

1756

ПОУКА

О

ОДРЖАЊУ ЗДРАВЉА

ОД

Дра М. РОЗЕНА.

— o x o o x o —

У БЕОГРАДУ

ДРЖАВНОЈ ШТАМПАРИЈИ.

1865.

Р19Ср II 983.1

Рлоср II 983. 1

ПОУКА

О

ОДРЖАЊУ ЗДРАВЉА

ОД



Дра М. РОЗЕНА.



У БЕОГРАДУ

У ДРЖАВНОЈ ШТАМПАРИЈИ.

1865.

Книг. бр. 319745



І. ОДСЕК

О ХРАНИ.

І. ГЛАВА

О храни, коју нам даје биљно царство.

А) Хлеб.

Ко хоће, да остане здрав, нека пази на ово двоје: 1) на храну, којом хоће да се храни, а 2) на начин по ком себи готови храну. То је сва тајна за одржање доброга здравља. Што се човеку при нормалном стању тела, т. ј. кад му је са свим добро, здравље поремети, узрок је скоро увек, што не пази на оно двоје: или не пази *шта* у себе узима, или не пази *колико* у себе узима, т. ј. или једе сувише или одвећ мало или трпа у стомак свашта без мере и разлога. Један је н. пр. јео врло много хлеба те му стомак не може јело да свари, а у колико стомак напушта од радње своје, која се састоји у сваривању, у толико се њему квари апетит, — он се тужи, да му је зло; то исто

— само још жешће, догађа се, кад једемо хлеб добро непечен. С тога ко хоће да остане здрав нека врло добро пази, да не погреши у бирању хране.

Али жао нам је, што морамо признати, да се код нас, а особито по селима, ни најмање не пази на све *оно*. Од старина је у нас обичај јести непечену проју место добро печена хлеба, а од обичаја тог показују се опасне последице, особито на деци. Зађи само по селима, па ћеш одмах видети децу с надувеним трбухом, и кад се запиташ, шта је томе узрок, наћи ћеш, да је томе понајвише узрок: индигестија (несваривање). А то је са свим наравно, јер дечица, док су још нејака, сисају у мајчином млеку најздравију храну (јер је у млеку, као што ћемо доцније видети, природа саставила и помешала све, што је нужно, да се одржи онај нејаки живот и ровито здравље дечије); е сад, чим се дете одбије од сисе, одмах га стану залагати врућом пројом — најнесварљивијим јелом, и отуд они надувени трбуси, уз које и разне болештине приону. А и одрасли често пате од тог хлеба, јер је несварљив и ствара муке на стомаку. Има још и других болести, које извиру отуд, што се рђава храна у тело узима. А да бисмо то доказали, показаћемо какав треба да је добар хлеб.

Има седам врста стрног жита, које је главна храна свима људма, а то је: шеница, раж, јечам, (зоб) просо, овас, кукуруз пиринач. Код нас су само 6 врста у обичају: шеница, раж, просо, јечам

овас и кукуруз. Има једна материја, од које кад се помеша с машћу постаје све, што је у нашем телу, и по томе она је најкрепча храна нашем телу. Ње има у шеници понајвише, мање у ражи, а скоро ни мало у јечму и зоби; у шеници је има 70 делова, у ражи 52, а у јечму и зоби по 6—7 делова. У добром шеничном житу има: 10 делова воде, 12 делова лепка, 70 делова скроба (штирке) и 6—8 делова шећера. Љуска је несварљива и мора се скинути са зрна, а зрно ће се истуцати и на ситно самлети. Брашно зрневље, у којем је скроб, мора се раскобати, да би скроб на поље искочио, а да би се сварљивости припомогло, брашно се меси и пече или кува. Најздравији се хлеб овако готови: најпре се замеси брашно у води па се остави 2—3 сахата на миру; за тим треба брашно да ускисне, а то се овако уради: помеша се мало квасца, којим се одлучи шећер, што је у брашну, и развије неки ваздух (угљена киселина), који се диже горе у меурима, те тиме подиже и брашно замешено и учини да тесто нарасти и буаво и шупљикаво дође. И алкохол, који се при ускисавању развија, али га одмах нестане, много доприноси шупљикавости хлеба. Од теста, које тако нарасти, праве се хлебови и турају се у пећ. Пећ мора бити зажарена, тако да се на хлебовима с поља кора ухвати, а у једно и да се скроб из нутра расточи. По томе у добра хлеба мора бити све ово: не сме бити прекисео, не сме бити згрудван, мора бити свуд једнако испечен; не сме бити гњецав; кора мора бити

мрка и на језику пријатна, а не црна и горка. „У кратко“ вели славан један лекар „хлеб је сварљивији, што је шупљикавији“ (т. ј. што има *више шуљика*).

Да запитамо сада читаоце своје, да ли проја одговара тим изискивањима, која за добар хлеб постависмо? Прочитајте пажљиво оно горе и испоредите га са начином, којим се проја готови, па ћете онда и сами најбоље знати одговарати на оно питање. А да је такав хлеб, као што је проја, па и онај прави хлеб, што се пече по паланкама, не само шкодљив здрављу, него да не може ни пристојне потребе живота подмирити, то је јасно из онога, што горе наведосмо.

Наравно да ће се наћи, који ће се изговарати тиме, што немају пећи. Али ко је томе крив? питам ја. Пећи нису тако скупе, а не треба им ни Бог зна какве мајсторије да се саграде. Руски сељаци, који нит су разумнији нит богатији од нас, имају своје красне пећи. Добра воља подићи ће у нашим кућама пећи. А не мора најпослед свака кућа имати своју пећ за себе; нека се повише кућа сложе и себи општу пећ сазидају; тиме би се трошкови смањили, а корист би остала она иста. Толико о првој најнужнијој храни: о хлебу, а сад да пређемо к другима.

Б) Варива.

Најважнија храна, која за хлебом долази, јесу варива а на име: *грах*, сочиво, боб и пасуљ. То су ва-

рива за храну за то важна, што су у њима две материје, које јако хране, а то су: беланчевина и скроб.

Колико су важне оне две материје у вариву за одржање здравља, ипак је још важнији начин, којим се од варива јела готове; јер ако н. пр. боб не скувамо добро, љуска ће остати на зрну, а зрнца она, у којима је скроб, не ће се моћи раскопати. А шта бива отуд? Бива то да се јело тешко вари у стомаку, остане у њему по шест сахата и тишти га; а отуд долазе телу велике сметње у његову напредовању, јер таквом храном не храни се тело ни најмање. Али није довољно само да се боб добро скува, него треба пазити и у каквој се води кува; у бунарској води не могу варива омењнути, те за то остану више или мање несварљива, јер се око њихове љуске ухвати креч и друге којекаке кречовите соли, којих има у свакој бунарској води, те кроз ту кору не може биљно сирпште (легумин) да пробије, јер се она у води не растапа. Кад се кува у води, која отиче, не бива то, — Ако дакле хоћемо, да нас варива добро захране, морамо пазити на ово: 1) да се варива дуго (4—5 сахата) кувају; 2) да се љуске од зрна одвоје; а 3) да се у слаткој (благој) води кувају. Ако се на то не пазе штета је двојака: 1) што се варива у лудо трате; 2) што се телу не да добра храна.

Кад се пак на оно троје пазе, и кад се при том варива замасте, онда се има одлично јестиво, које тело храни и крепи.

Еле, драги моји, у нас се овде двојако греши: ми се слабо хранимо оном храном, или је хранећи се њоме врло рђаво готовимо. Кад се пазило, у којој ће се води кувати, где ли смо се постарали, да се ољуште зрна, ја када ли нам је пало на ум, да нам варива буду добро кувана? Могло би се дабоме рећи, да ми нисмо томе криви, јер нам она правила нису била позната, ама мари ли болест за то? Ми смо се сами о себе огрешили и дан данашњи огрешујемо се премда у незнању; али здравље чувати — то је највиша, најјевтинија дужност; од точног испуњавања те дужности зависи: отаџбина, народ, наше породице и задруге. — Ја се дакле надам, да сазнавши ова правила за здравље не ће нико више хотимице чинити такве грехе, које Бог најстрожије казни.

В) Кртоле (кромшири).)*

Та је храна код нас слабо у обичају, а и не заслужује да се препоручи и распространи, јер у њој има три четвртине воде, а само 10—12 делова скроба. Понајздравије је јести од кртола њашу (у чорби и т. д.), јер се онда и оно мало скроба боље расточи и лакше се у стомаку вари. О тој храни није вредно више говорити, само ћу још напоменути, да се може и машћу, премда са незнатном коришћу, употребити. Од хладних пак и од тврдих кртола нека се сваке добро чува.

*) Отаџбина им је јужна Америка. Кажу, да су их у 16. веку шпањолски војници у Италију врели.

Г) Поврће.

Корење и лишће од разног зеља — то је поврће. Кад је младо, врло је сварљиво, а слабо храни, јер је у њему врло мало беланчевине. Наши се сељаци слабо хране поврћем, па с тога не ће ни нужно бити, да га даље описујем. Само бих саветовао нашим сељацима, а на име онима, који близу вароши живе, да зеље живо саде, јер могу имати добар пазар с варошанима, код којих је већ ушло и у обичај имати на столу свакојако поврће, премда понекад и оно добро чини, као н. пр. салата, која апетит отвара, кад се помеша са зејтином и сирћетом.

Д) Воће.

Под воћем разумемо обично меснати или сочан плод, који је у народу веома рапрострањен и много се троши које због свога пријатнога куса, које због тога, што добро чини, а на име варењу помаже.

Главни саставни делови свакога воћа јесу вода (у великој количини), лепак, шећер, биљне киселине и биљно-киселе соли.

Из тога се види, да у воћу нема управ снага, која храни, и да се не може само од воћа живети. Кад се много воћа једе, онда је тешко органима, што варе на име пак због љуске, у којој има што је тешко за варење (као: бојна материја, клетно ткање и т. д.). Добро је пак после сваке ужине

јести воћа, особито јабука, крушака, дуња и т. д., јер киселина, која је у том воћу, придружи се киселини у стомаку, и тако то обоје помогне јелима у желудцу да се растворе. Особито грозђе томе помаже, од кога врло добро буде кад се једе после многог меса. Наши људи око Неготина, Смедерева и у Фрушкој Гори, где добро грозђе зри, не пате толико од камена у бешици, као они, који живе у земљама, где грозђе не роди. Професор Дибоа Рејмон овако тумачи тај појав: грозђе раствара јело брзо и са свим, те не може ништа отврдути. Енглези, који много (зна се, колико бифтека они о доручку потроше!) меса једу а воћа мало или ни мало због тога што је оно ретко у њих и много стаје, пате заиста много од камена у бешици — од болести која је и мучна и тешко се лечи. —

У опште: воће, кад се и умерено једе и без љуске, добро чини и препоручујемо га, али штоди кад се много једе. Шљиве и вишње скуване могу се узимати на отвор, а лимун као пиће (сок од лимуна с водом и шећером помешан — то је лимунада); осим тога већи део лекарија састоји се из плодова, поглавито пак из биљака.

