике, у којима ће радити 16 сати дневно, да заслужи себи своје издржавање и држави једно по динара; а све имање његово не гледајући је ли оно или није пренесено на жену или другог кога, продаће се у корист државне касе. Овакав злочин нити може застарити, нити помилован бити. Узгред напомињемо, да ми тражимо за све поштене раднике, да радни дан не буде већи од осам сати; али за убице, гониоце и крадљивце народа и његове имовине, тражимо дупло већи радни дан, да такви неваљалци осете терет свог злочина и да друге опамете.

50. Нико не сме повести војску ни противу туђина у рат док то не одобри народна скупштина.

51. Закон о садашњим пензијама укида се, па долази закон по коме ничија пензија не може бити већа од две хиљаде динара.

52. Пензију не може примити нико ако има било свог или жениног имања више од шест хиљада динара.

53. Пензија се даје само онима, који су посве изнемогли за телесни и умни рад, па били то чиновници или надничари, министри или занатлије, наставници или сељаци, доктори или трговци. Овај је закон неопходан, јер неправдо је давати пензију једнима и сувише велику, а други, не само што је немају, него им се, у име тих великих пензија и плата господских, продаје чак и оно што им је неопходно за живот. Овакав закон тражи и наука и морал, и здрави разум и друштвени ред и мир.

54. Радни дан и време радног дана одређује се законом на једнако за све државне, општинске, занатлијске, сеоске и друге раднике у целој земљи. Јер одмора треба надничару исто као и власнику, научару и чиновнику. Колико сати на дан ради крупна и ситна господа по канцеларијама, толико нек раде и земљораднички, занатски и други радници, јер ови су послови тежи од оних.

55. Почем државни и црквени чиновници и власници не раде »на парче« него имају одређену годишњу и месечну плату, то закон правде и морала тражи, да се укине и занатлиско-индустриски рад »на парче«, па да и радници имају одређену плату све донде, док се у свету буде за плату радило.

56. Да се озакони правило, по коме не сме ни газда, ни држава отпустити, истерати из службе, ни отказати плату и рад раднику, и чиновнику или слуги, зато што он припада овој или оној партији, што је гласао за кога он хоће, што иде на зборове и важи као члан овог или оног радничког или политичког удружења.

57. Лекари не могу имати плату ни од државе ни од општине, јер тад су немарни према народу и према унапређењу свог знања. Народ не треба ни да им плаћа, ни за какав посао, где помогли нису. Незнање нема права на награду. Кад се ово озакони, онда ће нам лекари бити далеко услужнији, уљуднији и приљезнији за свој посао и за усавршавање свог знања и практиковања. Људи од знања и рада и искрени пријатељи

народа на ово се неће љутити, а све остало треба да отпада са места светиње.

58. Да се на сваком манастирском имању подигну земљорадничка, занатлијска, индустријска и друга подесна задругарства, примерна, угледна газдинства; а чин калуђерски да се укине као штетан, развратан, неприродан и науци и јеванђељу противан. Тај богати и благодетни извор за бољак [бољитак] народа; та сасвим тако богата, педесет и четири манастирска имања, данас дају тек понешто мутне воде, која утиче без трага и гласа у провале калуђерског разврата, а у вештим и поштеним рукама, она би годишње давала Србији по неколико милиона чиста прихода.

Ако ли царство мрака и себичности хоће да одржава још за које време чин калуђерски, онда је дужност народној скупштини да уреди манастире овако:

прво, да манастирска имања постану велика задругарства индустријска, занатлијска, земљорадничка и друга угледна газдинства;

друго, да манастири буду привредне, просветне и моралне школе;

треће, да »калуђери« живе у свему као и остали грађани те тако да већ једном престане оно грозно ширење разврата и сифилиса око манастира;

четврто, да се носе као и остали људи;

пето, да међу њима влада онаква равноправност, каква је била у доброј породичној задрузи српској; и

шесто, да јутрењу, вечерњу, литургију, бденија, масла и молитве садашње, замене јавна предавања: из науке о привредном благостању народа и природним и друштвеним наукама, полажући особиту пажњу на хуманитарно-моралне науке; које се морају живим примерима утврђивати, показивати, а не големом и штетном млатњавом и заврзламом итд.

59. Почем Цигани чине данас големе штете народу својом скитњом, крађом и преваром, то да се сви населе у одређена места и да им се одреди занимање и помоћ што ће да раде. После тога, ко се нађе у скитњи тај да се без суда отпреми на робију у руднике. То треба учинити неодложно, јер Цигани у скитњи својој краду све што могу дохватити, па и саму децу, коју после осакате и у просјачке шаљу, те од њихове прошње понеки живе.

60. Учитељско и професорско премештање врши се само онда кад је навршио у једном месту 6 година, или кад то траже половина његових суграђана. Прва плата њихова не може бити мања од две хиљаде динара; али и знање њихово мора бити корисније и веће.

61. Почем су учитељи и свештеници свуда и свагда у народу и са народом, то је нужно, да се богословска и учитељска школа споје уједно и пренесу на неко велико државно, манастирско или општинско имање, где ће сви ти приправници за народне учитеље и свештенике, изучавати све оно што треба сеоском народу; а нарочито привредне науке и практичну науку о чувању здравља и лечењу народних и марвенских болести. У овим школама мора ићи упоредо наука са радом и рад са науком практичном. Садашњи богословски и приправнички предмети већином отпадају, па уместо те млатњаве долазе предмети и радови, којим се подмиривати могу животне и стварне потребе народа и човека. Кад се ове школе удесе онако како смо означили у »Новој науци о јавној настави«, онда ће Србија и народ ускоро препородити своје знање, здравље и благостање онако како тражи наука о здрављу и наука о народном благостању. Богословска школа придруживаће се учитељској школи само донде, док буде имало маније у свету за богословима и службом мантијашком.

62. Почем се зна у свему научном свету да само привредна настава води омладину и народ корисном напретку и општем благостању, то да се све основне сеоске школе удесе у духу животних потреба народних, то јест, онако како смо означили у књижици »Привредно сеоска настава«, коју смо додали на крају у »Новој науци о јавној настави«, а и засебно штампали. Без таквога препорођаја садашњих школа сеоских, оне ће бити као и до сада што су биле, - гола и некорисна млатњава, која народну децу баца у разне

болести и лењост, а народ у дангубу, трошак и штету. Уз то, треба да се и сваколика настава омладине удешава према упутствима означеним у »Новој науци о јавној настави«. Ради истине и науке и ради мира и љубави, у школи се не предаје ништа што спада у црквену веру и њене обреде и предмете; јер то заводи ученике и збуњује их, при упоређењу тог што веле црквене књиге и оног тврђења које тачне науке тврде и уче.

63. Да се путови и мостови граде, поправљају и чувају из државне касе, а не кулуком као до сада. Тад ће и народу бити лакше и путови и мостови биће увек добри и спремни тако, како ће служити на корист народа и славу Србије и Српства, а неће бити на срамоту и штету као што су данас.

64. Да држава о своме трошку подигне у сваком срезу по једно сиротиште, где ће сва мушка и женска сирочад одгајена и изучена бити разним занатима и земљорадничким пословима. То ће их сачувати од мангупирања, разврата, просјачења и неваљалства, које их често гони у кесароше и проституцију. Та сиротишта могу потпуно заменити среске привредне школе и бити посве користан извор за бољу народну привреду, и опште и појединачно благостање. Сиротишта та нек подигну робијаши, који су осуђени за просто убиство, за крађу, силовање и покраду државних и општинских каса.

65. Да се уреде среске народне банке, у којима ће народ наћи зајма за бољитак привреде, за одржање куће, али са малим интересом.

66. Да се у току десет до петнаест година поруше све нездраве куће, школе, болнице, зборнице, радионице и друго, па да се то све сагради према захтевима науке о здрављу и да се засеоци, села и вароши пренесу из нездравих места у здраву околину. Држава је дужна притећи у помоћ сиротињи при таквом корисном препорођају народа.

67. Да се све апсане и робијашнице преобрате у привредно поучне радионице и учионице, где ће сваки одмах чим тамо дође радити дневно по осам сати разне послове, било занатске, било земљорадничке или индустријске. Зарада њихова троши се на њихово издржавање и оставља се пети део за повратак у слободу, да би сваки могао кад се пусти, одети се, доћи до свог места а отпочети радити изучени занат. И ако су затвореници дању на раду и поучавању и опет укида се појединачно, ћелијско затварање које доводи човека у лењост, у очајање или је готов убити себе и сваког кога може, у страст онанисања, у заборавност и лудило. За њих мора бити заједнички рад, заједничка храна, заједнички одмор и заједничка ноћишта, па било их у групи по неколико или више њих.

68. У апсанама и касарнама укида се свако бијење и мучење. Ко учини томе противно да се осуди на вечиту робију у руднике, јер таква варварства доносе безбројне погибије и друге несреће народу и породици. Због тога војници убијају сами себе и беже у туђе земље за измећаре и друго.

69. Да се изда закон по коме се удара посмртни ујам у корист фонда за подизање земљорадничког, занатског и индустријског задругарства. Тај посмртни ујам или намет удара се на свако право наследства и на разне добитке лутријске, и то од прве хиљаде по 1 одсто, од друге хиљаде по 2 одсто, од треће по 3 одсто, од десете по 10 одсто, и тако редом што више наследства то више намета, све до краја наслеђеног имања или добивене лутрије. Посмртни ујам оставља се у сваком округу у фонд задругарства, из којег ће се ширити и помагати разне велике и угледне задругарске радње и врлине код сељака, занатлија и других удружених у задруге радника. Овај би фонд задругарства обновио и усавршио наш стари задругарски живот, па тим би препородио Србију и народ; јер он за неколико година може имати милионе на располагању.

70. Да се ослободи годишњег данка свака сиротна кућа земљорадничка и занатлијска коју оштети град, поплава, слана, олуја, пожар, марвенска куга и друга напаст и неродица. Ово важи и за сиротне варошане, као и за цео народ који пострада у рату и у револуцији. Ово треба и ово мора да буде уређено и свршено, јер народна каса, коју народ пуни откидајући од свога залогаја, мора бити као народна штедионица, из које ће пострадали и сиротни свет добити не само неку помоћ, него накнаду толику да се може прехранити до нове летине, набавити справе за рад и осигурати опстанак свој док се не опорави. Ово треба и мора да буде, јер и овде велимо: Доста су државне касе биле пуне

јасле за параде, готоване, угњетаче, шпијуне, и друге паралаже, глупости и подлости, које годе, служе само појединим развратницима и угњетачима слободе и народа, истине и правде. Оне, то јест државне касе треба да служе своме богу; а то је привредноме сиротану - народу.

71. Да се земљораднику и занатлији не може продати ни за какви дуг, дакле ни за данак од његових алата нужних за рад, ни оно што је испод три хектара земље. Од овога нешто је озакоњено, али то важи само за приватан дуг, а не за данак. Али ми хоћемо, хоће народ Србије да и давање данка устукне пред сиротињском немаштином, пред животним потребама народа. Свесни и правични државници могу наћи други извор и начин, па да буду и државне касе пуније и народне потребе снабденије, а да се не мора због тога данка гурати сиротни народ у још већу беду, несрећу и преступ. Због утеривања данка и дуга, догађа се хиљадама ужаса и грозних догађаја и последица, а то се више и неће и не сме трпети. Ко неће да олакша живот бедној сиротињи, он је опаки творац народне несреће, беде, престапа и буне. Он је гробар сиротног света, па ма се он вазда дерао »наша мајка Србија, наша драга Отаџбина, наш мили Народ, наша снага и узданица«, као што се дераше сви они који доведоше народ до ових беда и несрећа.

74. Да се утврди особити закон за бољитак и права свих радника занатлијских, фабричких и слугашких, а нарочито за оне радионице, фабрике где се хемијске и отровне ствари израђују као што су: жигице (машина, сумпорача), жива со, амонијак, арсеник, анилин, земљани и стаклени судови и друге отровне корисне и некорисне намирнице. Радни дан за раднике таквих намирница не сме бити дужи од 4-6 сати, а дневна надница не сме им се одредити мање од 10 динара, док буде у свету рађено на надницу и садашњи начин плаћања. Ово правило важи и за оне раднике, који копају бунаре, тунеле, дубоке темеље; који чисте проходе и канале, рибњаке и баруштине, који раде у води, који израђују цемент и који су у занимању дрндара, ткача, испрашивача разних прашњивих ствари, штампарских слагача и томе подобно. Ово је нужно зато, што је и наука о здрављу и практично посматрање посведочило, да ти радови, а нарочито они горњи, ужасно исисавају снагу тих радника, а нарочито гамо где су радионице тесне и влажне. Тачна наука статистика до носи безбројна дата [података], очевидне потврде, да ти радници нагло почну малаксавати и телесно и умно, и да свој век, или у пола пре, или још пре свршавају, у оваквим или онаквим мукама. Многи од тих радова брзо унаказе и сам облик човека. Ко није рад да постане таква наказа, и да своју породицу упропасти и ожалости, тај нека не ради те послове, док се раднику не испуне гореозначени захтеви, то јест, захтеви здравља и живота. У то име треба да прочита сваки пријатељ свој и народа опширније беседе о томе, које смо означили у здравственом одељку у »Народном Учитељу«.

Овде напомињемо радницима још и ово

У ово време модерног друштва, капитал је и капитализам страховита сила. То је таква моћ да и саме државе служе њој и од ње зазиру. Ту голему силу капитала и капитализма, није нико други створио до сам радник. Ту своју силу бедни радник и не познаје. Али треба да се тај творац те силе, - удружи с осталом угњетеном и ослобођеном браћом радницима, па да ту силу заошија и заврне на прави пут, тј. да употреби сву ту силу капитала и капитализма у корист своју, радничку. Сва снага, сва та безбројна сила радничка, данас служи сили и умножавању капитала и капиталиста, али радник треба да учини како ће сва та моћ и сила послужити радничком благостању и просвећењу. То треба радницима да буде циљ живота, рада, мишљења, састанака, говора и борбе. И науку и друштво треба принудити да иду томе циљу - циљу среће радног народа. Јер власници савременог друштва, - државе, цркве и капитала, немају махом ни човечног осећања ни морала. Жудња за имањем, и за влашћу, уништила је сваку везу моралну, човечанску, између радног народа и њихових власника, управника и послодаваца. Зато радник треба да стане на своје ноге и да буде творац свега што се њега тиче. Све што неће да иде на то дело радничког благостања, треба жигосати и оборити.

Радници свих радова и заната удружујте се и заједнички радите за своју срећу

и слободу!

Удружење је сила и моћ!

То је, ето, наш политичко-привредни програм, требник, за користан препорођај и спас Србије. То су истинска права народа, која смо ми [социјалисти] тражили, тражимо и тражићемо до њихова остварења или до смрти наше.

Овај »програм«, овај требник наш, није поникао из неке »фантазије«, или из шпекулације и жеље доћи до масних плата и виског министарског или другог неког звања, јер, буди уз пут речено, до тог смо могли давно и давно доћи, само да смо хтели; него смо овај програм саставили на основу дугог проучавања нашег народног и државног стања и живота, и из жарке љубави према благостању и угледу народа и Србије.

Ко познаје наше државно и народно стање, ко има увиђавности да увиди колике големе уштеде и користи доноси ових седамдесет и више тражбина, захтева; и ко уме и хоће поштено и разумно да мисли и ради, тај ће признати вољно или невољно, да остварење овог нашег програма, једино је у стању одужити Србију од толиких дугова и подмирити безбројне оскудице државне и народне; па тиме тек положили бисмо јаку силу и моћ, која ће привлачити у братско коло уједињења цео раскомадани и завађени народ српски. Без тога ни куд мајци, ни куд у ђевере.

Од трију наших политичких партија само она је спасоносна и искрени пријатељ народу и Србији, која прими и оствари овај наш исказ животних народних потреба, овај требник. Партија, која то неће да учини, те да тако спасе Србију од срама, а њен народ од толиких дугова и безбројних оскудица, беда, опасности и несрећа, она је или посве глупава и неразумна, или је гола млатњава и фина варалица, која води неку борбу, као бајаги у у име: правде, закона, устава, драге отаџбине, мајке Србије, свесрпског ослобођења и уједињења и благостања народног; а у самој ствари жели једно, те једно, а то је дигни се ти, да седнем ја.

Читачи нека знају да ми не тражимо да овим оборимо ову или ону партију постојећу, па да се дочепамо столице министарске, посланичке, владалачке, и државних каса и закона.

У име тога ми нисмо радили до сада, па нећемо ни од сада, него вољни смо да и овим делом нашим пружимо упутства и начина: како се Србија може помоћи и спасити од толиких несрећа, које њу даве, срамоте и гурају у пропаст, и тражимо да се учини пошта закону еволуције и захтеву животних потреба народних и човечанских.

Јер оваква »привредна партија« једина је у стању повратити жалосно стање нашег народа и наше државе; и пресећи ову грозну међусобну партијску, великашку и монархијско-династичку борбу која је ужасно омразила, уназадила и убилачки поцепала народ Србије, тако, да партија партију зверски мрзи, напада и стамањује.

Ако то не учини ма која од тих трију наших политичких партија, онда народ треба час пре да окрене леђа и једној, и другој, и трећој, па да прегне свом снагом својом да оснује и утврди нову странку са именом Привредна партија, која се мора пред народном скупштином главом својом заклети, да ће овај политичко-привредни програм остварити, дајући маха свуда и свагда и за још бољи и савршенији облик друштвеног уређења и управљања.

Завршна реч »благодатнику и спасу Србије«.

Из садржине ова два привредно-политичка дела наша, види се отворено, да све што ми тражимо, јесте јака и одлучна жеља, да се створи привредни, здравствени, просветни, политички и морални бољитак и стални напредак свега народа, свих људи. Тим смо показали, да не водимо никакву партијску и салонску политику, нити учимо наше читаче да то чине, Због тога велимо, да сваки искрени свој и народни пријатељ, мора бити непријатељ салонској, господској политици, јер она је посве опасна зверка. Али он у исто доба мора бити истински и трајни пријатељ привредној и здравственој политици

народној. Овде треба да се разумемо. Салонска политика бори се за ову или ону династију и монархију, а господска за овог или оног власника. Њој је народ деведесет девета брига. И ако политичари кад и кад зборе које што и о народу, то је само шарени мамак да дођу помоћу народа, до добрих места и масних плата.

Стога привредни политичар усрдно ради своје домаће послове, али у исто време он се меша у свакој нужној прилици и у привредну, просветну и здравствену политику, и бори се као свестан и честит грађанин противу господске, салонске политике. Он то чини зато што зна да је та господска, салонска политика посве опака и крволочна звер, - звер, која је ухватила једном руком за народну кесу и виче: **дај, плаћај бре!** а другом за гушу, па грозно дави и мрмљајући издире се: **умукни рито! и не питај за што и коме плаћаш!**

Такву кугу и зверску авет мора сваки поштен и паметан човек гурати са своје и народне кесе и гуше. То је свето дело за све и свакога. То је посве јасно, и не треба даљег и ширег тумачења.

Због тога, ето, свако дело наше исто као и ова књига наша, потегла је јаку полуку и силу, којом хоће да ослободи народну кесу и гушу од шапа те опаке и крволочне зверке - господске, салонске политике, и да оствари широки и слободни пут за вољно вођење и разигравање привредне, моралне политике. Дужност је сваком човеку да ради свуда и свагда за тако спасоносно ослобођење.

Него, поред те вапијуће потребе народне, ипак наша партијска новинарска борба, почива и врзе се у једном умном хаосу (метежу) и наравственој анархији, која не одговара ни потребама народа, ни захтевима науке и морала. Ту партијску, новинарску, сметењачку, ненародну и ненаучну борбу, види сваки иоле бољи психолог, као и то, да су прваци те салонске, господске политичке борбе, више мање патолошки болесни. Јер само умни и морални богаљи и себични шпекуланти могу трошити време, снагу и новац на такве ситничарске, личне и партијске препирке, свађе и подвале, кад народу треба као озеблом сунце, политичкога и економскога ослобођења, ускрса, унапређења и моралног препорођаја.

У то име имамо основа и права рећи: ко не ступа слошки и објективно у свету борбу противу те крволочне звери, противу салонске, господске и династичко-монархичне политике, и за хитно остваривање ових жеља и животних потреба народних, које се приказују у овој књизи, у овоме нашем Благодатнику и спасу Србије, тај или је незналица, па не зна шта ради, или је опака буба која неће да ради за дело народног благостања и за свето дело истине и правде, него хоће да се туђом муком слади; или је варалица и злотвор народа и корисне слободе и науке, која под именом и закриљем неке политике и партије, навија пређу на своје мотовило и тера воду на свој млин. О томе треба водити рачуна и то посве озбиљног рачуна.

УМОВАЊЕ ЗДРАВООГ РАЗУМА

или

ШТА ВЕЛИ АРХИМАНАРИТ, ПРОФЕСОР И ДИРЕКТОР ЈЕДНЕ БОГОСЛОВИЈЕ О
РЕЛИГИЈИ И ЊЕНИМ ДОГМАМА

НАПОМЕНА РЕДАКТОРА: Ово дело Васе Пелагића прештамповано је небројено пута. Укључујући га у ову књигу са жељом да до савременог чигаоца дође што верније, штампамо стари Пелагићев спис објављен под називом »Умовање чистог разума« у издању Штампариие Виктора Хорњанскога 1880. године у Будимпешти. Унета су само иавесна језичка усклађивања.

УМЕСТО ПРЕДГОВОРА

Појаву оваквих списа потребују не само битне потребе народа и људства, него и шири развитак науке и културе, умовања и зреле свести друштва.

Ево шта веле о томе чувени научењаци:

»У душевној борби, која данас све мислеће људство покреће и шиме бољу будућности спрема, стоје на једној страни, под свијетлом засјаваом науке: умна слобода и истина, ђамеи и култура, развитак и најредак; на другој страни, под црном засјаваом хијерархије, стоји: умно ројство и лаж, нејамеи и суровости, ђразоноверица и назадак. Труба ше итанишке борбе навешћује нам зору новој дана и крај дује средње-вековне ноћи.«

Хекел.

»Сумња је ошаци свакој ђравој знања.«

Карнели.

»Сумња ђобућује на истиивање, истиивање води најреићку и знању.«

»Сумња је ђраизвор и нужни ђреићеча свакој најреићка.«

Вокл.

»Што човек већма ђрестијаје веровати у небеске и земаљске ауторитете, тим више расте му моћ знања и ђредузимачкој духа.«

Шопенхауер.

И овај спис има једини циљ, то јест, да увећа шабор ђоштовалаца науке и ђравичности, да умањи оштор оних, који су навикли да моле и слушају без расућивања; да научи народ да своју зараду уђошребљава на здравствене и ђросветне ђошребе и циљеве, а не на којекакве заоблачне сањарије и ђлуности, и да умножи шабор здравомислећих и ђошћених радника, бораца и ђамешара, јер само ће шакви и знаи и хшеи удешавати све друшћвене уредбе да буду срећоносне за све друшћвене чланове.

Писац.

УМОВАЊЕ ЧИСТОГ РАЗУМА

*Заблуда је основни узрок овију зала.
Религија је најкрућнија заблуда.
Светло науке и чистог разума дужно је да
расшера кужну малушћину предрасуда свију.*

Сви разумни чланови народа и људства сматрају за велику добит доћи до чистог разума, чистог умовања. Јер само с умовањем чистог разума добија се кадроћа [могућност], снага, да људство знадне и хтедне изнаћи и створити све услове, сву основу, које ће свему људству срећан и благодетан, напредан и слободан живот учинити и осигурати.

То је циљ праве науке и укупног људства. Стога се сви прави пријатељи народа озбиљски брину, па и са пожртвовањем свог живота раде, да се сви чланови народа и људства помоћу наука и рада, тако развију, да знаду о свему здраво расуђивати, паметовати. То је врло нужно, јер и прошлост и садашњост, и наука и практика дају нам небројне примере и уверења, да ће народи без чистог разума до века несрећно, грабљиво, небратски, јадно, крвнички и ропски међу се живети и сатирати се. И поред свега тога, без здравог умовања и пословања биће ропске слуге ништарији, глупости, тиранији и лажарији. - Под овим последњим речима много је замишљено. Нек се тумачи.

Додуше и данас сва такозвана »интелигенција«, која радо прима и даје бакљаде и банкете, држи и тврди да ради и мисли по разлозима чистог разума, мада је огромном већином, ово од ње као небо од земље далеко. Само искрени тежак [сељак] признаје за се, да је »прост«, »неук«, и да о том и том не уме говорити и мислити као »учевни свет«.

Ми овде нећемо певати оде ни једним ни другим, него велимо: Само она индивидуа (личност) има чист разум, која је кадра све ствари, све појаве, све предмете и пригоде на себи и око себе посматрати, ценити и уважавати онако какве у истини јесу и какве треба да буду. Наравно са таквим разумом морају се посматрати и претресати сва друштвена и научна питања, све уредбе, сви обичаји, све среће и несреће људске.

Али ми у овоме спису узимамо за предмет умовања само једно, али ипак врло велико човечанско и научно питање - религију,* и у кратком прегледу све оно што она за собом вуче. И сви иоле разборити људи знаће да је и ово од големе важности, јер стећи и практицирати здрави разум у погледу религије, не само да је неоцењена добит за умни и морални напредак људства, него и за материјално и здравствено благостање свију људи и народа. Јер само у једној држави, и то средње великој као што је на прилику Француска, биће око 40.000 и писмом велимо четрдесет хиљада крупних и ситних слугу бога и олтара, које народ плаћати мора. Они њихови дућани, цркве и манастири здраво коштају за сто година неколико хиљада милиона франака, а с толиком сумом могли би Французи регулисати све реке и канализирати све баруштине, што би народу од огромне користи било у здравственом и материјалном погледу. Осим тога тих 40.000 слугу бога и олтара страховито завађају, кваре и заглупљују народ, што такође голему штету народу причињава. И то је засебни кужни грч на телу народном и људском. Ово што је речено за Француску, важи и за све остале народе, па ма коју веру они веровали.

* Сва остала најпреча народна и човечанска - друштвена питања разложили смо с умовањем чистог поштења и здравог разума у књизи »Пут срећнијем животу« (нова наука и нови људи).

Прелазимо на ствар.

Обични разум верује, проповеда и као вечну истину утврђује да на небу постоји једно провиђење - бог; да је он творац и одржач свега видљивог и невидљивог на свету; да је он; добар, преблаг, свемогућ, свезнајући отац свију људи, и да о свему премудро размишља и праведно управља; даље, да је он овај свет за 6 дана из ништа створио; да су Адам и Ева први људи, да их је он по своме подобију створио и да се од њих род људски намножио; да од постанка света има по јеврејском казивању око 5000, по католичком нешто више, по православном источном око 7000; а по мухамеданском и кинеском још

друкчије. Још даље, да је бог из гнева према људима пустио потоп на земљу те потопио све што дише, осим Ноја и онога што је са њиме у лађи било; да је из љубави према људима послао сина свог Исуса Христа да спасе и избави свет; да без његове - божије воље не може ни длака с наше главе пасти; да је библија света књига; да је црква дом божији; да су од самог бога на небу рај и пакао за вечну награду праведницима и ужасно мучење грешника; да су попови и калуђери - мантијаши слуге божје, намесници божији и посредници између бога и људи; да је молитва нужна за спасење а благослов за срећан живот итд., итд.

Обични разум вели, да је целисходно што људство у име свега тога годишње потроши неизбројне суме новца и труда. Прорачунајте само шта коштају толике богословије и њене књиге, цркве, манастири, њене одежде и остале утвари; попови и калуђери итд. И то ће само износити огромну материјалну штету осим умне и моралне. Ове последње тако су велике да се не могу ни израчунати но само замислити.

И обични разум не само што тако верује, тврди и на то толико жртвује, него и силом закона, затвора и оружја приморава и све остале не само да у то верују, него да на то одређене суме давати морају па ма свет имао или не имао.

Обични разум и то одобрава, да његова рођена деца у школи уче природне науке, које библију и све поменуте »божанствене« ствари одричу и за голу спрдњу држе, и у исто доба уче катихизис, црквену историју, »Свето писмо«, који угоне опет у лаж природне науке. Јадна деца стоје на раскршћу, не знају којим ће путем. И то све скупа утврђено је државним, црквеним па кроз то двоје и обичајним законом. Ко се усуди тај кужни апсурд порицати, одмах је назван »јеретиком«, незакоником и отпадником итд. и осуђен најстрожијом осудом.

Али ипак нови свет - **људи чистога разума** на основи чисте науке и у име достојанства и интереса народа другачије веле, верују и проповедају.

Они не верују лепим и крупним, сјајним и китњастим речима, које вера говори кроз уста поповштине, но хоће да се све фактима и делима посведочи. Стога они задају себи питања и овако резонују (умују): Ако је мантијашки бог заиста кадар био онда из »ничега« створити свет, то зашто и сада одједном не створи човека - потпуним човеком? то јест, да свака индивидуа у часку постане узрасна [одрасла], здрава, учена, поштена, праведна, срећна и тако даље. Па тако не би се јадне мајке онако мучиле око рађања и неговања деце, не би се толико мучило и трошило на школе, цркве, докторе и параграфлије [адвокате], судове и тамнице. Учинив тако тад би сваки веровао да је заиста »свемогућ« тај слављени небески бог, и да ни из чега свашта створити добро може. Дјело на видјело, па ће сваки рећи поштен посао, тачан рачун.

Но обични разум вели, да је то све одређено, к'о ђоја, као каштига [казна], што су Адам и Ева у рају сагрешили, окусив »од забрањеног плода«.

Чист разум одговара на то питајући: па шта је криво човечанство свију земаља и свију времена да због тога страда? Није људска кривица, што су Адам и Ева сагрешили, а нису ни њих двоје криви, него је крив сам творац - бог. Каква мајка онаква и ћерка, вели народна пословица. Да буде бог боље, савршеније свој пород, производ створио, па му творевина не би сагрешила.

Шта је свет крив, што је лончарев лонац - створ при првој проби прснуо? Зато је крив сам лончар што није знао или није хтео боље начинити га. Нису крива деца што нису као што треба школована, радна, здрава и поштена; него родитељи, друштво, рђаве уредбе, управљачи и наставници. Само луд и непоштен лончар може захтевати да се сав свет казни кроз сва времена и векове зато, што његов лонац није испао као што треба. Тако што ни најпоқваренији султан учинио не би, а камо ли »премилостиви« и »праведни« бог.

Тако исто обични разум јако се вара што доказује да је овај свет створен пре 7000 година. Чист разум, на основу науке то назива неистином. Та неистина види се и отуда што и саме вере неједнако време означају те тиме саме себе у лаж угоне. Тако на пример православна источна црква одређује око 7000; православно католичка и протестантска

близу 6000, православно мухамеданска и јеврејска око 5000 год., а записи индијски једни одређују око 30.000, а други око 200.000 година од створења света. Тако, дакле, цркве разнолико шеврдају са одређењем година од створења света, а по тачним научним доказима прошло је стотинама хиљада година откако се човек на земљи појавио, и читави милиони од зачетка ове наше земље до развића овакве природе, какову данас видимо у васиони и човекову организму.

Чисти разум јако се чуди, што обични разум и црква преповедају, да се од Адама и Еве род људски наплодио, кад и по речима самог такозваног »Светог писма« они неимадоше ниједне кћери. Ваљда је њихов син Каин децу рађао! - То је и смешно и неприродно и ужасно - и сваки иоле поштени и паметни поп мора се стидети овакву петљанију и несмислицу проповедати, јер ово булазњење грозније је од оног ког болесник у врућици чини.

Црква вели, да је бог створио човека по своме »подобију«, а здрави разум одговара, да она тиме и себе и бога ужасно каља. Јер по томе изгледа, да је бог глуп као Ева, која слуша змију, ветрењаст као Адам, кога жена за нос вуче; пакостан као Каин, који из зависти убија свога поштенијег брата Авеља; бео као Европејац, црн као Арапин, дивљачан као дивљи народи и просвећен као цивилизовани свет; напуњен смрадним ђубретом у трбуху као и сваки други човек и животиња; снабдевен са прибором, апаратом, што децу прави и супрушко задовољство потпомаже; (а на другом месту вели св. писмо, да је он дух без тела и одређеног места); тиранске нарави као Фараони и Нерони и добар као Цинцинат, Франклин, Роберт Овен и други; цандрљив као цандрљиви лончар, који час гради а час опет лупа лонце. Тако по речима такозваног »Светог писма«; он час ствара свет и благосиља га, а час га проклиње и казни потопом, глађу, маглом, жабама, гуштерима, разним болестима и пакленим мукама; сад ствара човека са слободном вољом, а сад га сам и преко других казни за слободну вољу, час назива људе изабраним породом, а час пакленим изродима, час шаље пророке и »спаситеље« - Христа, Мухамеда и друге, да народе науче и од сваког зла спасу, а час их ставља под мамузу и бич светских тирана - крвопија и у паклу ужасне муке спрема им. Управо сав посао бога и његово понашање изгледа још горе но султанове реформе и »отачаска брига« за своје верне поданике. И јадни свет не само што у све то верује, но откида од својих уста те даје, да се то што боље шири и утврђује.

Обични разум и црква проповедају, да је бог праведни, милостиви и добар отац свију људи, који праведно о свему суди и очински бригу води.