2. ГЛАВА.

О храни, коју нам даје животињско царство.

А) Месо.

Нема здравије хране од меса! Ништа не крепи и не подиже толико снагу човечију! Од чега је месо састављено, од онога је скоро са свим и крв наша; с тога оно и нагнађује све, што се у нашем телу истроши, као што ћемо то мало доцније боље видети и разумети.

У месу је најглавније: меснати конци и сок, који је међу њима; свако од овог двога састављено је опет од разних земичких честица, па од тога како су те честице у разним врстама меса подељене и помешане зависи и способност меса, да јаче или слабије храни.

Што се тиче конаца у месу, ваља приметити, да се они не дају сварити па ма да су како танки и мекани; од њих већи део излази несварен из тела. Али може се учинити да и месни конци постану сварљивији, и то: кад у сирћету месо дуже постоји, или кад се помеша са киселим млеком.—

Месни је сок она материја, која даје месу, поред мириса и куса, и снагу његову; с тога сочно месо најбоље храни.

Наравно да много до тога стоји како се месо готови, а може се готовити поглавито на три начина: или се кува, или пече, или пржи.

1. *Печење.* То је најбољи начин готовљења меса, јер се њиме све честице, које хране, у месу задржавају; од жара ухвати се за врло кратко време кора око меса, која не да соку, који је у месу, да исцури. Да се не би беланчевина у месу стврдла и згрудвала, нужно је да је жар велик и да дуго траје. С тога је најудесније пећи месо у ситним деловима.

2. *Кухање.* При кувању остаје сок само онда у месу, кад се оно метне у кључалу воду, јер и у том случају ухвати се врло брзо кора око меса, која не да соку на поље. Кад се пак месо у хладну воду метне па онда кува, онда оно мало по мало губи сав свој сок, а тиме чорба постаје јака и здрава. Што је ваљано, оно остане у чорби, а месо дође сухо, несварљиво и врло оскудно у оним честицама, које највећма хране (јер у таквом месу нема ништа, осим конаца и фосфорокиселе земље).

3. *Пржење.* Бива у суду затвореном, у ком мора бити на дну мало воде. Месо одмекне од паре, која ту постаје, а сока свог не губи ни мало. Пржењем добија се дакле месо, које нити је кувано нити печено, него од обојега нешто.

Што се тиче сварљивости, иду различне врсте меса овако једна за другом: месо тица, сисара, риба, водоземаца, рака и острица.

Што се тиче снаге и питности најздравије је месо маторе живине; у месу млађе живине има више воде, али мање неке (иносин) киселине, које опет има у матором месу.

Најздравије је месо сисара, јер у њему има:

воде = 77—78 делова
 а месних конаца = 46 од стотине
 беланчевине = 2 „ „

масти: кад више, кад мање; с тога се и не да
 одредити точно.

У осталом познато је, да од хране, којом се
 живина храни, зависи и какво ће јој бити месо.

Драга браћо моја! Меса је код нас, хвала Богу,
 доста; оно је јефтино и скоро сваки га може имати
 на свом столу као обичну храну. Многи се заиста
 и хране том одличном храном, — по неки и сувише.
 Али има и таквих довољно, који с дана у дан пре-
 смачу само хлеб, и можда паприку и лук и бели и
 црни; и то не због сиромаштва, него често из зле
 навике. Штета, која отуд долази, голема је, јер је
 прате опаке последице. Тело човечије не може да
 успева, као што би требало, јер добија сваки дан
 исту храну; деца особито пате од тог, јер је за
 њихов развитак и ојачање храна одживине осо-
 бито нужна. Али и они, који се месом радо хране,
 ретко кад погоде како ће месо готовити, па да у
 њему остане све, што је питно и сварљиво. Сравни-
 мо само оно, што смо горе о месу рекли, с на-
 чином, којим га ми готовимо, па ћемо увидети, да је-
 дући тако месо телу никаква корист не долази.

Ја, који Србима добро желим, ово бих свакоме
 саветовао: 1. да сваки дан на свом столу поред
 других јела има меса, — више или мање, како коме
 кеса доноси; а 2. гледајмо да нам се месо онако

готови, како ће поздравље и снагу нашу по најбоље бити, и тога ради придржавајмо се оних правила, која сам и за готовљење меса поставио. Наравно да ћемо се од њега морати уздржавати у оним данима, у којима је закон божији забранио јести месо, а то нам не ће много шкодити, јер за то време можемо по горе описаном начину готовити себи варива и њима се хранити.

Б) Млеко.

Млеко би могло по саставу свом и питности, која му отуд долази, изаћи и пред месо; но како му је сварљивост увек тешка, а понекад и претешка, то му у реду *анималних* храна долази место тек иза меса.

У млеку имају ове честице: *сириште*, *масло* млечни *шећер*, неколико *соли*, и *гвожђа*. Најважније од ових пратварака неједнако су помешане у разним животињама и то овако:

МЛЕКО	СИРИШТЕ	ШЕЋЕР	МАСЛО
Кравље	6	3 $\frac{1}{2}$	4 $\frac{1}{2}$
Козје	9	4	4 $\frac{1}{2}$
Овчије	15	4	5 $\frac{1}{2}$
Од кобиле	15	4	5 $\frac{1}{2}$
Магареће	2	6	1

Од масла, које се у млеку наводи у сићушним зрнцима, долази да је млеко бело. Кад млеко неко време постоји на миру, дигну се та зрнца због своје лакоће и онда се хвата *скорупа*; постоји ли млеко дуже време на врућини, онда оно прокисне и повари се, т. ј. од шећера, који је у млеку, и ваздуха, који дође с поља, прави се млечна киселина, која при том одлучује сиршће као тврдо нешто. Може човек и сам учинити, да му се млеко прогруша, кад само штогод кисело уњ метне. Кад се пак млеко у затвореном суду држи и чешће прекувава, не може се онда прогрушати. Ево још један начин, којим се може очувати млеко да се не прогруша: успи скорашње млеко у судове од гвожђа или тенеџке или бакра, окувај га добро, да би изашле којекаке паре (гасови) из њега, и затвори судове тако, да не може ваздух на одушке ући. Од овог начина бољег нема за очување млека, а изумео га је некакав *Мабри* (Mabri) и у обичају је у енглеској војсци. На тај начин може млеко стојати неколико година, а не ће се укварити.

Што се тиче питности и сварљивости различног млеба, нека се суди по овом двоме:

1) Што је више сиршће и масла у млеку, то је оно питније, али је несварљивије; а

2) Што је у прогрушаном млеку гушће сиршће и гушће масло, то је оно несварљивије.

Много још и од тога зависи, *какав* је у кога желудачни сок. Има т. ј. у желуцу неки накисео сок, па кад се млеко, које у жегудац дође, с њиме по-

меша, оно се прогруша, а при том се наравно и сиршите у већим или мањим комадима одлучи, око бојих се опет ухвати масло. Е сад зависи сварљивост од тих комада: ако су они велики, и ако је кора од масла око њих дебела, онда не може желудачни сок са свим у њих продрти и сиршите расточити. Кад се дакле с млеком помеша нека минерална вода, у којој има угљено кисели натрон, онда не стане масла, и млеко је боље и лакше се у желуцу свари. Лањом сварењу помаже и кад се хлеб у млеко удроби, јер хлеб не да да се у желуцу сир у велике комаде збија. А најбоље ће бити људима слабог стомака, да се клоне многог млека, јер се млеку дуго задржаном у стомаку прометне шећер најпре у млечну а за тим у маслену киселину а отуд опет долазе разне болештине.

Из свега тога види се јасно, да мајке, којима самим није могућно дојити своју децу а не могу ни дојиље држати, морају добро пазити, кад хоће другим каквим млеком децу своју да задоје и утишају. Но о томе, као о врло важној ствари, говорићемо опширно мало доцније.

Међу тим, добро је напоменути, да се млеко може употребити и као лек, особито пак у ова два случаја: 1. Кад се нема доста крви, а 2. кад је крв покварена. Наравно да и овде ваља пазити на нешто, а о том ћемо доцније говорити у другој књизи.

За млеком иду најважније његове саставне честице: масло и сир.

В) Масло.

Не може човек само о маслу живети, јер маслом се не може нахранити све оно, што се у телу човечију истроши. Масло се може добити од крављег и козјег и овчијега млека, него се понајвише прави од крављег млека и то је по свој прилици и најбоље.

Да се мало (путер) гради од скорупа — то је познато. Али при том треба пазити на ово:

1) У скорашњем маслу има увек, осим чисте његове масти, и млека (од прилике 16 делова), и нешто мало сиришта; од тог је масло питније.

2) Ко хоће да има масла за дуже време (н. пр. преко зиме), он мора гледати, да га опрости сиришта, који би иначе одвојао маст; а сириште се одваја или: а) честим топљењем (пена, која се при том диже горе, јест — сириште), или б) честим испирањем и сољењем. А

3) Масло се не сме држати у нестаклајисаним лонцима или у металним судовима, јер се због тога лако може човек отровати — као што се и догађало.

Г) Сир.

Чист сир тешко је добити, а скоро и не могућно, јер у њему има увек по нешто масла, млечног шећера и других неких млечних материја.

Сира има од четири руке:

1) *Премастан*. Кад се сир прави од кајмака,

онда је он премастан, као што је гриенски или ромадуски сир.

2) *Мастан*, кад се сир сир од млека, с кога није скинут скоруп; н. пр. лимбуршки сир.

3) *Сухи*, који се сир од млека, с ког је скинут скоруп; и

4) *Пресуши*, који се сир од сурутке.

Може се у опште рећи, да је *мастан сир штетнији од сухог*. Да се премастан сир тешко вари у стомаку, са свим је јасно, јер желудачни сок не може као што би требало да продре и да разлучи сирите, а то је нужно за добро сварење. Из тог је истог узрока онај сир несварљивији, који је тврђи.

Од давнашњег сира ваља се добро чувати, јер он — особито ако је дуже време гдегод у влази стајао, — може лако покварити се и побуђавити, а често се у њему могу и црви залећи.

Још није са свим познато, за што је ужежен сир отрован. Кад се такав сир једе, појављују се: мука на стомаку, бљубање, завијање на трбуху, несвет, и грч. Од преке је нужде, да се отров бљубањем или столицом из тела истисне. Како се даље треба владати, казаћемо на другом месту (кад будемо говорили о отровима), и то у другој књизи.