Здрави разум вели, да је то само хокус-покус. Ако је бог такав, зашто се крије од своје деце којекуда по небесима? За учитеља, који никад деци дошао и ништа показао није, веле људи, да је неваљао и прогоне га. За родитеље, који би од деце у шуму побегли, па поручивали: молите и платите сарафа (мењача) и адвоката да нас моле, да се смилујемо да вам штогод дамо - свако би рекао, да су такви родитељи или праве будале или до крајности покварени и непоштени. А шта се за бога може рећи, који тако исто чини, то нека сами читаоци пресуде и изреку. - А реална филозофија вели, да је он уображена машта глупости.

То је једно, а друго, по доказима светог писма он је дигао народ из Мисира и повео у земљу Хананску, где ће му као бајаги, сваког добра изобилувати. У том путу он му је такав моћни спаситељ био, да је јадни народ морао пуних 40 година по пустињама моавским тамо-амо лутати, подносећи најгрозније невоље од глади, од жеђи, од голоотиње и непогоде. Па уместо да му час пре помогне доћи до означеног места, и да му невоље подмири, он издаје са Мојсијем законе, у којима фараонски звони: »Ја сам господ бог твој и другог бога несмијеш вјеровати осим мене једног; шест дана ради а седми иди у цркву, прилажи прилоге, моли ми се и метаниши итд.« И ту се бог понаша као Ченгић-ага* према раји, који горопадно звони потребном народу:

* Ченгић-ага, то је онај чувени спахија, господин и крвопија народни у Херцеговини. А харач значи порција, данак.

*»Харач! Харач! рајо, амо!
Пара шреба јосиодару.«*

а раја одговара:

*»Хљеба и с хљебом јосјодару,
Од умора и од глади самрјино смо изнемоли.«*

Народ у пустињи вапије за храном и водом, а »праведни отац« - бог упртио законе те му без његове воље намеће, и захтева бесмислице. Зато што се народ томе противио и тако разљутио Мојсија, да је таблице закона разбио и уништио, бог га осуђује да по шуми (пустињи) 40 година лута, те тако сав постојећи нараштај изумре да други осете каштигу божију. Тако исто Ченгић-ага, уместо да се очовечи и потребе народа уљудно саслуша и задовољи, а он трпа у апс и осуђује на тешке муке и вешала све оне, који се усудише заплакати и наместо давања харача, помоћ искати. И бог, исто као Ченгић-ага глоби народ, јер јадни свет мора »слуге божје« - мантијаше хранити и дућане им за спекулацију правити, то јест, цркве и манастире. И зато се морају чинити обилати издаци. Зашто бог сам своје слуге не храни, и зашто сам себи »божје домове« не гради? Та и најпоқваренији ћифта свога слугу плаћа и о свом трошку себи домове и дућане прави. Па зар праведни бог чак и испод њих стоји? Та то је султански. - Само нечовечна госпоштина старог доба - племићи, спахије нагонили су народ на кулук, беглук да им бесплатно дворове гради и њих и њихове слуге знојем својим храни. То је ужасно упоређење; али је тако. Па онда: зар је то праведно и очински, да радник - тежак и занатлија по ваздан аргатовати мора и на несносној зими, врућини, непогоди и опасности, па тек за тај тешки рад по који динар на дан за награду добије; а државна, новчана и црквена господа за лак канцеларијски и олтарски рад добијају у готову новцу дневно по 10, по 20, по 40, по 80, по 100, по 1000, по 6000 и по 70.000 динара.* Па поред свега тога, тај вечити мученик, тај творац цивилизације, културе и прогреса - радник, презрен је и гоњен до животињског стања од те господе, од »слугу божијих«. Чак и по човечанској памети отац се мора једнако бринути за благостање свеколике деце своје, и од укупног родитељског имања једнаку награду добију.

* Опширније о подобним питањима види књижицу: »Огледало садашње правде« (факта за научне и човечне штудије).

У свакој породици сви имају једнаке дужности и једнака права на уживање. И онај се најбоље пази и поштује, који је највише раду одан и изложен. А »праведни« бог одредио је највећу награду и почаст оној деци својој која најмање раде и најлакше послове извиђају, а најмању награду и презрење оној деци својој што најтеже, најопасније и најпрече послове друштвене израђују. Али то је ваљда зато, што је радник сто пута поштенији и побожнији од свеколике такозване црквене и државне господе. И ово је за људе обичног разума, за цркву правично и очински, али за нас ово није никаква правда, ни очинска брига, него дубока неправда и несрећа, а коме јест, нека му је на част, док му научни морал и математичка истина, запрљани и помрачени мозак нерасветли и неочисти од - вечитог и отровног брлога.

Обични разум и црква верују и тврде, да је бог »свемогућ« и да је све »премудро« створио.

Здрави разум држећи се обично свога пута вели: ако је свемогућ зашто не удеси бар то, да све човечанство једну веру верује, па макар у њега; да једним језиком говоре, да једним писменима пишу, да се једним календаром служе. Па онда би јако доликовало »свемогућој сили« његовој да удеси међу људима све остале згоде за срећан, човечан и братствен живот свеколикој људској чељади - његовој деци. Тим би бог неописано унапредио човечанску културу, уништио садашње големе међусобне човечанске зађевице, мржње, сметње и несреће.

Чист разум верује да далеко већу свемогућност има онај презрени и загарени радник но високопоштовани и високоштујући бог. Радник натера, то јест удеси да му ватра и вода читава чудеса могућства указују, служе, врше. Он помоћу тих двеју природних чињеница пред нашим очима креће, јури на рад и зауставља големе машине у фабрикама, лађама, железницама, које или израђују или вуку и преносе огромне терете светских намирница. Он је из грубе брдске руде удесио магнетску жицу - магнет, који

хвата гром и спроводи га у земљу, јер гром је, по тврђењу обичног разума, божија воља, па радник, савлада божију вољу и моћ. Он је из речене брдске грубе руде удесио другу жицу - телеграф, те по њој у тренутку са далеким крајевима разговара и за три минута његове речи око целе ове наше земље обиграју и одговор му донесу. У лабораторијама научни радници пред нашим очима из метала и ваздуха учине да гром грми и муње севају. Хиљадама година звона звонише, клепала лупаше, цркве се подизаше и украшаваше и народи и мантијаши кољеноприклоњено богу се молише па још никада премилостиви и свемогући бог таква чуда не учини ни пред нама ни изван нас. А радник то једнако чини кад год је зато потреба, не тражећи од нас ни молбе, ни благодарности, ни цркви ни мантијаша, ни прилога ни одређених дација.

Сада ћемо да видимо шта вреди и уколико је истинита његова »премудра уредба и цјелисходно провиђење«, која блага деца његова уживају. У једном крају влада тиранизам, неправда и ропство због чега бесне кржаве и опустошавајуће револуције, између угњетача и угњетених, а у другом свирепју разне епидемије: колера, тифус, свакојаке грознице, оспице, врућице итд.

У оном крају влада ужасна суша, где људи од силне припеке сунчане умиру и сву летину губе, а у овом напротив свирепствује ужасна бура, олује и поплаве, које не само усева и марву него и зграде, куће, алате и људе јатомице упропашћавају, грабе и сатиру.

Помислимо само, шта је недавно било у Чешкој, у Француској, Швајцарској, у Мађарској са Сегедином, Будимом и другим земљама, па онда оне мање поплаве око Дунава, Саве, Тисе, Мораве итд. Силесија вароши, села, имања и народа потопљено и уништено, па баш нигде се не појави, праведни и премилостиви бог, да верне своје верујуће помогне и штету им накнади. Народи њему вечито су прилоге давали а он њима ни онда не да ништа, када су из темеља упропашћени. Грозног срца отац небески!

Не само то, него на северу деца преблагот небеског оца скапавају од тешке зиме мада се у троструке кожухе облаче, а на другој страни ближе екватора ни голи становници не могу дању на земљи остати од тешке врућине, него копају земунце и беже под земљу. Овдашњу божију децу бију громови, а тамошњу гдад и мразеви, тља (филоксера) и гусенице све у пустош претворише.

У овим колибицама чами, болује и умире вечити радник, због притиска, због оскудице у храни, због голотиње и умора; а у оним пространим палатама бесна, раскалашна и од нерада и силног преизобиљног јела, пића и луксуза лешкају и благују угњетачи, грабљивци, варалице и крвопије људства.

Онамо радници по васдуги дан тешке и опасне послове израђују, па им силни овог света дневно тек по динар, или по два или по три за награду баце, а овде папе, патрике, султани и милионари, фабриканти, поред балова, салона, позоришта, картања, билијарења и харема, прегледају и потписују пресуде, менице, декрете и подобне лакоће, па зато ипак по 1000, по 50.000 и по 70.000 динара у готову новцу награђени су дневно, као што смо то напред споменули.

Негде људи - та божија деца - болују и умиру од невоље, због оскудице земљишта, а толики простор оба пола земље леже ледом и снегом покривен, а око екватора песковит, без људи и неплодан. Зашто не би »свемогући« бог учинио то земљиште родним за своју децу?

О ужасима земљотреса и активним вулканима нећемо говорити, који ужасавају људство, крше земљину повришну и зграде, и затрпавају читаве вароши, људство и имање под струју лаве, под њене големе валове у бездану мора или земљине провалије.

Да ли се ту премилостиви бог игра жмурке са људима и њиховим намирницама? Или ваљда је то божија шала са својом милом дечицом? - Збиља! јесули премудро створење: змије, гуштери, кртице, мишеви, бубе, гусенице, врране, свраке, уши, буве, кукољ, главница, - кљаста, глуви, неми, ћорави, сулудасти, крастави, гушави итд. И поред свега тога ужаса, црква непрестано учи на »јутрењи« и на »вечерњи«: »свјако је дајаније божије благо и свјак дар совершен јест«, а то ће рећи нашим језиком: све је честито што бог даје, и све је савршено што је он створио и даровао људима. Поред тога

наведеног страховитог хаоса у друштву и природи, отворено и непрестано учи нас света мајка црква, света спасавајућа вера, да је бог тако јако омилио овај свет, да је и сина свог једнородног на жртву одредио ради »спасења људског«. Или је ово лаж или је бог велики швиндлер. Прво, зашто се он сам није дао на жртву него сина послао, а друго, што ће жртве које ништа користиле нису? Ако има снаге и љубави према људству нека само рече па да буде све добро.

Чисти разум у свему поменутом уређењу земљином и светском, не види ама баш никакве божанствене свемогућности нити правичности и премудрости, већ види све напротив. Он види, познаје и признаје да све те, целисходне и нецелисходне појаве, произлазе по природним законима, по којима све на свету бива без икаквог небеског провиђења, без икаквог напред одређеног циља, без икакве воље божије, без икаквог удешаја према потребама људским. А праведне и неправедне уредбе, паметни и будаласта обичаји зависе од памети или од глупости друштва људског.

Наравно, обични разум одмах на ово потегне свој препотопски разлог рекав: а ко је други дао човеку тај разум но »свемогући« бог? - Чист разум одговара, да ни то није бог дао.

Тело се развија помоћу ваздуха, топлоте, светлости, хране, пића и рада. Одузмите ово човеку као и сваком другом живом и растећем створу, па ће одмах све угинути, па ма за његов живот сви светски крупни и ситни мантијаши кољенопреклоно бога молили, и ма се сва земља у саборне цркве обратила.

А разум човеков зависи од друштва и природних услова. Одвојте дете од друштва и оставите га у шуми са свињама, и оно ће, ако га животиња не поједе, постати дивље и пасти траву са осталом марвом. А растући у друштву човековом, мало по мало навикне и научи се ономе, што - у друштву види и чује. То је јасна истина, па с тога велимо: ако је, дакле мантијашки бог кадар покорити делокруг и постојеће појаве природе, и пред нашим очима извршити све оно, што је за све људе добро и срећно и што поменути радници врше и стварају: онда смо и ми готови поштовати њега исто као радника и природу, па још и више, ако се пристоји богу султански захтевати од људи прославу и покорности, молбе и дације.

Аколи пак то учинити не може или неће, онда не само што није вредно толику почаст и толике трошкове око имена његова чинити него је то чак лудо и недостојно од стране његових дојакошњих поштовалаца; јер то је најлуђе идолопоклонство, али само у финијем облику, но што су прастари дивљи народи чинили.

Обични разум и црква упућују свет да се једнако брине о души, о рају и паклу; а чист разум вели: такозвани рај и пакао јесте такође злонамерна мантијашка измишљотина, чиме су народ лакше плашити и глобити могли. Јер због раја и пакла народ је морао чинити прилоге »мајци цркви«, то јест, мантијашима, да би му свети оци, духовници испросили опроштење од бога и припремили место у царству небеском, у рају. Ради тог циља измишљена су и крилата деца - анђели и црни рогати, крилати ђаволи. Ради тога су измишљене цркве и молитве, крштење и венчање, опело и задушнице.

Без свеколике те машинерије и спекулације не би могли црквени и државни угњетачи тако лако народ заглупити па глобити и увек пред очима држати.

Препредени угњетачи знали су да је народ са својим ропским стањем и теретним уредбама државним незадовољан. Знали су да ће он у одморне дане у друштву о својим невољама почети помишљати, па тако може наћи узрок невољама и отпочети договор и организацију, како ће растргати све узроке и нити што народу несрећу ткају и доносе. А ко је други те ните несрећа људских ткао и откивао, него мантијаши, слуге бога и олтара, а они онда били су власници и државне и црквене уредбе. Стога су они у одморне дане сабирали народ око себе и кљукали му у главу, да се непрестано моли, да мисли о богу, о рају, о паклу, о својим тешким гресима, и да никад не заборави, да ће сви они наследити царство блаженства вечитог у рају, који пате и трпе овде на земљи и који своје старешине и наставнике слушају, проповедајући свету божију реч, што гласи: »Повинујте се властима, јер је свака власт од бога,« и »ко претрпи до краја, спашће се.«

Да је црква заиста тежила створити глупав и кроз то покоран народ, види се из црквених књига, из »свете литургије«, која пева: »Блажени су они што су кротки и духом нишчи,« И ваљда је зато множила и једнако још множи царство мртваца на небу. Па рашта онда бог ствара револуционаре - људе? Мање би заврзламе било уместо људи стварати само овце, па - мирна крајина. Оне су и кротке и »ништавне духом«. Бар тада не би требало ни пакла, ни ђавола, ни црквених молитава, ни мантијаша, ни свеколике садашње глупости, што се због тога рађа и траје, подржава и потпомаже.

Или ваљда бог има пасију, ђеф му је гледати како се свет мучи, страда, глоби и у паклу гори, као римски тирани што су уживали, попевали и поигравали од радости гледајући како Рим у пламену гори и како лавови људе раскидају у циркусима - позориштима?

Таквих будалаштина пуно је Св. писмо, а тако исто и све проповеди ситних и крупних мантијаша. Рај су описали тако баснословно и китњасто да би човек помислио, е је у њему урнек (зачетак) свих красота и наслада. Мухамедански мантијашаи још поетичније представљају красоте раја, велећи: да ће тамо верујући, поред осталог уживања, користити се и »хуријама«, које ће и после супрушког сношаја вечито до века остати девојкама као богородица поред Јосифа и рођења Христова »дјева«. Само је чудно нама, зашто се и једни и други не побију, да те красоте час пре уживају горе на небу, него овде живе, те глобе и варају народе.

И у томе се састоји њихов морал и њихова брига за поверено »стадо«. О, блаженог стада, које им још и данас верује и прилоге даје! Докле ли ће тако?

Но здрави разум и научни дурбин не виде у небу ни раја ни пакла, ни Бога ни Мухамеда, ни Христа ни Брамму. Он види тамо бескрајну просторију и неизбројне звезде, које су делимице далеко веће од ове наше земље. Стога вели: море људи! маните се ви, религиозне петљарије! Не трошите снаге ни зараде своје око небеских, божанских сањарија од којих још нико користи видео није, нити ће видети, пошто тога нема. Него уместо тога, размишљајте и изучавајте: из чега се састоји ваше тело и шта му треба, па да оно здраво буде, промишљајте како ћете укинути све оно што вам несрећу рађа, па удесите уредбе у друштву онакве, које ће свима вама срећу, једнакост, знанственост и братство доносити; изучавајте природу и њене законе, да би је тако лакше у корист људства употребити могли итд. То је достојно људства и историје, то је циљ културе и прогреса; то је задатак науке и људи, то је најчистији морал у свему свету.

Уосталом признати морамо да и сами државни закони поричу биће бога, прво, тиме, што је законом одобрено изучавати природне науке, које из темеља поричу биће бога, а особито ембриологија, физиологија, физика и хемија, а друго, што држава не казни људе, који по сто богова, Христоса, богородица, анђела и крстова по улицама и биртијама псују, а опсује ли ко владајућег монарха и царицу одмах га хватају, затварају и на робију осуђују.

Обични створови верују и тврде да је библија »света књига - Свето писмо«, па због тога на све могуће начине тумачи се усмено и писмено одраслом и неодраслом свету. И да би ту голему књигу такорећи укључали народу у главу, она је на свим језицима уопште и наполе штампана, те се преко мисионара по свему свету раздаје и бесплатно и за јевтину цену.