Драга браћо моја! У последње две главе ја сам казао какво је млеко, какво је масло и какав је сир, и напоменуо сам, како би се сва та јестива могла употребити с коришћу за наше тело; а да она добро хране, није нужно да вам ја говорим, — о том најбоље сведочи њихово распро-

страње ње по белом свету. Али, на жалост моју мора-рам и овде базати, што сам већ толико пута ре-као, и што ћу морати још много пута повтора-вати: да ми што се тиче исхранења свог тела тако јако грешимо, да нам се неможе опростити. Ма да млеко добро храни ма да је јефтино у земљи на-шој, којој је главна радња сточарство, ипак га наши сељаци слабо троше. То је велика немарљи-вост, које се треба у напредак клонити. Зар није боље и здравије прихватити се изјутра топлим млеком, у које се може надробити хлеб, и захра-нити њиме своју дечицу, него навалити одмах на ракију и сух хлеб и лук и т. д. и трпати у себе тако рећи отрове, јер многим хлебом, који се по-једе, претовари се стомак, а силном ракијом, која се попије, квари се крв и цело тело. Као људи, које је благи Бог памећу и разумом обдарио, тре-бало би да се клонимо свега, чиме сами себи шко-димо, и ја се надам, да ћемо то и чинити чим са-знамо. Није лакши грех себе упропастити, него другог убити или увредити или похарати: то ће нам казати сваки учитељ вере и закона.

И масло размазано на хлебу врло је удесна храна. А колико се топи масло на селу? Шта вам не да, сељанке, да имате масла? ваљда се нисте заљубиле само у сир, јер поред њега можете (као што је споменуто) имати и масла. Али и да не уз-мемо да је масло за здравље од користи, помис-лимо само, колико оно вреди на пазару? За што



да наши варошани купујући масло из прека (из Земуна) шаљу новце из земље, кад бисте *ви* могли њим кесе своје пунити? Свак зна, да се у Београду понајвише троши масло, које се доноси из прека, а зар то није очевидна штета за наше сељаке? И тог узрока било би нужно, да се то јестиво код нас боље негује.

Ја се дакле надам, да ћемо ми, у напредак боље постарати се за млеко, сир и масло, једно да би смо своју домаћу храну поправили, а друго да би нам и приходи наши већи били.

Д) Јаја.

Да су јаја добра храна, биће по свој прилици познато. То је јасно отуд, што у јајету има све, што је потребно за обновлење организма. Али и хемички састав јајета чини, да је оно једна од најбољих храна.

Ако узмемо као предмет описања кокошије јаје, као најпознатије, онда ће мо ово рећи о његовом склопу и саставу:

1) Прво опажамо тврду *љуску* и *опону*, која је из нутра око ње; ти делови у јајету нису за нас важни, и за то прелазимо на

2) *беланце*, које је опоном од љуске одвојено. Оно није ништа друго него концентрирана

одлучена беланчевина, која је с поља течна а према средини све дебља бива. Та одлучена материја састоји се из 82—88 делова воде, 12—15 беланчевине, соли, које имају и у нашем телу, више или мање масти, шећера и разних пара (гасова). Беланце се стврдне у топлоти (од прилике око 77° целзијевих), и онда није доста сварљиво. Иза беланцета долази најважнији део у јајету:

3) *Жуманце*. Оно је жуто, течно, растеже се, и због масти своје лакше је од беланцета, на којем плива, а састоји се из а) воде (од прилике 48—55 делова), у којој има б) помешане беланчевине и сиришта (вителина) од прилике 17 делова; в) куглица, у којима има много течне масти и г) масних меураба.

Од разних животиња једу се јаја. Тако н. пр. једу Индијанци на реци Ориноку јаја од корњаче. И јаја од многих риба једу се; тако се н. пр. троши код нас врло радо *ајвар*, који ништа друго није, него јаја од рибе, којој је име „стерлет, моруна, јесетра.“

Што се тиче сварљивости јајета, нека се пази на ово:

1) Најлакше се вари *течна беланчевина* (и у беланцету и у жуманцету). Не прође ни два сахата, а јаје било тврдо ил' мељано већ се свари у стомаку и оде у крв.

2) Обареном беланцету треба више од 6 сахата док се сасвим свари.

3) Најлакше се течна беланчевина вари, кад мало само од ње у стомак дође (више од 3—4 јајета неће се моћи појести на једанпут с коришћу за тело.)

4) Обарено, т. ј. куван беланце, кад у ситним комадима дође у стомак, лакше се кува; дакле тврда јаја треба добро сажватати па онда прогутати.

По томе јасно је, да човек слабог стомака само течна т. ј. ровита или тврда јаја али у ситним комадима и добро сажватавши их, уживати може.

Ево како се могу јаја сачувати дуже време: Намажи љуску скорашњих јаја машћу или растопљеним гипсом. Тиме ћеш сачувати јаја да не продре ваздух у њих и да их не поквари.

Пошто смо довршили своје разлагање о храни, коју нам поглавито даје царство биљно и животињско, прећи ћемо сад на пића, која тако исто подржавају живот човечији. (А овим завршујемо први одсек својега дела са законима варења и дијететике.)

3. ГЛАВА.

О П И Ћ У.

А) вода.

Човеку треба много воде, јер и у телу његову има воде више од три четвртине. Од премноге воде нико се још није поболео; попио човек колико му драго воде, оно, што је сувише попио, истури се плућама (белом цигерицом), кожом и бубрезима на поље; пијаћа вода нити сме бити врућа ни хладна; од хладне, која доброј столици помаже, може лако стомак заболети.

Најбоља ће вода бити чесменска или бунарска, јер у њима имају неке кречовите соли (угљенокисели и сумпорокисели креч), који чине да је вода пијаћа. А мимо то извор-вода чистија је од сваке друге, јер она тече преко таквих слојева у земљи, који јој извлаче све, што се с њом случајно помеша. У осталом свака добра вода мора бити: бистра, провидна, без мириса.

Има воде од три руке, и о свакој ћемо по нешто рећи.

1) *Слатка вода*. Она је или:

а) *квашница*. Нема сумње, да је међу слатким водама квашница најчистија, премда се и то догодити може, да се и у њој нађе по нешто, што се само у ваздуху налази; тако се у њој по некад нађе амонијака, обичне соли и угљене киселине. Снегом отопљеним не може се жеђ загасити, јер

у њему нема, што има у кишници: кисеоник, азот и тако даље.

б) *извор-вода*. И то је кишница, која пролазећи у многим жицама кроз земљу, отвори себи где год жубер и ту извире. Што је у њој оно се мења по разним слојевима земље, кроз коју пролази; увек пак има у себи овај гас: угљену киселину, и ваздух, а од тврдих материја има креч, натрон и обичну со, а наравно све растопљено; температура јој је обично између $+ 6^{\circ}$ до $+ 10^{\circ}$ R, али то поглавито стоји до дубљине, из које вода извире.

в) *Бунарска вода*. Разликује се од извор-воде тим, што у њој због спорог отицања кроз земљу има више сумпорокиселог и угљенокиселог креча, због кога је и оштра. Да би те оштрине нестало, ваља бунарску воду кувати: онда се угљена киселина отисне из ње, а кречна со ухвати се изнутра око суда, у ком се кува. Поради те оштрине није добро кувати у бунарској води месо и варива (боб, пасуљ, сочиво, грашак и т. д.). За то је најбоља:

г) *речна вода*, у којој има и кишнице и извор-воде и свега, што је у те две. У осталом што је у речној, то се мења према кориту, којим вода отиче.

2) *Слана вода*. Овамо долази: *морска вода*, која заузима $\frac{2}{3}$ целе наше земље. Морска је вода слана због многе обичне и горке и Глауберове соли. У води тихога океана има највише соли, а најмање на обалама северне Европе. Разуме се само собом, да ова вода није за пиће.

3) *Стајаћа вода* налази се у језерима, барама, прудовима, каљугама и т. д. Што је време топлије, то је шткодљивија ова вода због трулења органских материја (биља и т. д.), из којих се могу врло опасни гасови отиснути и цео ваздух окужити и разним болештинама (н. пр. грозницом) свет заразити*). За пиће никако није, па ма је процедили кроз угљевље од костију, чиме се доиста мало дотерати може.

Б) *Минералне воде.*

а) *тучна или гвожђана вода.* У њој има много гвожђа и то: или сама, или везана угљеном киселином. Кад је ово последње, онда се воде зову „киселе воде“ (н. пр. Пирмонт). Из те воде, кад се кува, отисне се угљена киселина а гвожђе остане само. У тој води може бити и сумпорокисела гвожђа (оксидић), но то нити се да кувањем истиснути, нити се губи на ваздуху.

Ко изгледа блед (што му у крви нема гвожђа) нека пије ту воду: она ће му крви гвожђа донети и дати јој црвену боју. Али је она опет стомаку на терету, и за то мора човек пијући је бити добро на опрезу.

б) *сумпурита вода.* У њој има или сумпорна метала (сумпор-натрије или сумпор-калције) или сумпорна водоника (неки ваздух; удара на по-

*) Ово нека буде опомена свима, да не зидају својих кућа близу каке баретине, него да се ње клоне колико је год могућно, јер никакви лекови не помажу онде, где се не затр постанак болести.

кварена јаја). Од ових вода неке су *хладне* (*Вајлбах, Доберан*), а неке *топле* (*Ахен, Баден* близу Беча).

Највише се пију у дугим (хроничким) болестима коже, и при неуредној столици (у затворима).

в) киселе воде (у њима има много угљене киселине). Таке су воде: *Салибрунска, Селтерска* и *Пирмонска*. Међу *топлим* киселим водама одликују се: *Карлови вари* (Карлсбад), *Емс, Визбаден*; међу *хладним* слави се: *Франценсбад, Либенштајн, Кисинген, Швалбах, Маријенбад*. — Те воде крепе стомак и терају мокраћу.

г) сољанске воде. У њима има поред угљене киселине, гвожђа или сумпорите киселине још много соли. Те су воде или: *α)* оне, што чисте; то су горке воде (сумпорокисела магнезија) н. пр. *Пилна*; или *β)* слане, од обичне соли (кларкали), или *γ)* албалске (у којима има угљене киселине и удвојеног угљенокиселог натрона), н. пр. *Теплиц, Емс, Виши*.

Ове су воде лековите, што уносе у тело материје, које су њему потребне.

Приликом овом дотаћи ћемо се и наших неколиких минералних вода, које су највише познате.

Буковик. У селу Буковику, округу крагујевачком, срезу јасеничком има вода, која нема задаха ал' је здраво кисела и дуго држана у суду изгуби првашњу снагу своју, којом чисто сече на језику.