Чист разум види и вели да је такозвано »Свето писмо« скуп, зборник мантијашких изопачених и глупих измишљотина, и да више вреди за човечанство један табак физике, физиологије, но све црквене и богословске књиге, што су од искони до данас написане.

У име тврдње овог разлога, ево факта: Код свију верујућих у Светом писму најважнија је и најсветија књига, »Јеванђеље« и »Апостол«, и када се она читају милионима православних и кривославних сагне главу или падне на колена ради веће почести и марљивог слушања, а по том љуби и дарива га.

Па шта налазимо у тој тако светој и поштеној књизи? - Ево шта:

У јеванђељу Матијеву, у глави 6, у стиховима 25, 26, 27, 28, 29, 30 и 31. стоји:

Да се не бринемо за свој живот, шта ћемо јести и носити; но да се угледамо на птице небеске, које, вели, и не сију и не жању, и не сабирају у амбарове, па их отац небески храни.

Даље, шаље нас да се угледамо на цвеће, љиљан и друго, велећи, како и оно ништа не ради па лепше је обучено и украшено но Соломон у својој слави и у свом богатству. По тој божанској науци светога писма ми треба да уништимо и школе и науку, и радионице и алат, - дакле, и сву културу, па да голи голцати у зими и снегу очекујемо од премилостивог оца небеског, или да у таквом стању брстимо лишће и траву пасемо са марвом као што некада чинише калуђери и калуђерице по долинама египатским и месопотамским. Може бити, да је то и добра наука за створове обичног разума, али људи чистог разума јавно се спрдају таквој науци. И деца иоле чистијег разума веле да је обични разум заборавио, да се птице у летње доба хране од нашег труда, наших усева, а зими кад снег све покрије, птице небеске кљују нашу и марвену балегу. Стога ми захваљујемо св. мајци цркви и милостивом оцу небеском и »преблагом спаситељу свијета« на таквој храни, и честитамо богомољцима, што ће такву храну уживати у будућем животу блаженства божијег - небеског.

Даље у истом јеванђељу у глави 5. стиху 30, 40, 41, и 44, препоручује нам »спаситељ свијета«, да се не бринемо ода зла, него ако те ко удари по десном образу обрни му и лијеви; ко хоће да ти узме кошуљу, подај му и хаљину, ако те ко потера један сахат, иди сњиме и два; љубите и непријатеље и чините добро онима, што вас мрзе и гоне итд.

Је ли да је праведна и мудра поука?... Еј рајо узбуњена? Куд ће ти душа?! Што ниси слушала преблаго јеванђеље, те си подигла буну против оних, што те гоне, принуђавају и твоју зараду односе, отимају.

Такву поуку у данашњем друштву ни најглупља депа послушала не би. Зар је праведно сносити грабеж и тиранство над собом зарад ћефа појединаца? Заиста, не?

Св. апостоли нас уче, да будемо свима »јакоче« (једнаки) сви, то јест, са Чивутима као Чивути, са Римљанима као Римљани, са добрим добри, с лоповима лопови. Иди по вољи свију, дакле и вољи угњетача народних, а истина, правда, поштење и савест, - то је код њих ништа. Даље они веле »Повинујте се властима, јер је свака власт од бога«, што смо и напред споменули.

И то нам је морал Светог писма!

Дакле, ако крштени и некрштени султани и паше угњетавају и глобе народ, то је од бога и то треба трпети, томе се треба покоравати. Ај, весела сиротињо рајо! грдно ли си сагрешила, што си се усудила подићи револуцију противу законитог владоца и власти? - Зато ваљда у нашој савезној српској револуцији противу угњетача цариградских, и држаше »пастири народа«, »слуге божије« - сарајевски и мостарски владика страну тих угњетача народа, а прогласише све револуционаре Босне и Херцеговине као отпаднике и незаконике друштва. Папски клер у Риму и православни и католички патријарх у Цариграду писали су и говорили противу народног ослобођења и држали страну народних крвопија.

Највећи је морал, радити да угњетени постане слободан човек уживајући сва своја човечанска права и срећу као и сваки члан друштва. И народна борба Босанаца и Херцеговаца циљала је на то. И на срамоту црквеног морала, »слуге бога и олтара« гласаше противу народних права, противу његове слободе и среће, противу свога »стада« и свога храниоца - народа. Још нешто ради огледала тог црквеног морала. На крају јеванђеља Јованова, стоји да је Христос толико радио и добра учинио народу за време свог бављења на земљи, да кад би се све описало било би толико књига, да ни у сав овај свет не би могле стати. Овакву ужасну лаж могао је само рећи из темеља луд и подао човек; јер Христос је живео свега 33 године по казивању »светих књига«, а само три године јавно је проповедао.

Овде не треба наводити друге доказе шта вреди мантијашка и црквена »поука« и морал. Овим је очевидна прљавост и ништавило њиховог морала и њихове науке, њихове вере и бога, сама собом истумачена за оне, који бар и мрву чистог разума имају, који

зрело паметовати умеју.

Обични разум и св. црква верују у божја чудеса, која се набрајају у старом и новом завету, - чудеса, којима су бог, његов син, света дјева Марија болеснике лечили, гладне хранили, жедне напојили итд. Научни и практични здрави разлози то одричу и сматрају за голу лаж. Јер, ако су онда таква чудеса чинити могли, што сада не чине, кад хиљадама људи умире од глади, болести и голотиње. И тако бива на све стране наше ове земље.

За време савезне српске револуције, ено на хиљаде сиротиње раје, лишена куће и имања, умире. Зашто бог и свеци не укажу своја чудеса у пошиљци хране, одеће и такве помоћи, да се за неколико дана од својих угњетача ослободи? Ако то неће да учине нама грешницима и безбожницима, зашто бар у таквој невољи не помогну раји? Та бар та наша несрећна раја била је и јесте дубоко побожна и верна богу и цркви. И заиста заслужује далеко већу помоћ но њени угњетачи. Та ето и чувене тврдице и себичњаци - богаташи енглески очигледно помажу рају храном и оделом, а премилостиви отац света - бог, и »пречиста« богородица баш ништа не помогаше својим вечитим поштоваоцима и молиоцима. Јесте, али оно што не постоји, не може се ни пузећи показати, а камоли чудеса чинити. Но обични створови ипак верују као и пре. Они не могу у главу своју сместити, да је сва помоћ и одмоћ у човеку, у природи и удруженој снази друштва.

Обични мозак вели и верује, да је Христос спаситељ људства, да је опростио људство од Адамског греха и тиме отворио пут у царство славе и блаженства. Али здрави разум не види и не може наћи ама баш ни једног факта, да то посведочи. Он жели да му се »опипателно« покаже, чиме је Христос спасао свет? Ми видимо нашим очима да и данас и кроз сву прошлост историје, свет трпи свакојаке несреће и невоље после Христовог доласка до данас, исто као и пре Христа. Ни елементарне непогоде, ни друштвени догађаји и неправде углавном нису се промениле. Пре њега владали су светом и сисали крв народа и људи фараони, фарисерји, књижници и њима подобни акрепи људски, а данас крштени и некрштени султани, мантијаши, адвокати, сабљашаи и њифтарија мало финијим начином и у углаћеној форми, подобно стеници и пијавици испијају животну снагу свему радном човечанству. Па још не само то, већ баш у време његово и после његова рођења, па све до велике Француске револуције било је народима још горе но пре њега, јер државна и црквена господа сматрала су народ као и сваку другу марву. Људи, жене и деца, продавани су и куповани на трговишту као и животиње. Историја показује факта, да је за један дан на једном вашару по 7000 људских душа продавано било.

Таква срамна и нечовечна дела чувари државног поретка и одржачи вера и »морала« сматрали су и чували такав варварски поредак као законит и праведан, све донде док светски револуционари и њих и тај поредак мачу и огњу не предадоше. Дакле, из тог грозног ропства избавили су и још једнако избављају упљетену рају јеретици - револуционари, а не Христос, и његови апостоли. Даље, свет се рађа с плачем, живи с муком и болестима, и умире у мукама и с плачем данас исто као и пре Христа. Ни онда, ни сада ништа није могло живети и развијати се без ваздуха, топлоте, светлости и влаге; нити женка рађати без супрушког сношаја, па ма се сви светски мантијаши одрли клечећи, звонећи, литургије и бденије чинећи. Ако ли се под тим Христовим спасењем разуме спасење од греха и пакла, и то није истина. Јер, ако је Христос својом смрћу и страдањем искупио човечанство од греха и отворио свима пут у царство блаженства у рај, онда зашто требају сада мантијаши, цркве, молитве и толики трошкови око тога?

Он је посао свршио и човечанство спасао, па шта требају нови поклисари, толика заврзлама и трошкови? Зар су у стању више учинити синови и другови папа и патријарха него »син божји« Исус Христос? Та тим и они сами омаловажавају бога оца, бога сина и бога духа светог...

Ми овим разлозима не побијамо услугу Христа, као реформатора, као радника за сиротињу и мученика за своје учење, то јест, ако је он збиља и постојао. По јеванђењу судећи, ког су четири Чивутина разнолико и несугласно написали, ми Христа видимо као човека који је нешто и о социјализму наглашавао. По томе можемо га поштовати као поштена и напредна човека у ондашњем поквареном друштву јеврејском. Да је он припадао табору социјалиста види се отуда, што се заузимао за сиротињу и дружио се с њоме, као и из тога, што вели: »Љуби ближњег свог као самог себе, а ближњи наш, вели,

јесте сваки човек на свијету.« Уз то говорио је, да су мантијаши као окречени гробови, који се споља беле а унутра су пуни смрада и нечистоће, то јест покварености и непоштења. Ове његове речи наћи ће сваки у јеванђељу Матејеву.

Да је све истина што смо наводили, многи и од самих мантијаша знају, то јест, да је све њихово црквено учење права петљанија, пука злонамерна измишљотина и отрцана крпеж, која сама себи противуречи, саму себе у лаж угони. Али то неће да јавно признају и да народу ту истину исповеде, јер лакше је господовати и уживати него радити, лакше је благосиљати него копати, лакше је читати молитвице него чекићем ударати и товаре товарити, вући и истоваривати, копати, жњети и тесати дрвље и камење.

Но рећи ће неки мислилац: па где је савест? па где ли морал, који сваком човеку налаже, да се у сваком послу над својим интересом, над самим собом узвисити мора и истину и правичност проповедати и зато се борити? Та најсветија страна човекова на представницима религије највише лежи, јер се они за проповеднике, за одржање и утврђење морала људског гласају.

Чисти разум на то се чуди велећи: јадни свете! Какав морал, какву моралну страну и дужност очекујеш ти од њих, што су најпокваренији у друштву?* Зар не видиш да су они вечити противници сваком напретку и свакој правичности и истини? Зар не видиш како они исто као и државни тирани сиротом раднику и најпрече потребе продају, да наплате своје молитвице и да се свилом и златом украсе? Зар ниси читао у историји, како су римокатолички »свети оци - духовници« одобравали и потврђивали такозвано **»право на прву ноћ«**** , по коме је раја немачка морала своју вереницу своје спахији или попу прву ноћ подвести, па тек онда, кад она отуда дође, она је своје мужу припадала? И тако дубоко понижавање човековог достојанства они су моралом називали. Такву срамну уредбу, они су назвали црквени и божанствени морал.

* У Риму највише има крупних и ситних мантијаша који једнако одржавају и утврђују морал, па наука статистика доноси податке, да баш у тој вечитој столици светих отаца што су слуге бога и олтара а одржачи морала, највише неморала има. Ево шта нам веле ти подаци: у Лондону на 1000 брачних порођаја падају 4 ванбрачна, у Лајпцигу 20, у Паризу 40, у Минхену 93, у Бечу 118, а у Риму 242 ванбрачне деце.

Даље: у Енглеској пада 1 убиство на 178.000 душа. у Аустрији на 57.000, у Шпанији на 41.000, у Напуљу на 2.750, а у Риму пада 1 убиство на 750 душа; дакле тамо где се највише о побожности брбља и о моралу проповеда, 535 пута је опасније живети но у другим местима.

** Опширније о томе говори: »Историја босанско-ерцеговачке буне - штудија за народ и државнике«.

Зар не видиш како се сваки отима за власт и богатство, па ма се то оснивало на развалинама и пропасти своје поверене »пастве«?

Зар не видиш, о, јадно »словесно стадо«, колике велике плате одређују себи за сићушан и ништаван рад, који се исцеђује из крви и суза угњетеног и утруђеног радника? Зар не видиш како немилостиво пролазе поред сакатог, изнемоглог, слепог просјака, који човечанске припомоћи треба? Зар не видиш како се друже и како служе верно и најпокваренијим тиранима и угњетачима напретка и човечанства, и како радо њихове ордене, гозбе и почести примају? Зар не знаш како је највише покварено па и силовано народних кћери и синова баш од њихове стране? Зар не знаш ко је спаљивао и распињао реформаторе људства? Христа, Ђордана Бруна, Ванинија, Јована Хуса и друге напредније и поштеније умове човечанства? Зар не знаш какав морал имају и преповедају они што шетајући по палатама и црквама чак и тако велико богатство стичу, које на стотину милиона износи, као на прилику кардинал Антонели и римске папе? Кад би мантијаши имали поштене вере и правог морала они би листом одавно још ступили пословати противу садашњег друштвенога уређења и садашњих накарадних закона, по којима се одређује дневна награда по 1, или 2, или 3 динара оним утруђеним радницима, који по ваздуги дан преврћу црну земљу и камење, који израђују све намирнице друштва, који стварају културу човечанства; па би захтевали да се узаконе такве уредбе у друштву људском, које ће такве утруђене раденике - мученике ставити у награди и поштовању на прво место, а садашње одликоване и превећ награђене дембеле, угњетаче и глобације дигнути са зачелних места. Тим би тек мантијаши показали да имају морала и да су достојни мученика Христа. Догод тако не учине, они су најнеморалнији људи.

Може бити случајева, да се неки од њих узвиси над собом и пође радити по разлозима научног морала, у корист свега човечанства, али такви то не чине као мантијаши, но као суграђани људства, као људи.

Под мантијом може се наћи и ваљаних народних пријатеља и добрих научењака. Њима част и поштовање, ма у коме звању били. Али ми с овим устајемо противу непоштења и заблуда, а не противу поштених личности, које су можда и нехотице у кужну сферу религије пали.

Због свију наведених религиозних и мантијашких заблуда, петљанија, несугласности и шкодљивости, на основу чисте науке и народних и човечанских интереса, чист разум одриче сваку светињачку и божанствену важност свему ономе у што верује обични ум; па из свега доведе поменутог изводи кратак извод, који овако гласи:

1. Такозвано »Свето писмо« није ништа друго но зборник свију мантијашких сањарија и петљанија, које никог логичког смисла немају и које својим шарлатанским противуречјем саме себе готово на сваком листу у лаж угоне. Више вреди један најмањи чланчић из рационалне економије но све богословске књиге што их на свету има.

2. Света мајка црква, дом божји, није ни и длаку важнија ни светија од обичног дома и кућерка. И више вреди за народ један научно удешен артерски бунар, чесма, но све православне и кривославне цркве и манастири.

Црква је привилегисани дом заглупљивања, лажи и ропства. Ја као професор богословије и архимандрит и по три пута ово кажем. Кад бих друкчије рекао лагао бих народ. Кад бих друкчије проповедао био бих издајица науке. За ову изречену истину мене ће строго, врло строго осудити не само затуцана маса народа него и сва интелигенција, која дише подлим, назадним и себичним духом. Па нека и то буде, али доћи ће једном оно свето доба када ће сав народ и сво људство овако мислити, мада ћу ја тада у вечној заборавности бити.

И почем још нико у цркви није ни видео, а камоли чуо премилостивог бога, да своју децу, народ поучава, то може се потпуно савесно рећи да не вреди у њу ићи кад газда у дому није; шта ће ђаци у школи без учитеља. Калфе им не могу учитеља и оца заменити. Она је мантијашки дућан, у коме они своју нестварну и неслану робу продају и ните оснивају за будуће своје спекулације и угодније живовање.

3. »Молитва и благослов« не вреди више од обичног бабског преклапања и врачања. Папе и остали крупни и ситни мантијаши благословише крсташе да освоје »света места«, »гроб Христов« из руку азијских варвара, па сви крстоносци заглавише под ударцима некрштених »агарјана«. Они благословише Наполеона, да покори Прајску [Пруску], а руски свештеностојанственици цара Николаја, да покори султанову владу и државу, па обе благословене стране коначно мегдан изгубише. Народ Славоније баш се моли богу и благослове поповске добија, па ено 1878. и 79. поплава савска учини читаве ужасе од народа, који поред Саве у ниским равницама станује. Руси су тако побожни да су у самој Москви подигли 400 цркава и манастира, па ено глад Самаријска, суша Воронешка, црнац Астрахански, и Неронски кнут (кожни бич с оловним куглицама) императорско-царски махом их угњетава, унесређава и сатире.