На том месту има два извора, у којима се вода састоји из овога:

стари извор има :

угљокисела гаса = много

угљокисела натрона = врло много

угљокисела гвожђа = нешто мало

нови извор има :

угљокисела гаса = много

угљокисела натрона = много

угљокисела гвожђа = нешто

угљокисела горакнуће земље = прилично

— креча = прилично

— поташе = нешто

сољнокисела натрона = врло много

шљункасте земље = нешто

извлака.

По томе је вода та лековита од многих болести и то : од тегоба при варењу, за неуредну столицу, при камену у бешици, кад крв иде на мањак и у болестима од глиста. За тим је врло добро хладно купање у тој води при раздражености нерва, при кашаљним наклоностима и при слабости тела.

Хасан Паланка. Варош у округу смедеревском, срезу јасеничком. Ту има особито лековита вода, која иде у лужне (алкалне) воде. Она је кисела а мирише са свим слабо. По анализи у Бечу предузиманој има у тој води :

угљокисела гаса

„ -е магнезије

„ -а креча

„ натрона

„ гвожђа

угљокиселе магнезије

„ -а креча.

По тим саставним честицама вода ће та бити врло добра за *слабости стомака*, при *затвору*, при *отеченој* и *затврдлој слезини* (иза грознице), при *затвореним шуљевима*, при *старом кашљу* и *нервној раздражености*.

Треботин; то је село у брушевачком округу; у њему има вода, која иде у Глауберове соли и веома помаже болницима. Она раствара и крепи, доводећи све делове у природно стање.

У Треботинској води има по испитима барона Хердера:

угљене киселине

сумпоритог натрона (Глауберове соли)

гвожђа.

По томе је та вода лековита од *болести стомака*, од *далка*, *тврде столице*, *шулева*, *мокраћнога камена* и *хипокондрије* (суморности).

Рибарска Бања, село округа брушевачког, среза Бугар - Моравског. Ту има вода која удара на смрдљива јаја, а на језику је као сумпор и иде у сумпорите воде. По анализи у Бечу предузетој има у њој:

Сумпорита гаса

Угљокисела натрона

Извлака.

Искуство је показало, да та вода помаже од *костобоље*, *отечених костију*, и *кожних болести*, које *долазе кад се многа жива узимала*. Још помаже кад

се нема апетита, при тврдој столици, кашљу и камену у бешици.

Брестовачка Бања. Село је у округу црноморском срезу вражогрнском. Има врло важних извора топле воде, која иде у сумпорите. Вода је бистра, скоро без мириса, и нешто мало долази на језику као сумпор. Анализом од год. 1834 у Бечу нашло се у њој:

Идротион-гаса

Сумпорокисела креча

„ гвожђа.

Препоручујемо дакле ту бању у овим болестима: од назеба, у костоболи, отоцима костију, кожним болестима, скрофулама, затвору и болестима од глиста.

Бела Вода. Село је у јагодинском округу, срезу темнићском. Вода је многе исцелила од болести, а предел око ње веома је пријатан. По испитима чињеним у Београду нашло се у води тој:

Угљенокисела гаса

„ -е дужне соли (кали и натрона)

„ горакнуће земље

„ -а креча

Сумпорнокисела натрона

Сољнокисела натрона.

По лековитости својој имаће вода ова велику и лепу будућност; она помаже у општој слабости иза тешке какве болести, после јаких излива крви, у слабостима утробе и стомака, у честом проливу и тврдој столици, у бледоћи, у женским болестима.

Соко Бања, Алексиначка Бања у варошици Бањи обруга Алексиначког. Вода ова лековита близу Сокола града и недалеко од високог брда Хртња — дакле у лепом пределу — бистра је, нема задаха, него нешто мало стеже на језику. Топла је до 36° Р. У њој има по испиту у Бечу предузиманом :

Угљокиселог гаса

Сумпорноводене киселине

Сољнокиселе горакнуће земље

„ -а натрона.

По искуству доказано је да вода ова особито помаже од опште слабости после болести, од застарела назеба, костобоље, женскога белог времена, од кожних болести, шуљева, од далка с грозницом, у застарелим ранама.

Јошаничка Бања, у округу Крушевачком, срезу Јошаничком. Ту имају богати извори, који своју лековиту воду чак у реку Јошаницу изливају. Вода је у тим изворима бистра, не удара ни на што, а кад се охлади добра је за пиће. Топлота је њена врло велика, тако да може прећи и 60° Р. У њој се нашло :

Сумпорно-водене киселине

Извлака, врло много.

По искуству дознало се да је ова вода веома лековита у *реуматичким болестима*, које долазе од дугога назеба, у болестима *костију, зглавака, коже*, у *слузном кашљу*, у *тврдој столици*, *шуљевима* и *отеченим жлездама (шкрофлама)*, у *затврдњењу јетре и слезине*.

В) Пиво.

Боље би било, да се пиво пије место вина, јер пиво својим саставним питним честицама, кад се умерено пије, доиста крепи човека, а вино га само раздражи за неко време и „заврти му мозак“. — Желети би било, да се код нас и по селима пије пиво.

Слаба пива (бело и црно) имају само 1—2 дела алкохола, и 3—6 делова тврдих питних честица. Најјача пива (стајаће лагер, баварско) имају 3—4 дела алкохола, а јака (Портер, Але) 6—8 делова. Према томе стоје и тврде честице.

Г) Вино.

У вину може по некад бити и 20 делова алкохола. *) Од алкохола долази вину снага, којом дражи и заноси. Да је вино од бакве користи, то је измишљена пресна лаж, која нема основа. Но добро је и пробитачно садити винову лозу поради трговине, која се води с вином и која велики приход доноси.

Д) Ракија.

Ова водица више је зла на свету ограда, него што су сва зла, која је Бог послао на људе, као што је: куга, рат, земљотреси, поплаве и т. д. Колико је суза потекло, колико ли је породица заку-

*) Саставне кемичке частице вина јесу: вода, алкохол, вински дух, мало угљене киселине, биљне киселине, гуми, шећер, декстрин соли и бојдила.

бало са тог проклетог пића! Кад би се све те сузе саставиле, кад би се све пропасти, које дођоше разним људима са тог проклетог пића, забележиле, изишао би страховит лик слабости људске. Па није само појединим људима ово пиће гроб отворило, него је и читаве народе закопало и затрло им све, што их је некада дичило, као што је: изображење, сила и јачина и телесна и душевна, слобода златна и т. д. Зар би могло 20 милијона руских сељака тако дуго у роцству сињем чамити, да им није то проклето пиће душу и тело убијало? Зар би могло Индијанаца тако нагло нестати са земље, да није било те „живе воде“, која их је поморила? Још Кир, персијски велики цар, послуживаше се тим пићем да подјарми народе, како им неће никад више пасти на памет стара њихова слобода и самосталност. За то нећемо више ни говорити о том пићу, за које, камо срећа! да и не зна наш народ! Јер ракија осим што штоди души убија и тело, тако да му је од премног и честог пића извесна пропаст. Мера у којој су помешане у крви саставне честице, поремети се многим алкохолом, који од ракије прелази у крв, црна цигерица (јетра) отече и обложи се машћу, — укратко: у телу се човечију све промени, а та промена не иде човеку на добро, него га обара понекад и на самртну постељу. — За то молимо сваког пријатељски, да пије ракију колико је могућно мање, ако је баш никако не може оставити.

Но опет може се догодити, да нешто мало ракије попијене добро учини. Тако н. пр. ко нема апетита, слободно му је пре ручка попиту чашицу ракије; то не ће шкодити, а отвориће човеку глад и обречиће га мало. Тако је исто добро и после врло масних јела попиту чашицу ракије пре воде. И кад човек блоне од умора, чашица ракије да му снагу, или после болести, кад се већ мало предигне, па је слаб, добро ће му чинити пре ручка мало ракије. —

Б) Кафа и теј (чај).

Како се оба ова пића у нашој отаџбини много троше, држимо да ће добро бити ако се на овом месту подуже забавимо.

Кафи је отаџбина Арапска и Етиопска; дрво, на којем кафа роди, може нарасти 15—20 стопа у висину, и у његовом меснатом плоду, који је налић трешњи, има шећера, и два сива зрнца. Та су зрна — зрна кафеца, која скоро ни мало не мирише, и једва се осећају на језику да су малко горка.

У кафеном зрневљу има: неке масти (од прилике 12 делова); врло мало етерског зејтина; кафене киселине, која стеже; беланчевине, (која се овде зове легумин); шећера, соли (угљенокиселог кали-а; горке земље). Но најважнија саставна честица кафе, премда је мало у кафи има, јест *кафеин*; он је горак, кристалише се, и растапа се у врелој води, у етеру, у алкохолу.

Како се готови кафа?

Добра кафа може се добити само од оног зрневље, које нити је старије од две, нити млађе од године дана; зрневље мора се најпре изапрати па онда осушити, и то где год на затвореном месту. Сад тек ваља пржити кафу, а то се мора овако урадити: прво се мора наложити велика ватра (200° Целзијевих), па онда се пржи, и то нагло и дотле, док зрневље мрка боја не подиће; дође ли зрневље црно, онда је дуго пржено, и кафа од њега не ће бити за пиће, јер је непријатна, удара на загорел, нема никаква мириса а поред тог нема ни дејства никаква. Испржену кафу треба одмах чиме поклопити, да јој се не би мирис отиснуо, а кад охладни треба је самлети а преко самлевене процедити воду, а ни пошто (као што Немци раде) кувати, јер кувањем нестане што је најважније: кафеин и мирис. Сироти људи! Они мисле: кад добро кувају, морају и добру кафу добити; али се љуто варају, јер кафа, коју они пију, биће све пре само не права кафа.

Има који међу цикорију у кафу, а то је врло рђаво, јер од цикорије, у којој нема ни кафеина ни мириса, кафа се поквари само.

Што људи неки држе, да кафа крепи, то је свим неосновано; она је добра за то што лако загрева и живце (нерве) оживљава. Она тако исто чини добро онима, којима је глава мало мутна (у пићу), или су се отровали афијуном; а и онима,

који су слабог стомака (што се тиче варења), чиниће она добро после ручка. Но који су јаке крви, којима срце луца, нева се клоне кафе. — Желели бисмо да ово, што о кафи узгред напоменусмо, свако добро проучи, а особито наше кафеџије, који би на то највише требали да пазе.

Теј (чај).

Ово пиће, које је у главном исто што и кафа, исто се онако и троши и пије као кафа. Дрво му расти у Кини на својих 30 стопа у висину. Лишће, које се бере за теј, на два се начина суши: или се метне изнад ватре да преплане (то је црни теј) или се пусти да свене над паром, па се онда суши на ваздуху (зелен теј). У зеленом теју има више етерског зејтина него у црном, за то је онај и силовитији. Теју даје кук и мирис етерски зејтин. Што је кафи кафеин, то је теју тејин. Да би теј био добар, мора се у њему тејин расточити, а то бива кад се лишће тури у ључалу воду. Што се лишће побаца кад се теј потроши, то је погрешка, јер од оног лишћа, у ком још сиришта има, може се зготовити врло добро поврће.

Теј већма дражи живце него кафа, и кад се много пије може живце затупити и несвестицу донети; за то је добро пити теј с румом, јер он својом силовитошћу потре теју његово зло дејство.

Може се бити и без кафе и без теја, и здравом човеку нит' је једно од потребе ни друго, а неби згорег било кад би их нестало и оданде, где се много

троше; сељацима нашим није тешко што немају бафана и чајцијница — барем им остане више у кеси, а за то имају бити влади благодарни.

Сада прелазимо к последњој глави првог одсека, у којој ћемо у кратко прегледати све, о чему смо до сад говорили.

4. ГЛАВА.

О сварљивости и дијететици хране.

А) Закони сварљивости.

Ради бољег прегледа ставићемо одмах овде правила што се тиче сварљивости хране:

1. *Што је течније и лакше се растапа у води или другој каквој течности, то је и сварљивије.* Тако се н. пр. лакше вари месо младе живине него маторе, јер се лакше растапа у стомаку;

2. *Што је више течности у стомаку, која варењу помаже (н. пр. желучни сок), то се и храна у њему боље вари.* Тако дакле што су ситнији комади, који дођу у стомак, то ће се јело и сварити боље, јер ће га онај желучни сок савладати. То исто чини и вода, којом се сокови сваривања разбиструју;

3. *Што је јело шуљкавије, то је и сварљивије, јер је соковима сваривања лакше завући се у шуљике и јело растворити.* Масна јела за то се тешко и споро варе, што се она течност од њих одбија;

4. *Што је храна по свом кемичком саставу ближа телу човечију, то је и сварљивија.* Тако је храна, коју нам даје царство животињско сварљивија од хране из царства биљног.

И топлота на месту, где се јело вари (у стомаку), не сме бити већа од 38° целзијевих, јер већа топлота сметала би варењу са свим.

Б) Глад и жеђ.

Још се управо не зна на чисто, шта је глад, шта ли жеђ. Ово се зна за цело: да стомак показује кад треба јести, а гркљан кад треба пити, али то само не може бити узрок ни једном ни другом; узрок ће морати дубље где год у организму бити. Кад се на славини покаже шта је у бурету, не може се казати да оно има само на славини. За нас није испитивати овде дубље и даље те појаве; ми ћемо се држати онога, што јест. А то је што се глади тиче ово:

- 1) Људи огладне пре него жене;
- 2) Дете кад расти, раденик, који радећи много крви потроши, путник, као и сваки, који се много миче — огладни пре него стари, троми људи;
- 3) Има што глад јаче распаљује (н. пр. паприка);
- 4) То исто кад се много узима у се, затупљује глад;
- 5) Ракија убија глад;
- 6) Дуван и афијун — кваре глад;

- 7) Глад, која дуго траје, сама себе затупљује, јер се живци, који су били неко време раздражени, за кратко време отупе;
- 8) Поред болести мозга може се изгубити глад;
- 9) Кад се у стомаку што поремети; и
- 10) Кад се живци врло јако раздраже, онда нестане глади; н. пр. у љутини.

Врло велика глад, прождрљивост, прохтев на ово или на оно, гадење од чега, не да се још научно објаснити.

Што се тиче жеђи, то се све, што је о њој познато, да свести у ово једино правило: *жеђ је јача или слабија, што је јачи или слабији губитак воде у крви*. На врућини је н. пр. јача, а слабија на зими при пићу кафе, теја, вина и т. д.

Страшна жеђ и страва од воде — то су болести, о којима ћемо говорити у другој књизи.

Колико човеку добро чини храна мешовита, т. ј. и из животињског и из биљног царства, толико му може бити штодљива проста храна. Сам човек својим саставом показује каква му храна треба, показује т. ј. да је зањ најудеснија храна, која је састављена и из биљних и из животињских делова, у којима треба да буду заступљене све оне кемичне честице, из којих је састављено тело човечије. А како имају бити заступљене те честице, нећ се види из ових разлога:

1. Само животињска храна учинила би од човечијих нагона наказе;

2. Само животињском храном хранећи се по-дивљао би човек, и био би као и друго живинче;

3. Од саме животињске хране (а особито од меса) поболео би се човек, и то: или би му силна крв наудила, или би добио западења, костобољу, камење у бубрезима и т. д. А то све од премноге беланчевине, која се у крви нагомила;

Ево разлога и против саме биљне хране:

1. Само биљном храном хранећи се постао би човек или одвећ дебео, или одвећ тром и млитав;

2. Сама биљна храна била би стомаку одвећ на терету;

3. Човеку, који би се само биљном храном хранио, нестајало би беланчевине из крви, а тиме могао би добити, н. пр. затвор и т. д.

Изузетци:

Сама животињска храна може у гдекојим болестима, у којима се тело слабо храни (н. пр. бледоћи, сухој болести и т. д.) и где из крви нестаје беланчевине, од велике користи бити, али само за неко време.

На против кад има у крви врло много беланчевине, које се показује на људма јаке крви, или у костобољи и другим неким болестима, онда је сама биљна храна од преке потребе.

Да је мимо онога, што горе напоменусмо, за здравље од преке нужде пазити и на избор хране, — само се по себи разуме; а кад се буде пазило на ово троје: да храна буде и *шитна* и *сварљива* и *укусна*, онда ће избор добар бити.

Али не може се порећи, да бирајући себи храну треба пазити још на много бојешта, а то ћемо ево овде јасно и разговетно разложити:

а) Треба јако пазити на већ човечији; што се тога тиче, навешћемо ово:

1. Човеку, који расти, — дакле од прилике до 20. године, — треба доста јаке хране. Растење ништа друго није, него стварање нових материја. а за то треба и градива доста;

2. Човеку старом треба храна, која више дражи, него што храни. — (О томе види: III. одсек: о разном добу човечијем).

б) Треба јако пазити на *полове*. Ту ћемо забележити ово:

1. Све до зрелости (девојка од 14, а момак од 17 година) остаје за оба пола иста храна.

2. Женскињу треба мање дражљиве хране и пића (дакле мало мање паприке, вина, ракије и т. д. слатко је за госпе створено!) негомушкињу, јер су женскињу живци раздражљивији него мушкињу (за то су жене ћудљиве);

3. Чим оба пола стану на снагу, женскињу треба мање јела у чанку него мушкињу, јер се у жењскињу спорије јела варе;

4. Женскињу требају масна јела а мушкињу не, јер од масти, која се хвата испод коже, долази да је женскињу све округласто. Дакле маст је сретство за лепоту! (Јефтино и сигурно средство).

в) Треба јако пазити и на то, чиме се људи занимају. Ту нећа буде сваком ово на уму:

1. Људима, који се јако напрежу било телом било духом, треба питнија храна, него дембелима и ладољима, јер они већма троше тело и крвне честице ного ови;

2. Устаоцима и раденим треба више дражљиве хране, ного нераденим, н. пр. кафе, вина и т. д.

г) Треба јако пазити на климу и на годишња времена. А како се ту треба владати, ево :

1. У јужним земљама и лети треба се мање хранити, него у северним и зими;

2. На северу, а кад је хладно и на југу, треба већма јести масна јела, него на југу а и на северу, кад је топло; јер се машћу због нечега топлота у телу развије. Дакле ми Срби могли бисмо мање јести меса и масних јела а више биљних, могли бисмо мање пити силовита пића, јер је код нас и онако клима топла; а на то, молим вас, пазите, драги моји читаоци!

д) Треба јако пазити и на дневне оброке. А ту имамо приметити ово :

1. Нека нико из *јутра* или *с вечера* не претовари свог стомаха јелима тешким и несварљивим, јер ноћу сан, а дању рад варењу смета. С вечера нека се сваки прихвати на 3—4 сахата пре спавања. Страшни снови долазе понајвише од претоварена стомака.

2. У подне мора бити, — у колико је могућно — *доста топле* хране; чорба, месо са прврћем може бити довољно. Кад се не сме јести меса, — н. пр. у пост — добро ће чинити што год од варива,

3. Обдан довољно је три пута јести*); шткодљиво је више као и мање; овде се само изузима жена, кад доји, и дете, док расти.

Ево како се треба владати *пре* ручка, *за* ручком и *после* ручка:

1) *Пре* ручка, на једно четврт сата остави се сваког посла било душевног или телесног, и, ако ти је могућно, прошетај се мало по пољу;

2) За време ручка треба да је човек без бригае, и зими да му је соба топла и увек пространа; што га стеже око стомака (н. пр. баиш, ћемер и т. д.) треба да распаше, јела да на ситно исече и добро сажвата, да пије по чешће воде (или вина или пива), да се клони врло врелих или врло хладних јела.

3) После ручка мало проспавати, добро је за мозак, јер се мало одмори, и за стомак, јер онда боље кува. Довољно је по сата проспавати, шткодљиво је дуже; глава и груди треба да дођу при спавању мало на више. Кад човек мало више вина или ракије попије нека не леже одмах после ручка.

Овим смо завршили први одсек и надамо се, да смо показали како се може најпрактичније послужити храном; многи нејаки живот, који би се иначе угасио, ојачаће већма, ако се буде пазило

*) За имућније нека нам је просто ово нипоменути: кафа с млеком, или земичка с маслом, то је најбољи доручак; а за вечеру најбоља је чорба и комад хлеба с маслом или ровито јаје.

на оно, што горе рекосмо. Ми се надамо, да ће наш народ, који је у многим којечему показао да је разуман, примити и усвојити наше савете, а то ће му од највеће користи бити. — У одсеку, који долази, помаћићемо се мало даље и разложићемо све, што наука и искуство даје за умно неговање здравог организма.

II. ОДСЕК.

О НЕГОВАЊУ И ЧУВАЊУ ЗДРАВЉА.

1. ГЛАВА.

Правила за разне органе.

A) Како треба неговати органе варења.

Како човеку, кад га само са телесне стране погледамо, прибор за варење највише помаже да се одржи, да живи (као сахату точкови), то ћемо и ми о њему најпре казати шта мислимо.

Без доброга варења не да сени здравље помислити. Храна тек онда може бити од користи телу човечију, кад се у стомаку расточи, т. ј. кад се у гушћу или бистрију кашу претвори, јер онда јој је тек отворен пут у крв, где треба да доспе. Што се пак у стомаку не свари, оно се из тела истискује.