Мантијаши и народ чивутски и турски толике векове огулише се чинећи молитве, ударајући се у прса и дерући се на мунарама: »Алах ил алах!« па све са зла на горе. Гоне их и бију од свију страна. Од велике турске царевине тек постоје одломци. Хиљадама година тако чине и Кинези и Индијани па ипак гомилама од глади и невоље у воду скачу. Христијански богослови већ промукоше и врат искривише вичући бога: »Господи возвах тебје, услиши мја« - па још никада не сиђе међу нас. И толиком сиротном свету неће да пошаље ни печених врана, а камоли јеребице. Има још сијасет подобних примера, али и оволико је доста.

4. »Часни крст« нема вредности ни светости колико обичан штап, јер овим се свет поштапа и брани, а крстом се нико ни у ком случају помоћи не може. Крст је као и молитва помоћник варалицама.

5. Крштење је једна уобичајена навика, која је толико света колико пушење опијума

или дувана. Оно је толико поштено да немоћно дете и које ништа не зна, привеже овој или оној вери и пришије му овакво или онакво име без његова знања и саизволења.

6. Богословске школе нису ништа друго но заводи у којима се учи како ће се финије и вештије заглупљивати народи, изопачавати свет и порицати и исмевати научне истине. Ко ово не увиђа, он је без разума.

7. Бог, рај, пакао, анђели и ђаволи нису ништа друго но злонамерно измишљена страшила и мантијашка и тиранска ујдурма, помоћу чега су народ плашили и замуку, зараду његову извучили, да лакше и обилатније господују и уживају. Ову истину потврђују прво наши горе наведени многобројни примери; друго, што су народи од времена на време своје богове и вере мењали, то јест, старе остављали па нове усвајали, и треће, што за људство није одређена једна вера, него их сијасет постоји, и свака себе хвали а друге пориче и »јеретичном« и лажном назива. Кад би постојао негде један свемогући и добри бог, он би одредио једну веру за све народе и за сва времена.

8. Садашњи морал, који црква одржава, и ради којег, бајаги, мантијаши на свету постоје, јесте јавна лаж, која је законом и обичајима утврђена и привилегисана.

Каква ту може бити морала кад је мајка црква, у име тога свога морала, одредила патријарху карловачком 24.000 ланаца (јутара) земље а сав Даљ, Борово и Бијело брдо, где тај спахилук постоји немају више од 8.000 јутара земље. Не само то, него је дотични патријарх отео од народа тих села многе њихове земље, које је он још одавна обрађивао и на њих десетак плаћао. Кад се народ узбунио због тога и растерао спахијске наместнике, тај глава цркве и народа позвао је жандаре и војску те је народ принудио да уступи њему своје вечито право. Доцније кад је народ мирним начином тражио и молио да му он као њихов отац духовни и пастир народа поврати узете земље, одговорио им је тај слуга бога и олтара, да ће их све Чивутима продати. На то одговори један члан депутације: »Хвала вам, Екселенција! Христос је дошао да нас од Чивута избави, а ви као намјестник његов продајете нас Чивутима.« За ту искрену реч тежака [сељака] патријарх је напоље истерао депутацију.

Католички бискуп Штросмајер има два пута више, а кардинал папски Шварценберг има већи спахилук но сва пријашња црногорска државица. И митрополит београдски вуче годишње већу суму зараде народне но 40 учитеља народних, више но стотину надничара, који правећи путове и мостове, школе и радионице, станишта и болнице, и израђујући одело и храну више користе људству и култури за један дан но тај владика свега свога века, јер од благослова његова ни мушице а толи људи живети не могу. Иако је таква распоредна награда морална онда и нема на свету ништа неморално, неправедно.

Мени, као богослову, архимандриту, професору и директору »босанско-бањалучке« богословије, за дуго бијаше тешко ову вечиту истину противу нас мантијаша и нашег мантијашког морала овако јавно признати и свету на видик уочити. Тим теже, што ми је патријарх цариградски, на захтевање општине, већ телеграфски владичанско звање указао био, и што сам у Бањалуци и целој околини, »као мали цар« живео, као и остали крупни мантијаши и од народа целе Босне поштован као неки »светитељ«, као »св. Сава«, као »нови« Христос. То ће посведочити сваки краишник. Али увидевши нашу мантијашку дубоку поквареност и фино удешене лажарије, које смо ми покрили сјајним покровом, то јест, великом фирмом: бога, вере, цркве и морала. Сазнавши уз то стварне потребе народа и човечанства и његове големе невоље, које му долазе једино стога, што не уме да умује и да се уређује са умом чистог разума, и са осећањем чистог поштења - принуђен сам био по нагону научних разлога, а у корист истине и правичности, да дам оставку на то велико звање и господовање, да напишем ову изјаву »Умовање чистог разума«, и да ступим у отворени и непомирљиви бој противу свих мантијашких лажарија и осталих друштвених неправичних и глупих уредаба и навика, и да се посветим стварном унапређењу и усавршавању себе и свога народа и човечанског рода, уколико сам кадар то чинити.

И сама природа антипатична је према богу, молитви, цркви и вери. Дете је сушта природа. У природи траје вечити рад, и дете тежи раду чим малчице моћно постане.

Деца се вргоље, копече, плачу, крећу, час нешто граде и руше и опет нешто друго почињу док се не уморе. Природа његова наклоњена је ма каквом раду. На то га гоне природни закони. А напротив томе природа дечија бежи од бога и од цркве и од богомоље. Дете никада не зове ни бога ни цркву у помоћ док га томе други не науче, а онеме, што је човеку природно: радити и јести, наклоњена су.

Кад сам овај спис неким мојим мантијашким колегама прочитао, неки упрепашћени од чуда побегоше из нашег друштва, а неки управеше ми оваква питања:

Па шта је онда свето на свету, и у шта ће народ веровати? Чеге ће се прости народ бојати, него бога и пакла, па да не отима и не убија? Без тога би прости свет ужасе почињо? итд. - На то им ја овако одговорим:

Највећа је светиња на свету она чињеница, која је кадра очевидно указати и основати овде на земљи поштени и разумни, братствен и једнако праведан и срећан живот за све чланове човечанских друштава. И ову моћну чињеницу саставља: прво, математичка истина, која сазнаје природне законе, пословање природе и друштва и последице тог пословања, и по којој истини код свију народа и кроз све векове два и два чини четири, осам и осам шеснаест, а два пута шеснаест - тридесет и два: други саставни члан ове кадре чињенице јесте научни морал који признаје да свако чељаде друштва мора имати потпуно једнаке дужности на свако друштвено пословање, и потпуно једнака права на уживање и на умно и телесно развијање, које остали чланови друштва уживати могу; дакле, вера за људство нек буде - вера у вечну моћ природних закона, математичких истина и у човечанску једнакост и братство.

Та, ето чињеница јесте најдостојнија вера за човечанство, јер вера, која се састоји у овој чињеници, јесте узор, правичност и творац праве среће људске, почем она не тражи и не захтева скупочених цркава ни манастира, ни молења, ни метанија, ни попова, ни калуђера, ни милостиње, ни дације, ни раје, ни угњетача. Чињеница ова, као продукт историјског рада људског, као израз потреба људских и као најчистија појава садашњег прогреса културе и цивилизације, једина је кадра уништити сваку неправду и неистину, угњетаче и угњетене, »слуге« и »господу«, непрактичан и појединачан рад, то јест, међусобне мржње, освету, свађе, убиства, крађе, грабеж, варање, ратове, оружје, војску, терете и неприродне болести, па створити једноправну браћу и заједнички удружени, лагани, братски, напредан, слободан, културан, праведан, човечан, здравствен и истинито ваљан, радостан и срећан рад и живот за свеколику чељад свеколиког друштва људског. Таква религија људства јесте истинити и стварни творац и остварач човекових жеља и његове среће и утехе. То је прави морал, и такав морал у стању је производити, усавршавати најблагодетније последице за постојеће и долазеће, будуће нараштаје људства. И за овакву узвишену веру и овакав узорити морал у данашњем поквареном друштву многи милиони жуде и срдечно послују; будуће свесније и праведније човечанство једино ће овакву веру веровати и овакав морал исповедати - вера у истину и правду, вера у људско братство и једнакост.

А што се тиче онога, као да би »прости свет« без вере у бога, рај и пакао, отимао, убијао, силовао итд., то је пука лаж; јер у свету, док постоје оволике неправде, невоље и начело приватне својине, поред те вере дешавало би се, као што се и данас дешава гомилама отимања, убијања и силовања, само кад не би било части и казне на овоме свету.

Чивути су побожни и страшно тврди у вери, у бога, рај и пакао, па су највеће варалице у друштву, и да није друштвених закона они би са њиховом тврдом вером у бога, рај и пакао, са њиховом великом побожношћу, ужасе чинили свима онима с којима они у додир долазе.

Ово смо сасвим укратко рекли, али шта је у стању наша научна вера и наш научни морал учинити за свеколико људство, показано је опширно у напред означеној књизи **»Пут срећнијем животу или нова наука и нови људи«**.

Завршавајући овај спис велимо још и ово: крајње је време да сви школовани и нешколовани обични мислиоци своје дубоке и штетне заблуде увиде и оставе, па да усвоје и потпуно приме умовање и пословање чистотога разума, - те да тако заједнички

своју умну, телесну и материјалну снагу на општу корист свега друштва употребе; јер кад су сви чланови друштва у једнако срећном и братском стању, онда је и појединац и ток људске културе од сваке опасности и несреће осигуран.

А као најкрајњи завршетак нек буде ово:

*Верово би свак' у боја кад би мојло биш',
Да очийша »вјеровање« ња да буде сий.*

Шта ми хоћемо са овом књигом и другим делима нашим?

На основу науке, морала и животних човекових и народних потреба, ми смо тражили и тражимо, укратко сведено, ево, ово:

Да моћ и светлост корисне наставе и науке подједнако осветљава све људе и народе, а не само поједине као што данас бива;

Да спремамо народ и омладину његову да буду вољни и вешти свуда и свагда радити само оно што је добро и корисно, што је праведно и истинито;

Да покажемо пут и начин, како ће народ моћи подмиривати све своје животне потребе;

Да научимо, одушеavimo и утврдимо бар млађи нараштај, за разумни, срећоносни и узорити препорођај народа и људства; па да он знаде и хтедне уредити све законе и друштвене послове и међусобне односе тако мудро и праведно, како би сваки користан члан друштва и народа, уживао све оно, што тражи за човека привредника, наука о здрављу и наука о народном благостању, то јест да сваки привредник и његов подмладак свуда и свагда ужива ове благодети и животне потребе своје:

Довољно здраве хране и воде;

Здраву, разумну и према времену подесну одећу, обућу и постељу;

Здрав стан и околин у којој живи;

Здраву и посве подесну радионицу и одморницу;

Добре и посве подесне справе и алате за разно пословање ручно, научно и забавно;

Здраву јестионицу и учионицу;

Здраво породилиште и болницу;

Здрава и увек подесна перишта и сушишта;

Разумну и моралну ношњу и забаву;

Равноправну и привредно-научну наставу и поуку;

Озбиљне и корисне књиге и новине;

Здраву свест и одлучну вољу за разумно пословање;

Претварање личне, приватне, засебне својине у општинску и државну имовину, то јест, да сва земља и све фабрике, сви алати и инструменти за производњу и друго пословање постану општинска, задругарска или државна својина; где ће сваки нужни члан друштва имати једнаке дужности на сваки одређени рад, и једнака права на потпуно подмирење телесних и умних потреба човекових;

Задругарски живот и удружно, колективно пословање и сређивање друштвених намирница;

Подесне путове, мостове, засаде и живе ограде око њих;

Слободу веровања или неверовања;

Слободу говора, писања, збора, удруживања и јавног предавања;

Организацију народа, друштва, без каста и привилегија и без фанатизма религиозног и националног;

Организацију рада и поретка такву, која ће одржавати свуда и свагда међусобну и међународну љубав и братску солидарност, и непрестани стварни и хуманитарни напредак у свима струкама друштвеног пословања итд.

На остварењу тога светог и спасоносног дела, треба да ради све што се човеком зове; јер само у томе састоји се истински спас народа и људства.

САДРЖАЈ

Предговор-и.....	2
Реч о првом издању у ослобођеној домовини.....	2
Предговор првом издању.....	4
Реч трећем издању.....	5
Предговор на четврто издање »Народног учитеља«.....	7
Васа Пелагић.....	9
I КЊИГА: ЈЕВАНЂЕЉЕ ЗДРАВЉА.....	23
ВАЗДУХ.....	23
О здравственој и лековитој моћи ваздуха.....	23
Угљен-диоксид као отров.....	28
Ко се од сунца крије тај сам себе бије.....	29
ВОДА.....	30
О здравственој важности добре воде.....	30
Пресушен бунар снабдети водом.....	32
Која је вода најбоља за сваку туршију?.....	33
Отклонимо отров из воде коју пијемо и за кућу употребљавамо.....	33
Којим се начином дознати може да ли је пијаћа вода здрава?.....	33
Још један начин рђаву и мутну воду брзо набистрити и угодном за пиће и остале употребе учинити.....	34
Брзо пречишћавање воде.....	34
Како ћемо изнаћи подземне изворе, источнике?.....	34
Како се очисти убилачки ваздух из бунара?.....	34
ХРАНА.....	34
Шта треба знати о храни.....	34
И јаја су храна здрава и снажна.....	36
Месо.....	37
Које је месо отровно и смртоносно?.....	37
Ботулизам.....	37
Какав је тај бацил и где га има?.....	37
Како познати рђаву конзерву?.....	38
Који су знаци тровања?.....	38
Шта треба урадити.....	38
Варица и хлеб.....	38
О једној новој храни.....	40
Има ли отрова у сиротињском хлебу?.....	40
Кукољ (Agrostemma githago).....	41
Храћење самим хлебом нездраво је и за тело, и за паметовање.....	41
Кукурузовница да буде укуснија и здравија од пшеничног хлеба, прави се овако:.....	42
Грахови.....	42
Купус.....	42
Опасност од укварене хране.....	43
Која је храна и здрава, и јевтина за надничара, и за сваког уопште.....	44
Уредно чишћење желуца и црева избавља човека од многих болести и опасности.....	45
Бљубање је такође као многоструки и јаки лек.....	46
Винобоја (Phytolacca decandra).....	46
Шпиритуозна (алкохолна) пића умножавају заборавност, блесавост, наказу, болест, лудило, убиства и смрт.....	47
Бојадисано и покварено пиће руши здравље и живот.....	48
Колико која храна, пиће и друго имају у себи хранеће вредности.....	48
Јаје.....	48

Млеко.....	49
Сир.....	49
Сурутка.....	50
Месо.....	50
Риба.....	51
Пуж.....	51
Фазан.....	51
Јаребица.....	51
Сланина.....	51
Пшеница.....	52
Раж.....	52
Јечам, кукуруз, зоб, хељда.....	52
Пиринач.....	52
Пасуљ, грашак, сочиво.....	53
Кромпир.....	54
Поврће.....	54
Пазија, кисељак, спанаћ.....	54
Коприва.....	54
Ротква, рен, бели и црни лук, црвени и модри патлиџан.....	54
Гљива - печурка.....	54
Воће.....	55
Јабука.....	55
Кестен.....	55
Грожђе.....	55
Смоква.....	55
Маслинка.....	55
Колико и какве хране треба сваком човеку да унесе у себе сваки дан.....	55
Дневне потребе у калоријама и хранљивим састојцима.....	56
Колико у ком пићу има хранећих честица.....	56
Вино.....	56
Пиво.....	56
Ракија.....	57
Рум.....	57
Коњак.....	57
Шампањско вино.....	57
Утицај алкохола на бебе.....	59
Теј, чоколада, дуван.....	59
Чоколада.....	59
Дуван.....	59
Вода.....	60
Од чега се састоји човек?.....	60
Од чега се састоји чиста крв човекова?.....	61
Колико има гвожђа у човеку?.....	61
Колико у којој храни има гвожђа?.....	61
Коме је нужна најбоља храна и угодност и да ли је тежа и кориснија мождана или телесна, ручна радња?.....	62
Неколико речи о раду и одмору.....	65
Каква морају бити станишта и остале грађевине за пословање и наставу, за збор и забаву, па да нам оне здравље не руше.....	73
Ради здравља и напретка фабричких радника треба остварити следеће.....	75
Кафане и гостионице да буду мање шкодљиве за здравље.....	77
Борављење и спавање у окреченој и неосушеној соби опасно је.....	78
Собу с мање дрва угрејати.....	78
Лек од влажне собе.....	79
Како треба градити проходе па да нам не шкоде здрављу.....	79
Вентилација (промаја) кућа, соба, прохода, болница, кафана, радионица, школа и вароши здравоносна је.....	81