Варење у стомаку бива два пута, а то најпре у једном а за тим у другом органу за варење.

1) *Варење у желуциу.* Јело долази прво у уста, а за тим кроз гушу у стомак. Дакле пре него што јело дође на место, где ће се варити, про-

лази оно кроз два важна места: уста и гушу, па с тога ће нужно бити да се и на та два места обазремо.

Што се тиче уста, њиваља добро и често испирати, јер иначе не би се могло на језику осетити какво је што (зна се, бако се на језику, који је каквом нечистоћом обложен, или ништа, или све горко осећа.) А друго кад се уста не држе чисто, зуби се поболе и искваре, а они су за варење од преве нужде, јер они јела на ситно издробе. Може се рећи, а да се не погреша, да половина зубних болести долази од нечистоће, којој се уста напуста. *Црни, шупли* зуби, непријатан задах, који гдекојима удара из уста, све то по највише долази од немарљивости према чистом држању зуба, која је тако велика, да има људи, који целог свог века ни један пут зуба својих истрли и очистили нису. А рашта се то тако ради са тим важним органом, док се н. пр. брада врло брижљиво негује, — то је тешко докучити! Ваља помислити да свакад од јела по који комадић западне и заостане за зуби, па тамо и затрули, а од те трулежи закоте се бојекаке врло сићушне животињице, које немилице троше зубне круне. За то ће бити одвећ потребно сваком, који хоће да има здраве и чисте зубе (а ко то не би хтео? ко не зна за оне страшне болове, који долазе од болесних зуба?) да увек после јела зубе прочачка чачкалицом, да их чистом водом добро изапере и добро истрља чистом оштром четком; свако јутро нека

не пропусти испрати и истрљати зубе водом, у коју може усути мало спирита и барем један пут у недељу то исто урадити са истуцаним угљеном, ко тако узради имаће дуго времена добре и здраве зубе.

Гркљан (гуша) је меснатолик, који је према твр- дим и оштрим јелима а тако исто и према врло топ- ломјелу и пићу врло осетљив. Добро ће дакле бити тврда јела добро сажватати, а врела расхладити. Пити преврелу кафу, то је врло штетљива навика, од које се треба одучити. С тога је за време јела боље ћутати, што је јелу онда лакше погодити пут свој а не заћи; кад пак залагај зађе са свог правог пута, онда може велико зло починити, па и самој смрти узрок бити. (О том има у историји медицине довољно примера.)

Стомаку најпосле треба ради доброг варења: а) довољно места; зато треба кад се једе, одпу- стити и размакнути све, чим је стомак био стег- нут, и при седењу држати се право; б) не треба претоваривати стомак многим и тешким јелима, јер онда не буде доста онога желучнога сока, који је варењу то што пара лађи; в) да би се по- дупрљо опток крви у стомаку, нужно је јако ди- хати у се, и умерено мицати се. Ко буде пазио на то троје, не ће га заболети стомак, а онда се нема бринути ни за његово варење, јер он не ће заборавити на своју дужност. Негујмо органе као што ваља, па ћемо низ оних болести, од којих смрт долази, свести на половину!

2) *Варење у цревима.* Јела претворена у кашу прелазе из стомака у црева и ту им се одређује на што су. Најпре се соком, који је у цревима, расточи беланчевина, прометне се у скроб и шећер, и одвоји се врло бистра маст; а ти су сви послови нужни за то, да би се храна могла претворити у крв. Црева све даље и даље потискују ону кашу, која на том свом путу све сувља бива, јер јој сок неке ситне цевчице мало по мало испијају и у крв уносе. Ово пословање бива на миру кад је: а) трбух сачуван од захладнења; б) кад се пази, да се одржи уредна столица; и в) кад се нечистоћа у цревима дуже од 24 сахата незадржи.

Б) Како треба неговати органе дисања.

Овде ћемо ставити напоредо најважнија правила, по којима треба неговати органе дисања, а уз то ћемо додати и неке примедбе.

1) Прво је правило: *треба дисати у себе увек — и дању и ноћу — здрав ваздух.*

Примедба. Ваздух је здрав, кад у њему има колико треба кисеоника, кад у њему нема што не треба (дима, праха, пара, смрада, и т. д.), и кад је прилично топал. За то нужно, колико је могуће више дисати у себе чист, слободан ваздух, а то бива кад излазимо сваки дан на поље у шетњу, јер онда се тело миче и дисање бива јаче и дубље.

Особито треба децу по чешће пуштати на поље, јер њихово тело треба да је гипко а душа весела. За то су врло добре оне „дечије баште“, што их саде и отварају по већим европским варошима. Прозоре у собама у којима се живи, треба често — па и зими — отворати, да би чист ваздух, који с поља дође, заменио шткодљив задах, који се нагомила на местима, у којима многи људи заједно живе и од којег (угљене киселине) разне болести извиру. Особито треба што се овога тиче пазити на спаваће собе, у којима се за време спавања по највише угљене киселине накупи. Спаваћа соба мора бити видна и суха. Одвећ хладан ваздух штоди, па за то треба ложити собе одмах, чим се време покаже хладно.

2) *Груди не треба никад стезати, да би ваздух у њи улазити и из њих излазити могао.*

Примедба. Не може се довољно исказати, како је нужно, да се груди рашире; а да би се то постигло, треба по чешће рукама махати тамо и амо и целим се трупом мицати; треба сваки дан барем један сахат читати што год на глас, не стезати јако нејаку дечицу у повоје, не седети криво, не стезати се ни чим око груди (као што раде госпе.) Нужна је за то и јака здрава храна, да би

ојачали мишићи, који дижу груди. Људи, који много пишу, боље би урадили, кад би на високим столовима писали стојећи, јер дугим а кривим седењем врло се груди кваре и слабе. Ко је гладан, нека без нужде не оклева на јело, јер глађу се јако уморе груди и дисање; рачуном је показано, да се после ручка и најјаче и најбрже дише.

3) *Треба се клонити свачега, што крвјакотера у груди.*

Примедба. Човек треба свагда да заузда и умери своје нагоне, особито љубавне, и да силите страсти њиме не овладају, (као н. пр. страшна љутина, разблуда и т. д.) Треба да се чува, да не захладни, а то бива кад се из врућине на један пут нађе у великој ладноћи.

В) Како треба неговати крв.

Што је трави роса, то је крв телу човечију; од ње долази телу нова сила, нов живот. Што се у телу потроши, то она накрми, а што је сувише, те њоме излази из тела. У томе послу највише раде сокови од јела и кисеоник, крв дакле мора оптицати целим тегом, како би се тело свуда понављало и оживљавало. Све дакле стои да оптока крви, а он се може потпомоћи овим :

1) *кретањем*. Кретањем се целим телом и срцем (јаким разбацањем руку) ускорава се опток крви, јер тиме и срце снажније ради.

2) *јаким дисањем*. Кад се јако дише у се, онда крв силније буља у груди, а кад се јако одише, онда више крви одиће из срца на све стране тела

3) *разбистривањем крви*. Густа је крв велика сметња оптоку; тако се крв увек згусне пре нешто ће се запалити, и то је карактеристичан почетак сваком запалењу. Густа крв лако застане где год или се ухвати на жиле, кроз које тече, а тиме заустави или поремети оптицање своје. Кад се умерено пије вода (или лако пиво) уз јело, онда нестане те сметње, јер онда крв увек остане колко треба бистра.

Но за здраву крв није довољно да се на ово пази, него се још треба постарати, да крв буде *чиста*. А четир органа има, којима је посао да крв одрже чисту, и то су: *божа*, *црна цигерица* (јетра), *бубрези*, *плућа*. Нуждно је дакле пре свега, да се пази на те органе, а ево неколико правила, по којима се треба при том владати:

1) *Кожа*. Како на кожу излази одлучена у телу пара (зној), то она много помаже, да крв буде чиста. За то морамо и кожу држати чисто, јер чим се оне мале руцице у њој каквом нечистоћом запуше, одмах не може ни пара излазити из тела на зној, и онда није само кожи зло, него и крви, дакле и целом телу. Треба дакле барем један пут у месецу дана окупати се; а где нема купатила (као

код нас у унутрашњости) ту ће добро бити протрљати кожу сухом крпом. Малу децу (до 5. година) треба чешће, — ако је могуће сваки дан купати; то бих свакој мајци, која жели имати здраву децу, на срце положио! Одговараће онај који се огреши о здравље своје деце, коју му је благи Бог подарио, да од њих учини људе а не богаље. У топлом купатилу не сме температура прећи 26° , не сме ни мања бити од 20° Реомирових. И хладна су купатила добра, али за друго нешто, за чврстину живаца и за прекаљивање према зими и т. д. Да би се кожа сачувала од зиме, нужно је према годишњем добу узимати одело.

2) *Јетра*. И она има важан посао, да т. ј. све старе крвне честице из тела истисне у виду жучи. У том послу помаже јој: а) слобода од сваког притиска, који може бити, кад се згрчено седи, кад се чим стегне и т. д.; б) пиће воде да би крв што живље оптицала у јетри.

3) *Бубрези*. У њима се одваја мокраћа, у којој се налази стара истрошена беланчевина, коју одлучи крв. За то треба пити воде, пива, соде и т. д. како би се што пре истисле из тела те шткодљиве честице, и не треба задржавати, мокраћу на силу. (Играчи н. пр. никад се на то не сећају).

4) *Плућа*. На плућа одлучује се из крви угљена киселина и вода, а то бива дисањем; за то треба чист ваздух јако дисати у себе, иначе плућа не могу да врше свој посао, који им припада при чишћењу крви.

Ко на то све пази и тако се влада, онај може бити сигурац, да ће му крв остати чиста, и да му не ће које шта поискавати по кожи од чега код нас људи у неким окружијама пате. А ко не би хтео купити себи здравље за тако малену цену? За то држимо да ће наш народ усвојити ова правила и строго придржавати их се.

Г) Како треба неговати косу.

Нису ретке болести косе (опадање косе, се-доћа и т. д.), а узрок им је у нечистом држању косе или коже, која је њојзи темељ. Да би добро било коси треба пазити на ово:

1) Косу треба мазати добрим простим зејтином (прованским, бадемским); помаде*) нису тако добре;

2) Треба барем сваке недеље главу изапрати врућом водом и истрљати четком или фланелом;

3) Косу не треба држати ни топло ни хладно;

4) Треба косу чешљати два пута на дан, и то и уз кос. — Ко буде пазио на ове четир тачке, имаће косу јаку и не мора се бојати, да му не опадне.

*) Помада долази од „помо“ (талијански) јабука; прву је помаду начинио римски лекар Питони од сока јабукова.

2. ГЛАВА.

А) О оделу.