РАД И ОДМОР.....	82
Шта треба знати о начину рада и одмора.....	82
Спавање је главна чињеница за прави одмор сваког радника.....	82
Радимо све што је могуће радити у отвореном ваздуху, а не у соби и загушљивој школи и радионици.....	83
Рад у подрумима опасан је.....	84
Зборове и састанке треба држати, кад год је могуће, изван собе и стана, изван кафане и пивнице, под откритим небом, на чистом ваздуху.....	84
Где је најздравије спавати у летње доба.....	85
Устај из постеље чим одспаваш неколико сати.....	85
О домаћој и телесној чистоћи.....	86
Две-три речи о хигијени стана.....	87
Пајање зидова.....	87
Прање прозора.....	87
Прање врата.....	88
Прање и чишћење подова.....	88
Чишћење металних делова.....	88
Кречно млеко.....	88
Хлорни креч.....	89
О привредној гимнастици и уопште о гимнастици у води - купању и пливању.....	89
Ваздушно купање.....	91
ВЕЖБЕ ТЕЛА.....	91
Шта човек треба да ради да би увек био здрав?.....	91
Тоциљање по леду крепи и осигурава здравље.....	92
Поштапање, тестерисање и цепање дрва као лек.....	92
Отворене собе као многоструки лек.....	92
Кад човек удише живот и здравље, а када ли болест и смрт?.....	93
Поздравити зору у шетњи и у неком пословању врло је здраво и лековито.....	93
Посао оздравља и лечи.....	93
Трљање мокрим а хладним чарапама или чаршавима здраво је и лековито.....	94
Суво трљање тела такође је здраво и лековито.....	94
Ради здравља треба да се свуда оснивају забавни састанци и зборови.....	95
Ради здравља треба имати на пољским њивама добре бунаре и хладнике.....	96
За умне раднике, ђаке и раднике уопште, што седећи радити морају.....	96
Још једна корисна напомена за ђаке и наставнике.....	97
Ради здравља нужно је обратити пажњу на болеснике, мртваце, гробља и баруштине.....	98
Борба против вашију.....	99
Партизанско буре.....	100
Ради здравља очију и мозга нужно је путовати очима и придржавати се следећих правила.....	100
Ради здравља зуба.....	101
Кошуља за ратно време и за путовање.....	101
Вунена кошуља (фланела) као лек.....	102
Обојци за рат и путовање.....	102
Тесне јаке, хаљине и ципеле шкодљиве су за здравље.....	102
Нануле као здравствена и привредна домаћа потреба.....	103
Старудијске хаљине и друге личне ствари заражљиве су и отровне.....	103
Како ћемо отклонити потребу за вратним шаловима, па са тим и многе болести које због њих долазе.....	103
Ради здравља и бољитка његовог величанства мозга и стомака, треба да и о њима коју прозборимо*.....	104
Познавање основних темперамената.....	109
1. Колеричан темперамент (нарав).....	109
2. Флегматичан темперамент.....	109
3. Сангвиничан темперамент.....	110
4. Меланхоличан темперамент.....	110

О школовању.....	111
1. Препорођај школске зграде и њене околине:.....	114
2. Наставне реформе треба одмах бар ове извести:.....	118
Цела настава у свима школама треба да се окрене бољим путем.....	121
Свако учење напамет из књига, као и свака нагоница уништава се коначно.....	122
Ради здравља и благостања да се уреди настава и наука за сеоске ученике.....	123
Ради здравља подизати живу ограду око школа и болница.....	130
Ради здравља нужно је да се радни дан сведе на осам сати.....	130
Ради здравља утврдити закон за већа права слугашког народа.....	131
Ради здравља све хапсане претворити у радионице.....	134
Да отклонимо узроке који доносе: кржљавост, ружноћу и болест.....	135
Где губи људство највише телесне и умне снаге.....	136
МАТЕРИНСКИ И ДЕЧЈИ ОДЕЉАК.....	136
О планирању породице.....	139
Треба знати да брак у блиском сродству доноси унакажење.....	140
Кад и како треба приступити полној љубави.....	141
Има ли брак моралне снаге за васпитање породице и народа?.....	142
Шта губи људство и жена због убијања ванбрачне деце.....	143
Шта је опасно за жену, која је у другом стању (трудна)?.....	145
Шта олакшава порођај детета.....	146
Шта треба да чини породиља после порођаја.....	146
Још нешто важно за мајке и дојиље.....	146
[Полни живот човека.....	147
Полни односи.....	148
Оплођење.....	149
Нежељена трудноћа.....	149
Контрацепција.....	150
Трудноћа и порођај.....	151
Како ће жена знати да је бременита.....	151
Лична хигијена трудница.....	151
Одевање у трудноћи.....	151
Нега дојки у трудноћи.....	152
Исхрана у трудноћи.....	152
Полни односи у трудноћи.....	153
Рад и гимнастика у трудноћи.....	153
Порођај.....	153
Спад и испадање материце.....	154
Запаљење женских полних органа.....	154
Бело прање код жена.....	154
Како хранити, чувати и лечити децу при сиси и после сисе.....	155
Како жене и дојиље да имају доста и здрава млека?.....	155
Нужна мера ради здравља деце и људи.....	156
Из закона о радним односима од 1945. године.....	156
Деца која болују од жлезда.....	156
Лек против дечијег кашља с пролећа.....	157
За децу коју хвата грч у писку (гласнику).....	157
Кад је дете сувише слабо и шкрофулозно.....	157
Кад децу очи боле.....	157
Кад детету цури из ушију.....	157
Дечији склопци.....	157
Дечији сифилис.....	157
Противу мокрења у постељи.....	158
Плакање, дерање и кобацање дечије посве је здраво.....	158
Не заборавимо на убилачки уплив собног ваздуха на децу.....	158
Ко забрањује деци да се играју, скачу, певају и деру, тај је.....	158
Љубити децу нездраво је.....	158
Децу не треба грдити, клети и називати неуљудним именима.....	159

Спавати с децом под једним покривачем нездраво је за њих.....	159
Држати децу дуго у наручју нездраво је.....	159
Децу треба навикнути да спавају откривена лица вазда и свуда.....	159
Одевати децу у тесну одећу и обућу јако је штодљиво.....	159
Деци треба допустити да једу колико год хоће свакојака воћа.....	160
Мајка свака, треба да научи децу свакоме корисноме раду домаћем.....	160
Ради здравља и разумности, деца имају право подвикнути.....	160
II КЊИГА: ЛЕКАРСКИ ОДЕЉАК - ЈЕВАНЂЕЉЕ ЛЕЧЕЊА.....	162
Споразумна реч са неким школованим лекарима.....	162
Малаксалост, оскудица у крви.....	164
Правила противу малаксалости.....	165
Туберкулоза, јектика или сушица.....	166
Болести зуба и уста.....	168
Зубобоља.....	168
Да човек одржи зубе и њихово здравље.....	168
Како се перу зуби.....	168
Задах из уста.....	169
Зубни каријес, шупаљ зуб.....	169
Труљење десни.....	170
Скорбут или пољачина.....	170
Заразне болести.....	171
Маларија или грозница.....	171
Папатачи - грозница.....	172
Кашаљ.....	172
Кашаљ и мука у прсима.....	172
Лечење кашља.....	173
Рикавац, хрипавац, велики кашаљ, кукурекавац, заценка (pertussis).....	173
Запаљење мозга.....	174
Дечја парализа.....	174
Енцефалитис.....	175
Беснило.....	175
Беснило пасије.....	176
Запаљење можданих овојница.....	176
Заразно кочење врата.....	176
Гнојно запаљење овојница.....	176
Туберкулозно запаљење можданих овојница.....	176
Срдобоља, грижа или дизентерија.....	177
Пролив.....	178
Амебна дизентерија.....	178
Пришт црни (црнац).....	178
»Залац« »Далак«.....	179
Колера.....	180
Лекови и предупредна средства од колере.....	181
Колеру, колерину, бљување и јаке болове у стомаку са проливом лечи.....	182
Цревни или трбушни тифус.....	183
Пегавац, пегави тифус.....	184
Црвени ветар.....	185
Дифтерија, гуштер.....	186
Спас деце од дифтерије (гуштера), шарлаха.....	186
Шарлах, скрлетна грозница.....	189
Богиње велике и мале.....	190
Грип, инфлуенца, епидемична грозница.....	192
Глисте уопште.....	193
Глисте, гујавице.....	194
Пантљичара.....	194

Тракавица (trihinoza).....	194
Глиста, црвена глиста.....	195
Прилепчиве болести.....	195
Живчане болести.....	195
Суманутост, лудило.....	195
Душевни дефект или ментални дефект, малоумност.....	197
Идиотија и имбецилитет.....	197
Дебилитет или слабоумност.....	197
Главобоља уопште.....	198
Мигрена или челобоља.....	198
Вртоглавица.....	198
Несвестица.....	199
Падавица, велика болест.....	199
Падавицу, горопадну болест лечи.....	199
Дечија падавица (фрас).....	200
Падавица - Велика болест.....	200
Неспавање (бесаница).....	201
Раздражљивост, живчане болести.....	203
Живчане болести - нервозитет.....	204
Раздражљивост.....	204
Стање страха.....	204
Хистеричне реакције.....	205
Присилне неуротске реакције.....	205
Алкохол и алкохолизам.....	206
Пијаница онесвешћени.....	206
Полуција, самолучење, просипање семена, малакије.....	207
Ноћно мокрење.....	208
Шлог, капља, удар, узетост руке, ноге, језик.....	208
Шлог, капљу, удар отклони.....	209
Крварење мозга.....	209
Мозак пун крви.....	209
Невралгија (болови нерава, живаца).....	210
Невралгија или неуралгија.....	210
Крив врат, кривошија.....	211
Укрућена вратна жила.....	211
Месечари.....	211
Чамотиња, сета, суморност.....	212
Хипохоидрија.....	212
Самоубиство.....	212
Досадан живот.....	213
Водена болест у глави, водена глава.....	213
Онанија.....	214
Бистрији или тупљи човек бива.....	214
Кожне болести.....	215
Чиреви.....	215
Чирићи по кожи и гнојавне ранице.....	216
Кожне болести које изазивају гљивице.....	217
Трихофитија.....	217
Микроспорија.....	217
Фавус.....	218
Епидермофитија.....	218
Вашљивост.....	218
Вашљивост на глави.....	218
Вашљивост полних органа.....	219
Шуга, свраб.....	219
Свраб између крака.....	219

Свраб на полним удовима и око проходника.....	220
Опробан лек.....	220
Брадавице.....	221
Екцем.....	221
Лишај.....	222
Испуцане руке и усне.....	222
Жуљеви на ноzi.....	222
Ноге превећ знојаве.....	223
Оједени прсти.....	223
Копривњача, уртика.....	223
Масна кожа.....	223
Полне болести.....	224
Луес, сифилис.....	224
Капавац, гонореја.....	225
Меки чир, шанкр, улкус моле.....	226
Трипер.....	228
Отечена мошница због трипера.....	228
Шанкир (господска болест).....	228
Сифилис и његово лечење.....	229
Сифилис (фрењгу) лечи.....	231
Нособоља и главобоља од фрењге - сифилитична.....	231
Болести уха, грла и носа.....	232
Кијавица (запаљење у носу).....	232
Простуду, назеб, пробади, санције.....	232
Запаљење носа.....	233
Хронична кијавица.....	233
Алергично запаљење слузнице носа.....	233
Крв из носа зауставити.....	233
Крвоток (крварење) из носа лечи.....	234
Вратне болести.....	234
Грлобоља.....	234
Вратних жила и потиљка бол.....	235
Укрућена вратна жила са јаком вртоглавицом.....	235
Промуклост.....	235
Леп глас имати.....	236
Муцање.....	236
Крајници.....	236
Ушне болести.....	237
Увобоља.....	237
Ако је увобоља због црви, животињица.....	237
Ува севање.....	237
Буву из ушију истераћеш овако.....	237
Цурење из ува.....	237
То исто лечи и друге болести ушију.....	238
Болесне уши и приглуве особе.....	238
Глувост.....	238
Приглувост.....	238
Зујање у ушима.....	239
Запаљење средњег ува.....	239
У ушима камен.....	239
Кад што друго уђе у уво.....	239
Гушење у сну.....	240
Хркање.....	240
Прогутати што лоше.....	240
За оне који прогутају новац или други метал.....	240

Игла или други оштри прогутан метал.....	240
Зоља (ос) прогутана.....	240
Очне болести.....	240
Окобоља.....	240
Једноставно - нагло запаљење коњуктиве.....	241
Хронични катарални коњуктивит.....	241
Јечмичак.....	241
Кратковидост.....	242
Унутрашње болести.....	242
Запаљење плућа - врућица.....	242
Шкрофуле, гукe, сараца.....	242
Запаљење желудачне слузнице - гастритис.....	243
Нагли гастритис.....	243
Хронични гастритис.....	244
Затвор сраћке.....	244
Отужност и нејелост.....	245
Мора с грчевима.....	245
Љутина ме мори.....	245
Трбобоља.....	245
Бљување и литање.....	246
Бљување свега што се поједе и попије.....	246
Балавост, слињење, цурење слине.....	246
Пролив, сраћка.....	247
Подригивање.....	247
Задржавање прдежа - ветрова, опасно је.....	247
Грчеви желуца и других честа тела.....	247
Грчеви кад узму и искриве ногу или руку.....	247
Грчеви и болови у стомаку.....	248
Грчеве у стомаку.....	248
Катар и друге болове стомака.....	248
Кад је корисно узимати на чишћење желуца.....	248
Штетно је узимати на чишћење онда.....	248
Испадање црева.....	248
Липтање крви из уста или бацање крви из грла.....	249
Жутица.....	249
Жутицу увек треба лечити неодложно.....	250
Дечији проливи.....	250
Угојеност.....	251
Енглеска болест, то јест, кад кости омекшају.....	252
Подагра (севање), прострељивање ножног прста.....	252
Севање у телу - реуматизам и костобоља.....	253
Скорашњи реуматизам, севање.....	253
Крстобоља и леђобоља.....	254
Ногобоља.....	254
Колена бол и оток.....	255
Жила укрућена, ухваћена испод колена или на другом месту.....	255
Изненадне болести.....	255
Прозебни болови.....	256
Хладноћа по телу, необична.....	256
Прозеб изненадни и опасни.....	256
Путницима који морају у зимско доба путовати.....	256
Реуматизам костију и зглобова.....	257
Реуматична грозница.....	257
Хронично реуматично запаљење.....	258
Бол у рамену са закречавањем.....	258
Мишићи реуматизам.....	258

Шалићи, мараме и шалови око врата доносе разне болести и трошкове.....	259
Памуклије и сукнене хаљине носити лети посве је штетно и неразумно.....	259
Водена (дебела) болест.....	259
Водена болест.....	260
Шећерна болест.....	260
Отров од гљива.....	261
Мокраћни камен (у бешици) и кад мокраћа стане.....	261
Грч у бешици мокраћној.....	262
Мокрење често и крваво.....	262
Често мокрење.....	263
Срца лупање.....	263
Убод осе или пчеле.....	263
Тумор.....	263
Шуљеви (мајасил, хеморој).....	264
Затворени шуљеви.....	265
Сипња (гушња, астма) код људи и деце.....	266
Из хирургије и сродних грана.....	267
Змијин ујед.....	267
Змију из човека истерати.....	267
Громом ударени.....	267
Утопљеник.....	267
Утопљеник се спасти може.....	268
Загушени јелом.....	268
Опрљотине, опекотине уопште.....	268
Опекотине или опржотине.....	268
Промрзнути удови.....	269
Промрзнуте ноге, руке и друге чести тела.....	269
Сунчаница.....	270
Топлотни удар.....	270
Ноктобоља, кокошињак или загнојен прст или нокат.....	270
Заноктица.....	271
Запаљење јаја - мошница, муда.....	271
Кила.....	271
Крварење из ране.....	272
Пребијена кост.....	272
Угануће руке или ноге.....	273
Рана.....	273
Вучац - гангрена.....	274
Мицина или ницина.....	274
Мицина се прокине.....	275
Прилог уз јеванђеље лечења.....	275
Нешто о крезубој, јектичавој, гуравој и изнуреној омладини.....	275
Победа телесне и мождане болести па и саме превремене смрти.....	276
Да ли треба одмах очекивати успеха од прве и друге употребе лека.....	277
Да ли можемо бити здрави и излечени без доктора рецепташа?.....	278
Какви су потребни лекари за друштво уопште и за сеоски народ посебице?.....	278
Сад да кажемо: какви су потребни лекари за сеоски и занатлијски народ?.....	279
Да ли се могу отклонити разне људске, марвене и биљне болести?.....	280
III КЊИГА: ЛЕКОВИТОСТ БИЉАКА И ДРУГИХ ДОМАЋИХ НАМИРНИЦА.....	284
Лековито биље.....	284
Бели слез.....	284
Бели слез као лек.....	284
Бела слачица.....	285
Бела слачица као домаћа лекарија и зачин уз јело.....	285
Слачичник.....	287

Слачичник као лек и како се он справља и употребљава.....	287
Бибер.....	287
Бибер као зачин и лек.....	287
Бреза.....	288
Брезовина, бреза као лек.....	288
Брђанка.....	288
Арника, моравка вепровац (трава) као лек од рана.....	288
Тинктура арнике као лек.....	289
Одвар, теј арнике.....	289
Вења.....	289
Вења, смрековина, је лекарија за многе болести.....	289
Водњика (вењовача) као лекарија и пријатно пиће.....	291
Винова лоза.....	291
Грожђе као храна и многоструки лек.....	291
Упутства како треба јести грожђе ради оздрављења.....	292
Грожђе одржати до пролећа у оном стању као што је било у јесен.....	294
Кисело млеко.....	294
Одлична храна и лекарија.....	294
Вишња.....	295
Вишњево лишће као лек.....	295
Водопија.....	295
Женетрга, гологуза, змијина трава, цикорија.....	295
Вранилова трава.....	296
Вранилова трава или црноврх.....	296
Врба.....	296
Врбова кора и њено лишће као лек.....	296
Гавез.....	296
Глог.....	297
Дебела тиква.....	297
Дебелица, дебела тиква као лек од свињске болести - грознице.....	297
Дивљи кестен.....	297
Кестен дивљи као лек, као храна за марву, и кокоши, и као сапун.....	297
Дивљи кестен, добра је храна за кокоши.....	298
Питоми кестен, коштан, марон.....	298
Дуван.....	298
Дуван као лек.....	298
Жалфија.....	299
Кадуља, кадуна, калавер, калопер као лек.....	299
Зоб.....	300
Зоб као лек.....	300
Зоб, овас придаје кравама више млека и масла у млеку.....	300
Теј (одвар) од зоби справља се овако за пиће.....	300
За купање овако се справља.....	300
Зова.....	300
Зова, зобика, базга, баз, база, бзовка.....	300
Зова, зобика као лек.....	301
Ивањско цвеће.....	301
Ивањско цвеће као лек.....	301
Иђирот.....	301
Иђирот или темишварка.....	302
Јабука.....	302
Јабука као храна и лекарија.....	302
Одвар јабуков или теј.....	303
Кржави и затворени шуљеви лече се.....	303
Како се прави вино од јабука.....	303
Јагода.....	303
Јагоде као лек.....	303

Сок од јагода добар је напитак у врућици.....	304
Теј, одвар од лишћа јагода.....	304
Јагорчевина.....	305
Јаглика, јагличе, јагорчика, јагорчевина.....	305
Дивизма лопен.....	305
Сапуњача.....	305
Слатки корен.....	305
Јечам.....	305
Јечам као лек.....	305
Кафа.....	306
Кафа као лек за људе и марву.....	306
Кантарион.....	307
Ким.....	307
Кукута.....	307
Кукута као лек од ране.....	307
Купина.....	308
Купина, оструга као лек.....	308
Конопља.....	308
Кудеља, грсница.....	308
Конопља и семе јој, као лек.....	308
Млеко од конопљина семена.....	308
Коприва.....	309
Коприва као храна и лекарија противу више болести људских, марвених и живинских.....	309
Коприва као људска храна.....	310
Коприва као сточна храна.....	310
Краве које се на тај начин копривом хране.....	311
Коприва као храна за живину.....	312
Коприва као платнарска биљка.....	312
Гајење коприве.....	313
Копитњак.....	315
Крушина.....	315
Кркавина, пасја леска, крушина.....	315
Линцура.....	316
Равен, срчаник, кошутина брада.....	316
Линцура, равен као угодна лекарија.....	316
Кичица.....	317
Горка детелина, грчица.....	317
Лубеница.....	317
Лубенице као лек.....	318
Мајкина душица.....	318
Маслачак.....	318
Маслачак је здрава храна за људе и марву.....	319
Мечије грожђе.....	320
Мрква.....	321
Шаргарепа, жута репа, стидак, срамак као здрава и лековита храна.....	321
Невен.....	321
Одољен.....	322
Оман.....	322
Пасуљ.....	323
Пасуљ као лек.....	323
Парадајз.....	323
Патлицани црвени као здрава и лековита храна.....	323
Како се патлицаиски сос може оставити за употребу зими.....	324
Пелин.....	324
Пелин као лек.....	324
Естрагон.....	325
Першун.....	325

Першун као јестиона зачина и за неке болести лек.....	325
Пиревина.....	326
Пиревина као лек.....	326
Питома Нана.....	326
Ментол.....	329
Подбел.....	329
Подубица.....	329
Раж.....	329
Раж и кафа од ражи као одлична храна и лек.....	330
Раставић.....	330
Рен.....	331
Рен је лек и зачин.....	331
Ренац.....	331
Ротква.....	331
Ротква и ротквица као храна и лек.....	331
Рогач.....	332
Смоква.....	332
Рошчићи, смокве и друго као лек од кашља.....	332
Рузмарин.....	333
Рузмарин-шпирит као лек.....	333
Руса.....	333
Салеп.....	334
Салеп, кађун, кађунак, као лек и храна.....	334
Сарсапарила.....	335
Сарсапарила, сапарила као лек од више болести.....	335
Сунцокрет.....	335
Титрица.....	335
Титрица, камилица, камомиља, прстенак, царев цвет.....	336
Троскот.....	337
Троскот као лек.....	337
Трава од срдобоље.....	337
Хајдучка трава.....	337
Ајдучица, столисник, спориш, хајдучка трава, папрац, куница као лекарија.....	337
Хељда.....	338
Хељда као храна и лек.....	338
Храст или Раст.....	338
Храстова кора као лек.....	338
Црни и бели лук.....	339
Лук црни и бели (чешњак) као храна и лекарија.....	339
Како се одстрањују жуљеви.....	341
Црни слез.....	341
Чај.....	342
Чај с млеком као лек.....	342
Чичак.....	342
Чичак, репух, репушина, лапак као лекарија.....	342
Шпаргла, спанаћ, кисељак, зеље.....	343
Жир.....	343
Кафа од жира као храна и лекарија.....	343
Кафа од жира спрема се и готови се овако.....	344
Хлеб од храстовог жира.....	345
Шимширика.....	345
Штир.....	346
Стратор, тратор (црвени штир) као лек.....	346
Слике лековитог биља.....	347
Како и кад брати лековито биље.....	387
Време бербе.....	389

Биљарски календар.....	390
Кад које биље треба брати?.....	391
Практична сушара за лековито биље.....	392
Витрина - изложба лековитог биља.....	392
Практична упутства о употреби лековитог биља у домаћинству.....	393
Домаћа аптека лековитог биља.....	394
Лековитост воћа и поврћа, биљни сокови као лек, храна и посластица.....	395
Воћни дани.....	395
Витамини.....	398
I - Витамини растворљиви у води (хидросолубилни).....	399
Витамин В ₁ (анеурин, тиамин).....	399
Витамин В ₂ (лактофлавин, рибофлавин).....	400
Витамин В ₆ (адермин).....	400
Антипелагра витамин (РР фактор).....	400
Витамин С (аскорбинска киселина).....	400
II - Витамини растворљиви у мастима (liposolubilni).....	403
Витамин А и провитамин А (каротени).....	403
Витамин D (калциферол).....	404
Токоферол или витамин Е (антистерилитетни).....	405
Витамин К (антихеморагични).....	405
О белом и црном хлебу.....	405
Витаминизација белог брашна и белог хлеба.....	405
Антибактеријски састојци вишег биља.....	408
Антибиотици у вишем биљу (fitoncidi).....	408
Испарљиви и неиспарљиви фитонциди.....	408
Испарљиви фитонциди.....	409
Биљке са сумпорним једињењима, тзв. сеневолима.....	409
Етарска уља.....	410
Неиспарљиви фитонциди.....	411
Домаћи народни чајеви.....	412
Замена за кинески чај.....	412
Шумско или дивље воће.....	413
Воћни чајеви.....	413
Израда замене за кинески чај.....	413
Које се болести могу излечити или ублажити медицинским биљем.....	414
Болести органа за варење.....	415
Горка средства за јачање желуца.....	415
Против надимања, гасова, сметњи у цревима.....	415
Хроничан катар лечи.....	416
Против пролива.....	416
Против затвора.....	417
Против цревних паразита.....	417
За лечење јетре и жучних путева.....	418
Опоро и горко биље за јачање.....	418
Горко и мирисно биље за јачање.....	418
Болести органа за дисање.....	418
Болести бубрега и мокраћних органа.....	419
За знојење.....	420
Живчане болести.....	420
Болести коже и слузокоже.....	420
Болести срца и крвних судова.....	421
IV КЊИГА: ПРИВРЕДНИ ОДЕЉАК.....	422
Месечни радови пољопривредникови или шта треба у ком месецу радити?.....	422

У Јануару.....	422
У Фебруару.....	424
У Марту.....	426
У Априлу.....	428
У Мају.....	430
У Јуну.....	431
У Јулу.....	433
У Августу.....	434
У Септембру.....	435
У Октобру.....	436
У Новембру.....	437
У Децембру.....	438
Поврће одржати преко зиме.....	439
Разноврсне поуке за земљорадњу и покућанство.....	439
Орите дубље, орите с јесени!.....	439
Важност дубоког орања.....	440
Земљу треба орати дубље.....	440
Важност јесењег орања.....	443
Семе да брзо никне.....	445
Познати, је ли семе зрело и за сијање удесно.....	445
О житу.....	445
Кукољ из пшенице уклонити.....	445
Сачувати семе од црви и буба кад је у земљи.....	446
Ужежену пшеницу поправити.....	446
Спасити од трулежа покисло и влажно жито.....	446
Пшеницу опростити буђавог мириса.....	446
Да свако жито изгуби задах на буђ.....	447
Дрљање озимих стрнина с пролећа, корисно је.....	447
Полегло жито подигнути.....	447
Зашто пшеница главничи?.....	447
Не заборављајмо превртање жита.....	448
Кад треба пшеницу косити или жњети.....	448
Кад који усев ваља жњети и брати.....	448
Хмељ је поуздано средство противу црног жишка и пшеничног мољца.....	449
Катран против жижака.....	449
Од поквареног жита добити добар и укусан хлеб.....	449
Брашно од црва сачувати.....	450
Хлеб одржати свеж на дуже времена.....	450
Поправити успарену, покварену зоб и јечам.....	450
О поврћу.....	450
Поврће треба усавршавати.....	450
Користи сејања зелени у редовима.....	450
Како тврда вода на зелен и цвеће корисно упливише.....	451
Црвена репа (цвекла, блитва) да слађа буде.....	451
Добити више рода од посејаног пасуља.....	451
Зеленог грашка за зиму остављање.....	451
Ротквица летња да боље роди и укуснија буде.....	451
Грдне количине лубенице добити.....	452
Велике бундеве и краставце добити.....	452
Да дозру диње.....	452
Лук, ротква, цвекла, шпаргла итд. да боље роди.....	452
Лук да не прорасте.....	453
Велике главице црна лука.....	453
Предупредити избијање бикова у црном луку.....	453
Сејање кромпира (кртоле).....	453
Избор кромпира за семе.....	453

Креч као средство против трулења кромпира.....	454
Кромпир да не проклија.....	454
Најбољи кромпир (кртоле) добија се.....	454
Кромпир уместо сапуна.....	455
Кромпир од болести сачувати.....	455
Кромпир да слађи буде.....	455
Водњикаст кромпир.....	455
Главичасту салату више недеља свежу и лепу одржати.....	455
Кад и у које доба дана најбоље је заливати поврће и цвеће.....	455
Целер најкрупнији да добијеш.....	455
Ораси не плесниве (не буђаве) и мезгра им остане сасвим бела.....	456
Да произведеш врло крупан огрозд.....	456
Вешто остављање купуса за зиму.....	456
Купус најкрупнији добије се.....	456
Купус да сачувамо од гусеница.....	456
Бухач.....	456
Бувач на купусу и уопште по вртovima утаманити.....	457
Жишка уништити у вариву: сочиву, грашку, пасуљу итд.....	457
Жижак из хране ишчистити.....	457
Црвени патлиџан противу житног жишка, житних црвића и друге животињице.....	457
О прављењу сира качкаваља.....	457
Буђав сир.....	459
Ново средство против кварежи сира, масла, млека, вина и воћа.....	459
Штеточине уништити.....	460
Мишеве разгони лишће од леандра.....	460
Стамањујмо пацове као творце свињских бобица, - трихина.....	460
Противу мишева и пацова.....	460
Пацове утаманити.....	460
Против пољских мишева.....	461
Против мишева у житницама и кућама.....	461
Још један сигуран лек од мишева.....	461
Да мишеви посејан грашак у пољу не једу.....	461
Вране да растераш.....	461
Какво је и колико је које ђубре важно.....	461
Овчије.....	462
Коњско.....	462
Свињско.....	462
Ђубре од перушади.....	462
Ђубришта треба засејати.....	462
Ђубрење ружа.....	462
Најбољи гној за детелину.....	463
Како се поступа да се земља не изнури под детелином?.....	463
Пепео од каменог угља за поправљање ливада користан је.....	463
Помоћ од суше.....	464
Дванаест тачака о гајењу лана.....	464
Кад ланено семе особито добар род даје.....	464
Најбољи гној за лан.....	464
Утицај месеца на биље.....	465
Не сејте за време младог месеца.....	465
Уплив месеца на биље.....	465
Ливаде и косидба.....	465
Кад је најбоље траву косити.....	465
Позне косидбе штетне су.....	466
Кртица шкоди.....	466
Да њива ораница набрзо травна ливада постане.....	466
Неродну ливаду набрзо у врло родну претворити.....	466
Да се избегне буђање сена.....	466

Неопходна пажња при жетви и косидби.....	467
Овсена слама за музну стоку.....	467
Јечмена слама.....	467
Да утаманиш маховину на ливади.....	468
Ливаде рђаве поправе се и боље роде.....	468
Дрвен пепео на ливадама.....	468
Да утаманиш »мразовца« (мразову сестрицу).....	468
Летећи песак отклонити.....	468
Ритове и мочварне ливаде употребити за рибнике.....	468
Да не рђају пољопривредна оруђа и алати.....	469
Кад који усев треба жњети?.....	469
Пшеница.....	469
Раж.....	469
Јечам.....	469
Овас.....	469
Кукуруз.....	469
Хељда.....	470
Ситна проја.....	470
Репица.....	470
Грашак.....	470
Грахорица.....	470
Боб.....	470
Сочиво.....	470
Мухар.....	470
Луцерка и црвена детелина.....	470
Репа.....	470
Кромпир.....	470
Чичока.....	470
Мак.....	470
Ким.....	470
Шафран.....	470
Хмељ.....	470
Дуван.....	471
Конопља.....	471
Важност гајења и поука о гајењу варива на велико.....	471
Гајење грашка.....	472
Гајење сочива - леће.....	473
Гајење пасуља.....	473
Гајење боба.....	474
Да сачуваш вариво од птица.....	475
Брза помоћ оштећенима градом, тучом и провалом облака.....	475
Кратко ратарско »вјерују«.....	475
Нова наука о пољској привреди.....	477
Добити од хемијског ђубрења.....	478
Воћарство.....	478
Дижите воће.....	478
Шта је најважније знати и вршити при пресађивању воћа и уопште дрвећа, па да се сваки пресад омлади и прими.....	478
Како се копају јаме за сађење воћака.....	479
Сађење воћака.....	479
Младице воћке брзо дигнути.....	480
Калемљење.....	480
Прибор за калемљење.....	481
Калемарски восак.....	481
Начини калемљења и техника.....	482
Поступак при самом калемљењу.....	482
Помолошка класификација воћака.....	483