Човеку је и од себе топло, т. ј. тело чевечије само себи држи топлоту и то неким хемичким пословањем, које се у њему збива, а на име сагоревањем кисеоника који из ваздуха дисањем у себе увлачимо, и хране, у којој нема азота, као што су: масти, шећер, лепак, винушина (алкохол) и т. д. Према у човеку самом има топлота, која не зависи од спољашње температуре водоземцима (амфибијама) је у телу топлије лети него зими), он мора ипак гледати да очува ту топлоту чиме год, да је не би из тела нестало; јер је у природи закон, да топлота с једног места на друго прелази; тако н. пр. кад наложимо пећ, топлота се шири на све стране по себи: најпре се загреје ваздух око пећи, па се после измакне, а на његово место покуља хладнији ваздух, а кад се и он загреје, уступи место своје другом хладнијем од њега, док се тако цео ваздух не загреје и топлота у себи изједначи. Тако би и човеку, коме је зими тело много топлије од ваздуха који је око њега, хладноћа пошла сву његову топлоту, и он би се морао смрзнути. Да тога не би било, људи замотавају зими (а и лети) тело своје разном одећом, која не да телесној топлоти да излази на поље и да прима у себе хладноћу, што би иначе по оном природном закону морало бити. За то се зими не може бити без топлог одела (вуненог, свиленог и т. д.)

Али има још нешто, па што треба пазити при одећи, а то је :

1) Степен његовог пронашања топлоте. Има одеће, која пропушта топлоту; кад такву одећу имамо на себи, онда се она загреје од нашег тела и пропушта ту топлоту на ваздух, као писмоноша који с поште проноси писма куд треба. Са таквом одећом није нам ни мало поможено, и за то морамо увек бирати такво одело, које је рђав топлоноша, т. ј. које не пропушта топлоту из нашег тела, нити пропушта у тело хладноћу спољашњу. Таква су одела сва од вуне, коже, перја, свиле. Платно је за тај посао са свим неспособно; памук измеђ обојега стоји у среди.

2) Треба пазити при одећи да ли пропушта влагу или не. Која одећа лакше влагу пропушта, она пропушта лакше и топлоту кад је влажна и поред ње лако се може назепсти. Човек се лети јако зноји, па што му одећа зној већма упија то је к њему све хладније. С тога је платнено одело за лето и топле земље, а вунено или свилено не упија зној и за то чини, да је телу одвећ врућина. Још је и за то платнено одело боље од свиленог или вуненог, што уза њ непријања тако лако ништа прилепчиво. А опасно је опет оставити платнено одело, кад се повласи, да се на телу суши, јер оно сушењем наглим много топлоте из нас извуче. Еле ко се јако озноји треба да скине са себе такво одело. Али треба и то приметити, да је опасно носити одело, које не пропушта пару од зноја, јер

тима се још већма надражи знојење, што може бити узрок разним болестима.

3) Загасито одело боље увлачи у себе, — а тиме и у тело — с поља топлоту, него отворено и за то је добро носити зими црно одело а лети бело. И мирисе већма упија црно одело, него отворено.

4) Много стоји и до кроја одеће. Кад нам је хаљина алватна, лакше је ваздуху и ветру доћи ближе телу и причинити да се зној добро испарава; то је дакле добро за лето, јер држи хладовину. Узане хаљине приону уз тело и не дају божи да испарава, и за то су оне добре зими. Наша је народна ношња врло добра и за лето и за зиму; него опет рекли бисмо да би за зиму требало што год, да већма пријања уз тело. Тиме бисмо уштедели мало више сукна, а осигурали би тело од назеба. Дакле за што не бисмо то и учинили?

Ево како треба тело свуда и на сваком месту заклонити и заоденути:

1) На *глави* треба имати лако одело, како се не би упарила; а мимо то треба главу чувати од сунчане зраке, од ветра и повреде;

2) *врат* је шткодљиво и погрешно увијати топлим марамама и стезати тврдим и крутим огрлицама (јакама);

3) *груди* нека су слободне, да би се могло што јаче и што дубље дисати. За то у век шткоди нашој господи, која носе тако назване „озитрогере“ и госпама, које се „шнирају“;

4) *трбух* не треба ништа да тишти. За то неваља, што ми Срби притежемо, што већма можемо, око себе појасе, ћемере, каише и т. д. Притезивање тела каишем најбоље би било да се са свим укине;

5) за *ноге* треба обућа кабаста, да не би било жуљева, кривих прстију на ногама, ураслих ноката и т. д. То све долази од тесне обуће или од високих „штиклица“. Мимо то треба ноге увек да су топле.

Старим људима и малој деци треба да је увек топло. Не заблонити се довољно од зиме, шкоди исто онако као што шкоди и претрпавити се и замотавати хаљинама у невреме.

Ко назебе нека одмах гледа да се добро озноји, а то ће бити кад пије чаја или вруће воде лежећи у топлом кревету. Тиме ће се зло одмах у корену затрти. А ако грозница наступи, онда није вајда од знојења.

Овој глави додаћемо још како тело треба већбати.

О телесном већбању.

Што год се на овом свету миче, миче се двојако: или само собом, или покренуто чим. Што се у телу човечијем покренуто миче, оно бива од воље: кад ја н. пр. махнем руком и ногом, то ја радим, што хоћу. А кад бих нешто хтео да ми срце не куца, или: кад бих хтео једним оком погледати десно а другим лево, би ли ја то од своје воље могао и учи-

нити? Не бих никако, јер то не стоји до моје воље. Тело се дакле човечије, или бар неки делови у њему, двојако мичу: или од воље или сами собом. Наравно да ћемо ми овде говорити о оном првом мицању.

Органи за кретање јесу мишићи, који се одупиру о кости и рскавице. Да би ти органи били јаки, нужно је осим добре хране и то, да се погоди колико и кад они треба да *раде*, а кад да се *одмарају*, и како то двоје треба да иде једно за другим; јер кад се ради, старе се честице телесне истискују, а кад се одмара, нове честице телесне праве. Дакле превелика непрекидна раденост шкоди (јер не да телу да се понавља) исто онако као и непрекидна нерадња (мир, покој), која не да, истрошеним честицама телесним, да изађу на поље.

Која је вајда од телесног вежбања.

1) Мозак добије већу снагу, јер га воља онда већма подбада, да ради. И воља сама мало по мало ојача, и осили се;

2) Мозга онда ништа не тишти, он се као подмлади, јер замени истрошене материје новима;

3) Сан се потпомаже, јер мозгу треба мира ако ће се подмладити;

4) Мишићи постану јаки, покретљиви, чили (Акробати, атлети, гимнастичари показују доста и јачине и вештине!);

5) После телесног вежбања навали и глад и жеђ, јер ваља новом храном нахранити што се истрошило;

6) Сва пословања у телу човечију бивају жи-

вља: оптицање крви, варење; дисање, одлучење и т. д;

7) Вежбањем тим нестане затвора;

8) Све се у телу боље развија — па и кости.

Да и у тим вежбањима не треба претеривати, разуме се само собом, јер претеривањем могло би остати што или наказно или сабато, може крви не стајати и т. д., а може што год и преко мере развити се (као н. пр. плућа у неких раденика) а друго не развити се ни колико треба и (као груди у неких играчица, за које један немачки професор вели: да се тако „Фербилдују.“). И то се само собом разуме да при телесном вежбању треба пазити и на тело какво је; тако н. пр. слаб, блед човек нека се не усуди већбати се онако као јак громоран човек.

Како треба већбати тело.

1) Вежбање тела треба да је у почетку лако и да не траје дуго, а после треба све мало по мало на тежа вежбања прелазити, јер се и мишићи мало по мало развијају.

2) Човек вежбајући тело не треба да се умори; чим осети да малаксава нека престане. Учитељ треба увек да пита ђака, да ли се већ уморио или не.

3) Треба гледати, да се сви мишићи вежбају — руке, ноге, трбушни мишићи и т. д. — како би се сви делови тела под једнако развијали;

4) За време вежбања треба скинути са себе све, што стеже (за то се прави гимнастичарима про-страно, алватно одело);

5) Врло је добро не јести ништа ни пре ни после телесног веџбања, јер онда се јело не може добро сварити;

6) После веџбања треба се добро утоплити, јер се онда врло лако може назепсти.

Примедба. Добро је веџбати тело у свако доба човечијег века — само треба онда пазити на године и на снагу. —

Показало се, да се веџбањем телесним да много којешта и излечити, а од лека може бити у овим болестима:

1) У *затворима*; ту је на име добро веџбати трбушне мишиће; тиме се шуљеви могу избећи;

2) У *болестима плућним*; овде само по некад веџбање телесно може од користи бити;

3) При *поремећеном оптицању крви*; ту се мора свака телесна честица мицати, а дејство не може боље бити.

4) Кад *закржлави ртењача*. Ова болест долази врло често од слабости мишића, за то је у таквим приликама веџбање врло корисно;

5) Кад су *живци слаби*; овде мора веџбање из прва тихо, а после све јаче бивати;

Корист, која долази телу од играња, јахања није ни налик оној користи, коју нам даје веџбање телесно; при игрању шкоди особито силни прах, који се онда обично подигне, а врло је лако и назепсти.

Из свега овога ласно је увидети од колике је користи телесно веџбање, и ја се надам, да ће се

оно завести у свима нашим школама. Ја сам о томе већ на другом месту говорио (види: о васпитавању у српском народу) и држим да би било сувишно и даље доказивати, како је телесно вежбање за здравље неопходно нужно.—

Спавање.

Сан је нуждан човеку као и јело или дисање или пиће: он се од живота не да раздвојити. Без сна не би могао човек опстати, а ево за што: 1) органи раде 12—16 сахата, радњом се пак истроши снага, која је на расположењу. Кад човек и. пр. иде, онда му се мишићи у ногама без престанка грче и опружају, тиме се еластичност мишићима троши, а и они сами малаксавају и иду на мањак (као што је Хумболт доказао). За то се онај, који пешачи 4—5 сахата, страшно умори, да скоро не може више ни макнути ногама, и онда се каже обично, да су ноге „тешке као олово.“ Тако је и другим органима кад се уморе, а тај умор одлане сном, кад тело отпочине и новом се снагом занови. А 2) сан је још нуждан и за мозак, који је орган као и сваки други; кад се обдан без престанка душевно ради, а том раду мозак је седиште, онда се он мора са свим исцрпети и изнурити. То знају најбоље они, који душевно раде, да у вече много слабије, теже и спорије раде него из јутра; отуд она пословица: „ко урани, тај и уради.“ Материја се мозгу истроши радњом, мишљењем, писањем, примањем спољашњих утицаја — баш као и сваки други орган, —

и поврати му се снага сном исто онако, као и свачему другом у телу. Због тога двога пужно је спавати ноћу 6—7 сахата, а не ће бити с горег, — само коме може бити — и после ручка мало прилећи.