Шта треба радити кад измрзну воћке.....	483
Ђубрење воћака зими.....	483
Орах да буде роднији.....	484
Још један начин да неродно орахово дрво роди.....	484
Место комплексне заштите у воћарству.....	484
Биљне болести у воћарству.....	485
Болести на јабуци (<i>Malus Sylvestris</i>).....	485
Чађава краставост.....	485
Пепелница.....	485
Болести на крушки (<i>Pirus Communis</i>).....	486
Пегавост лишћа.....	486
Рак корена.....	486
Болести на дуњи (<i>Cydonia Vulgaris</i>).....	486
Црна пегавост лишћа.....	486
Болести на шљиви (<i>Prunus domestica</i>).....	486
Пламењача, Медљика.....	486
Рђа.....	486
Рогачи.....	486
Шарка шљиве.....	487
Болести на брескви (<i>Prunus persica</i>).....	487
Коврцавост лишћа.....	487
Пепелница.....	487
Рупичавост лишћа.....	487
Болести на јагоди (<i>Fragaria vesca</i>).....	487
Сива пегавост лишћа.....	487
Болести на малини (<i>Rubus idaeus</i>).....	487
Сушење стабла и грана.....	487
Болести винове лозе (<i>Vitis Vitis</i>).....	488
Пламењача.....	488
Пепелница.....	488
Штеточине у воћарству.....	488
Лисне ваши.....	488
Глоговац.....	488
Жутотрба.....	488
Јабучни смотавац.....	489
Губар.....	489
Кукавичија суза.....	489
Уништити смолоточину на трешњи.....	490
Мрави да се не пењу на дрво.....	490
Како и кад треба (кресати, резати) воћку.....	490
Старе воћке, које су престале рађати опет подмладити.....	490
Неродна воћка да роди.....	490
Да воћке боље рађају.....	490
Да боље напредује младо дрво.....	491
За учмало скоро сађено воће.....	491
Одржати воћке трулих дебала.....	491
Помоћи воћу, које је од мрза страдало.....	491
Гнојити воћке шталском мокраћом од велике је користи.....	491
Смрзнуто воће и зеље да учиниш као новоузабрано.....	491
Воће сачувати на дуже времена посве свеже.....	491
Трешње и вишње корисно је да садимо.....	492
Трешња захтева за своје добро успевање.....	492
Пресада одраслог воћа и другог дрвећа.....	492
Где треба које воће усадити?.....	492
Јабука.....	492
Крушка.....	492
Дуња, гуња.....	492

Огуљено воће и друго домаће украсно дрвеће.....	492
Туршија од крушака и јабука дивљака.....	493
Осецање и чување калемгранчица.....	493
Све о шљивама.....	494
Големе користи од шљива.....	494
Лековитост шљиве.....	494
Даље користи од шљиве још и ово су:.....	494
При куповању од коштица подигнутих младица бирај оне.....	496
Правила за добру основу шљива ова су.....	496
Да коштице пре никну и исклијају има различитих начина.....	496
Какво је земљиште добро за шљиве?.....	497
На шта ваља пазити при пресађивању шљива и других воћака.....	497
Какво је ђубре најбоље за шљиве и уопште за воће.....	498
Чишћење шљива као и других воћака.....	498
За требљење гусеница најзгодније је време зима.....	498
Резидба шљива.....	499
Главна правила при шишању шљива и других воћака у главноме ова су.....	499
А што се шљивиних рана тиче ваља знати ово.....	499
При брању шљива као и другог воћа ваља пазити.....	501
Како да се сачувају шљиве и друго воће на дуже времена.....	501
Шљиве одржати тазе, фришке.....	501
Општинске пећи и сушионице које могу сво село послужити.....	502
При сушењу воћа нека се ова главна правила пазе.....	502
Плесне шљиве поправити.....	503
Пекмез од шљива врло је здраво и пријатно јело за децу и људе.....	503
Пекмез од шљива.....	504
Укисељен пекмез поправити.....	504
Укратко сведена правила што се има чинити за шљиве.....	504
Јагодасто воће.....	504
Јагода.....	505
Како узгајати јагоде.....	505
О јагоди месечарки.....	506
Малина.....	506
Рибизла.....	507
О виноградарству.....	507
Најбоље место за виноград.....	507
Најбољи гној за виноград.....	507
Креч помаже винограду.....	508
О прозебу винограда.....	508
[Шта све треба у винограду да се ради.....	508
Резидба винограда.....	508
Лачење или плевљење винове лозе.....	508
Прекраћивање ластара.....	509
Закидање заперака.....	509
Везивање зелених ластара.....	509
Проређивање гроздова и бобица.....	509
Шта треба да ради виноградар са виноградом, који је с ледом (градом) оштећен.....	509
За бербу грозђа - винограда.....	510
Хрстова пиљевина као поуздано средство противу филоксере.....	510
Шира од грозђа.....	512
1. Кад се претаче?.....	512
2. Како се претаче?.....	513
Маз за бурад која точе, разтичу.....	513
Бурад плесниву очистити.....	514
Чишћење винских судова.....	514
На шта имамо пазити при употреби старих буради.....	514

Вину дати особито пријатан мирис.....	514
Покварено и кисело вино поправити.....	514
Начин како се убрзо усирћетити може покварено вино.....	514
Вино мутно очистити.....	514
Бистро вино ћеш имати.....	514
Ново вино претворити у старо.....	515
Вино које је обојено познати.....	515
Вино од купина (оструге). *.....	515
Вино од рибизла.....	515
Заштита винове лозе од болести и штеточина.....	516
Прво пролећно прскање.....	516
Прскање пред цветање.....	516
Друго третирање после цветања.....	516
Поступак пред шарак.....	516
Третирање после града.....	517
Вино од јабука и крушака (Јабуковача).....	517
Кад треба разливати вина у стакла.....	519
Сушење грожђа (у сушницама).....	520
О пчеларству.....	520
Пчеле како ће најбоље презимити.....	521
Житно брашно је у нужди добра храна за пчеле.....	521
Пчеле из једне кошнице у другу премештати.....	521
Без правог меда пчеле хранити.....	521
Средство да с (кованлука) пчелињака одагнамо мраве.....	521
Близу кошница не сме се садити.....	522
Мед из кошница vadити или подрезивати, а да се пчеле не убијају.....	522
Пчеле да не боду.....	522
Златно зрнење за пчеларе.....	522
Живинарство домаће.....	524
Правила којих треба да се придржавамо при »насађивању« кокошака.....	524
О кокошијој болести »пипи«.....	525
Истребити вашице и други гад на живини.....	525
Ваши на живини, кокошима и друго.....	525
Још једно средство против вашију на живини.....	526
Кокошињак да очистиш од заразе.....	526
Кокошије ваши уништити у кокошињаку.....	526
Избавити од вашију квочку на насаду.....	526
Живину да сачуваш од редње - помора.....	526
Пролив код ћурака.....	526
Црни лук као лек противу животињских болести.....	527
Распознати кокошке које доста носе.....	527
Кокоши да пре пронесу.....	527
Кокоши да јаја и више и зими носе.....	528
Кокоши да носе јаја преко целе зиме.....	528
Расе кокоши најбоље за ношење јаја.....	528
Чување јаја преко зиме.....	529
Још један начин да се јаја дуго одрже.....	529
Китајски начин чувања јаја.....	529
Љуске од јаја не треба бацати.....	529
Убијајмо свраке, вране и јастребове.....	529
Голуба да приволиш кући.....	529
Свиларство у шуми храстовој.....	530
О сточарству.....	530
При облагорођавању стоке најважнији је добар избор мужјака.....	530
Кад треба јуницу пустити под бика.....	530
Познати краву која је најбоља за мужњу.....	530

Зашто се краве јалове.....	531
Шта ћеш радити, кад се крава не може да опрости постељице.....	531
Да крава женско теле отели.....	531
Теоци да без мајке не омршају.....	531
Да излечиш отечен пупак код телади.....	532
Средство против пролива код телади.....	532
Познати млеко у које је воде сипано.....	532
Краве да дају више млека.....	532
Кравље млеко да буде здраво за децу.....	532
Чист ваздух и - млеко.....	533
Запаљење крављег вимена.....	533
Тимарење крава музара.....	534
Уплив муже на увећање млечности код крава.....	534
Против отока крављих сиса и вимена.....	534
Крваво мокрење код крава и средство против тога.....	534
Крваво мокрење код говеда.....	535
Марвинче бодљиво да се укроти.....	535
Коњи да буду добри, светли и јаки.....	535
Кад крава даје ретко и модро млеко.....	535
Шумско лишће добра је и здрава храна за стоку.....	535
Листник за стоку спрема се овако.....	536
Кукурузовина и шепурина.....	536
Зелена коприва је врло добра пића за марву.....	536
Дивљи кестен као здрава храна за марву.....	536
Кобилу суждребну познати.....	537
Дивљи кестен као лек коњу од сакаге и кашља.....	537
Да одучиш коња да не уједа.....	537
Морска репа (чичока) врло је добра храна за марву.....	537
Кад нема сена, како се још може марва исхранити и здрава одржати.....	538
Детелина се не сме давати марви нипошто док не процвета.....	538
Куван јечам као лековита храна за коње и краве.....	538
Овас је изврсна храна за краве музаре.....	538
Против вашију на говедима.....	538
Жута репа (шаргарепа) као храна и лек за коње.....	539
Употреба салицилне киселине у разним марвенским болестима.....	539
Да се свиње брже угоје.....	539
Да свиње здраве буду.....	540
Свињске болести.....	540
Свиња црвљање.....	540
Гроницу свињску лечи.....	540
Узетост код свиња.....	541
Свиње од трихина и гронице сачувати.....	541
Да крмача опраси више прасади.....	541
Помоћ надувеном марвинчету.....	542
Надун говеђи.....	542
Против надуна код говеди.....	542
Јевтино средство против вашију код стоке.....	542
Ваши на стоци.....	542
Ваши на стоци уништити.....	542
Наступ код марве излечити.....	543
Марвена куга.....	543
Кугу говеђу и коњску.....	544
Ваздух и светлост у штали, кошари.....	544
Солење »мршење« марве.....	545
Овце да се годишње дваред ојање.....	545
Бољу вуну на овцама произвести.....	545
Да овце дају меку вуну као свилу.....	545

Овце од метиља излечити.....	546
Метиљ овчији.....	546
Метиљ овчији лечи одлично.....	546
Овчија шуга.....	547
Коњска шуга.....	548
Да се коњ ногама не баца.....	548
Коњска рана од седла.....	548
Коња излечити од назеба.....	548
Кашаљ коња.....	549
Сакагија.....	549
Босански лек од сакагије.....	549
Лек од коњске болести гунтураћа сувог.....	550
Други лек од гунтураћа коњског.....	550
Сипљива коња излечити.....	550
Окобоља код животиња.....	551
Десет заповеди за храњење коња.....	551
Треба ли коње хранити пре или после појења.....	552
Биона (белизна) која се марвинчету на очи навуче.....	552
Уцрвљено марвинче излечити.....	553
Шап и слинавка.....	553
Лек од шапа и слинавке.....	553
За болове у копитама и међу папцима.....	554
Народни лек за болове у копиту.....	554
Немокрење код коња и вола.....	554
Коње лечити од реуматизма и одбијати од њих болести.....	555
Реума говеда.....	555
Говеда од кашља излечити.....	555
Марвене красте и ране од јарма.....	555
Противу пролива крвава код марве.....	555
Крвави пролив код говеда.....	555
Козије болести ногу.....	556
Тов свиња.....	556
Домаће поуке за разне потребе.....	556
Како се прави сапун за рубље (прање).....	556
Како се прави сапун за умивање.....	556
Да очистиш прљотине са рубља и капа.....	557
Рђу и мастило да из рубља испереш.....	557
Флеке од мастила.....	557
Очистити шешир, капу и остале хаљине од свију прљотина.....	557
Лак начин очистити хаљине лојем и воском покапане.....	557
Флеке и мрље од гвожђа да се очисте.....	557
Од црне кафе да испереш флеке из хаљина.....	558
Мрље од петролеума на поду - даскама да извадиш.....	558
Мрље, прљотине од коломаза опрати.....	558
Прљав сламни шешир да поновиш.....	558
Прљаве чојане хаљине очистити.....	558
Како ћемо прљотину од трешања и вишања очистити.....	558
Како се може најбрже и најчистије прати прљотина чаша, лашама и других стаклића и прозора.....	558
Очистити плехане, дрвене и земљане судове од масти и зејтина.....	558
Вунене кошуље, фланел чарапе да се не скупе, не сузе и не изгоре.....	558
Како се чисте политиране ствари које су од мува упљуване.....	559
Белење вуне или вунених предива кредом.....	559
Белење платна глином.....	559
Гасан суд очистити од смрада за часак.....	559
Да се не уквари месо лети.....	559
Жилаво месо раскувати брзо.....	559

Здраво и нездраво месо.....	559
Погрешка при готовљењу меса.....	559
Сплагине могу се учинити двојако корисним и нешкодљивим.....	560
Пена при кувању меса.....	560
Шунке од гагрица да лети сачуваш.....	560
Живе рибе да далеко пренесеш.....	560
Рака читаву недељу одржати у животу.....	560
Како треба очистити бурад и судове да се маст не уквари.....	561
Сир да ти се не уквари.....	561
Добро и јевтино сирће.....	561
Кафа да буде укуснија, здравија и јефтинија.....	561
Краставце зелене очувати.....	561
Сочиво одржати да се не уквари.....	561
Воће за више месеци тазе одржати.....	561
Боранију и зелени пасуљ (мауне) за зиму оставити.....	561
Пасуља свагда да имаш тазе.....	562
Махуну да добијемо преко лета два пута.....	562
Вариво да се пре и боље скува.....	562
Домаћица треба да зна и ове корисне белешке.....	562
Готовљење јела.....	563
Здрав и јевтин сос - сенеф од шире.....	563
Туршија од смрековине.....	563
Како се праве суцуци.....	563
Како се праве шунке.....	563
Сирће, »живо сирће« од комине, цибре шљивове.....	564
Практични савети.....	564
Како ћеш се уверити да ти кућа није влажна.....	564
Жива ограда од дудова тројако је корисна.....	564
Засада поред кућа, путева и башта најбоља је од кестена и липе.....	565
Децо, домаћице, пазите на лампу да избегнете ужасно средство противу запаљеног петролеума, гаса.....	565
Помоћ кад се петролеум запали.....	566
Како је најлакше уденути у иглу при сумраку и свећи.....	566
Проход да не смрди.....	566
Мачку и куче одучити од једења јаја и погањења по стану.....	566
Ђубришта треба засејати бундевама или јургетама.....	566
Завртач на машинама да не рђа.....	566
Кишобран да воду не пропушта.....	567
Петролеум (гас) да боље светли.....	567
Зарђало гвожђе (оружје) чистити.....	567
Гвоздене и бакрене судове лако очистити да светле.....	567
Конопци и друга ужарија и платнарија да се сачува од трулежи.....	567
Обућа да дуго носи и да воду не пропушта.....	567
Вреће и цакови да дуже трају.....	567
Да платно не пропушта воду.....	568
Дрво да дуже траје.....	568
Коље у земљи да дуже траје.....	568
Шалитра је штетна за судове.....	568
Најбољу маст за шиваће машине и друге такве fine справе.....	568
Амови и уздице да коњима не шкоде и да дуже трају.....	568
Стакло и порцулан кад се разбију приљубити да се опет са њиме служимо.....	568
Судове прљаве најлакше опрати.....	569
Судове разбијене слепити.....	569
Леп за гвоздене фуруне (пећи), чункове, сулундаре и друго.....	569
Сок од црног лука као леп.....	569
Земља за лепљење фуруна, сулундара и зида.....	569

Пепео чува кишницу од смрада и кварежа, црвића.....	569
Зејтин на патос кад се проспе.....	570
Зејтињаву и масну хаљину очистити.....	570
Боје - бојење.....	570
Уништавање гамади.....	570
Како се трују и из собе изгоне комарци.....	570
Муве и комарце искоренити око стана.....	570
Муве из собе да се истерају.....	570
Мољце из покућанства растерати.....	570
Мољац.....	571
Кад коме у кући мрави досађују.....	571
Буве потаманити.....	571
Стенице стамањује посве зејтин.....	571
Које је средство најсигурније противу стеница, бува и вашију.....	571
Несносних буба шваба најлакше се опрости.....	572
Мишије рупе у кући.....	572
Предсказивач времена.....	572
1. По зеленим жабицама.....	572
2. По пијавицама.....	573
3. Лепо време уопште предстоји:.....	573
4. Лепом се времену следећег дана можемо надатн;.....	574
5. Рђаво време или киша уопште предстоји:.....	574
6. Непогода предстоји.....	576
7. Блага зима предстоји:.....	577
8. Строга зима предстоји:.....	577
9. Познати време месечно по Месецу.....	577
Знаци лепе и дуге јесени.....	577
V КЊИГА: ПРИВРЕДНЕ МУДРОЛИЈЕ.....	578
Како да отклонимо употребу толиких брава, кључева, ограда, капија, каса и међа?.....	584
Чувајте се лопова и кесароша.....	585
VI КЊИГА: КЊИГА БЛАГОДАТИ - БЛАГОДАТНИК.....	590
VII КЊИГА - СПАС СРБИЈЕ И ЊЕНОГ НАРОДА.....	631
Овде напомињемо радницима још и ово.....	640
Завршна реч »благодатнику и спасу Србије«.....	641
УМОВАЊЕ ЗДРАВООГ РАЗУМА.....	643
УМЕСТО ПРЕДГОВОРА.....	643
УМОВАЊЕ ЧИСТОГ РАЗУМА.....	644
Шта ми хоћемо са овом књигом и другим делима нашим?.....	657
САДРЖАЈ.....	659