3. ГЛАВА.

Како треба неговати чула.

Душевном деловању човечијем није ништа тако важно и нужно као чула; јер се оно на њима управо и оснива. Што су у бог човека мање развијена чула, то ће се он и духом својим мање моћи послужити. Наравно да треба научити разумети и пресудити оно, што се чулима осети: дете се маша руком за месец, јер оно незна још ништа о даљини; али то дође сваком само од себе, — кад су ту чула, али кад њих нема, онда разум није ни од какве користи. — Међу чулима (којих има пет, којима се види, чује, мирише, куса и пипа) стоје на првом месту очи, за то ћемо ми с њима и започети свој посао, а говорићемо и о њима и о осталим чулима доста опширно, јер човеку много којешта зависи од њих. (У овом послу послужићемо се делима најславнијих лекара нашега века, који су писали о очима).

А) Очи.

Цела је истина што каже славан један наученик: „на очи долази нам у мозак разум.“ Који се

слеп роди, шта он може знати о свету? И има ли на свету који несрећнији од њега? Па ипак доказано је, да је од свију слепаца половина *сама себи крива*, што је слепца! То је и жалосно и ужасно! — За то ћемо овде разложити, како треба неговати очи, и то од раног детинства, а на то морамо јако пазити, да се неби огрешили и пред богом и пред људма.

1) *Дете, које дође на свет*, треба само мало по мало пуштати на јачу светлост; не треба га сваки час преносити из мрака на светлост; не треба да му у соби од јаке светлости засену очи, јер се тиме може за навећ затупити очњи живац и дете ће остати слепо целог свог века, или ће му се, што но веле, ухватити црно на очима. Ако дете дође ноћу на свет, не треба да му удари у очи свећа, која гори у соби. А да би очи детиње остале чисте, треба их сваки дан неколико пута овлаш протрти чистом танком платненом крпицом, коју *одмах* треба бацити куд год. Ваздух у соби нека је чист и топал; рубље дечије нека није хладно; у опште треба дете чувати од нагле промене температуре (н. пр. кад породиља заједно са дететом у другу собу прелази), јер отуд може дете добити опасно запалење очију. Запалење очију, које се по некад покаже на деци четвртог дана рођења, треба овако лечити: при спуштеним преко прозора зеленим завесама треба детенцету сваких 15 минута брисати очију крмељи каквом платненом крпицом. Крмељи, који се детету око очију ухвате, отровни су и при-

лешиви, и од њих треба добро чувати здраво око детиње и своје очи и не скидати их другче него оним крпицама.

2) *Дете док сиса* не треба износити на сунце тако, да му сунчане зраке управо у очи падну, јер то штоди одвећ очима. У соби нека није одвећ видно. Играчке нека су повелике и нека не стоје детету на близо, да дете не би постало кратка вида или разроко. Од хладне промаје треба га највећма чувати. Што је шарено или што блешти не треба да је детету дуго на очима. А ко је рад вецбањем детету очи окрепити и вид му поштрити, нека му показује из прва ствари мрке и загасите.

3) *Кад дете поодрасти*, треба му капа са широким ободом; у соби, у којој спава, треба прозоре застрти завесама, да му не би, кад у јутру устане, светлост с прозора ударила у очи и засенила их, — од чега би могао постати слаба вида, — ако не би баш ослепио што по највише и биња. Ако се очи запале, не треба их ни пошто привезивати, јер од тога бива још горе, него треба их само заклонити чиме год (н. пр. тврдим зеленим папиром) од светлости. Дете ни пошто не треба тући у главу (ово нека добро запамте наше мајке), јер тако казнећи га можемо учинити да за навек ослепи.

У школи нека пази учитељ, да деца не сагибају јако главу на скамију: између очију и књиге нека не буде ни мање од 10 ни више од 15 палаца. Из прва нека и сама деца пишу крупно, а крупним

словима треба да су им и књиге штампане и прегледалице исписане. Чим се ухвати сумрак не треба деци дати да читају или да пишу, јер тиме се очи јако искваре, не треба допустити деци, да гледе у што без престанка, а то особито важи за женске послове, у којима се очи непрестано напрежу. Ударати у клавир при свећи или лампи, то је прави отров за очи.

4) *Одрасли* нека никад не гледе у јаку светлост (сунце, ватру, свећу и т. д.), нека не гледе очима час у светлост час у таму, — за то су на прозорима завесе, да не би из јутра при устајању светлост ударила у очи. Ноћу при лампи, око које треба да има оклоп, није добро гледати дуго у бео папир, него треба очи по чешће одмарати. Треба се клонити сваке светлости, која са стране долази (н. пр. кад се чита у кревету), јер ти зраци врло шкоде оку. Ко ноћу ради, нека се постара за светлост, да не буде ни одвећ јака, ни одвећ слаба нити да лепрша (што обично бива кад свећа гори); за то је врло добро имати свеће с облопом, којим се заклања светлост, а коме може бити нека се послужи лампом са високим ваљком, стакленом куглом и облопом. Најчистија је светлост од воштаних свећа, за то су оне и боље од стеаринских. Светлост нека увек стоји изнад очију, како би увек одозго доле падала. Врло је штетно радити кад свита, јер онда се помеша природна светлост са вештачком. А сврх свега ваља напоменути, да

је одвећ корисно, *сваког сахата одморити очи за неколико тренутака.*

Ево шта треба узети да је шткодљиво за свако доба човечије :

1) Нечист ваздух, кад је н. пр. помешан *с ира- хом, димом, јаким парам* и т. д. Ако је могућно, треба избегавати такав ваздух, ако ли није, онда треба чешће очи испирати хладном водом. Но ако су загрејане, то ни пошто чинити не ваља.

2) Прати очи хладном водом, чим се устане;

3) Промаја (особито кроз прозоре) врло шткоди; треба се ње клопити;

4) Кључала је вода за очи опасна. Ако од ње која кап падне у око, треба то око одмах хладним чим облагати и мало зејтина у њ сасути да не би запалење дошло;

5) Потреси душевни (од бриге, многог плакања и т. д.) шткоде оку и слабе га.

Здравим очима не шткоди дим од дувана, и ко то мисли, онај се вара. —

У наше доба већ је преко мере, што се ради с наочарима! Од тога треба сваког, ком није за- иста потреба, најживље одучавати, јер од њих по највише долази, да очи или не виде на далеко, или не виде на близу или се лако уморе. Кад су пак заиста од потребе наочари, онда треба питати ле- кара за савет, јер не зна сваки, какве су наочари за њега.

Б) Уши.

Сама се природа најбоље постарала, да овом органу осигура радњу, поставивши га као међу неке стене; па и онај део уха, који је на поље окренут (спољашње ухо) осигуран је тим, што је ходник уху искривудан, што је сама ушна шкољка свакојачко извијена и протегнута. Међу тим добро ће бити, ако се буде пазило на ово:

1) Треба чувати ухо, да што не уђе уњ;

2) Треба испирати ухо пажљиво, а често; јер се у уху непрестано одваја нека маст, која може причинити, кад се ухо нечисто држи, зујање у ушима, наглухост и друге којекаке ухобоље;

3) Треба чувати ухо од промаје, која му може запалење причинити;

4) Треба се клонити слушања далеких и врло јаких гласова, — тиме се живац уху јако раздражи;

5) Не треба се никад ударати у ухо или близу уха, јер од тог се увек оглуне.

Јаким гласовима — као пуцњавом топова — може се бубна опона распући; међу тим то као да не шкоди јако уху, јер се и поред распукнуте опоне може чути. Морнари на ратним лађама чују добро, ма да им топови баш уз уши грувају.

В) Орган за мирисање.

Живац мириса спушта се из мозга кроз мале руне у поздрве, у којима је дакле легло мирисању. Кад је у носу доња (мекана) кожа болесна (у кивавици), онда се и мирис (и смрад) слабо осећа;

треба се дакле што већма клонити квашења носа. Ту има два правила :

1) Не треба детету никад допустити, да копа нос. (Али наравно не треба то ни они да чине, који су око детета, и ми, Срби треба да се одучимо од тог обичаја).

2) Треба деци заповедити, да нос увек чисто држе.

Врло хладан или влажан ваздух штоди и овде; али то зависи од атмосферских одношаја, и по томе, то морамо сносити.

Онима, који трпају бурмут у нос, треба препоручити, да не узимају одвећ јак.

Г) Орган за кус.

Може се узети, да је језик прави орган за кус; а то му својство може одузети ово двоје: болест горње или доње коже, или кад се изметну кусни живци (посластичарима и пробирачима лако се догоди, да изгубе сваку осетљивост према јелу, и то многим пробирањем, којим се живци у језику пре-раздраже). Ова 4 правила нека покажу, како ће се језику одржати моћ за кус:

1) Треба чувати језик од јела и пића, која пале и драже (н. пр. паприка, од врелог спирита, коњака и т. д.).

2) Треба језик чувати од врло врелих или врло хладних јела (чорбе, кафе; хладне воде, сладоледа и т. д.).

3) Треба уста испирати чистом водом свако јутро, и после јела.

4) Треба свако јутро састругати с језика све, што се око њега ухвати.

Д) Орган за ишање.

На руци је, а особито прстима на врху (као и у божи целој) легло овом органу. Нека ситна зрица, што су испод коже, чине, да можемо опипати што т. ј. да можемо познати, шта је глатко, рававо, оштрљато, тврдо, меко и т. д. Али за то треба руке а особито прсте на врховима чувати од:

1) *повреде*; свак зна, да се оним местом, које је опечено, не може ништа ни опипати ни осетити;

2) *пресеке и циче зиме*; познато је н. пр. да смрзли прсти ништа не осећају;

3) *притиска*; којим се горња кожа може променити, н. пр. задебљати, а тако не може ништа осетити.

Орган за глас.

Гркљан је орган, који даје од себе глас. Нужно је дакле да се добро пази на тај орган, а ево шта при њему треба пазити:

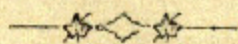
1) Треба гледати да увек добар чист ваздух у се увлачимо (јер ваздух пролази кроз гркљан); од шткодљивог ваздуха (надимљеног, напашеног) долази кашаљ у гркљану, од кога се, кад дуже потраје, промукне (јер танка кожа у тако названих гласних везница задебља). За то је нужно, да се врат држи топло, особито певачима;

2) Иза многог говора, у ком се гркљан напре-
зао (код певача, говорника, учитеља) треба се кло-
нити свега хладног (воде, сладоледа и т. д.)

3) Не треба врат ни чим стезати.

Добро је врат свој прекалити на хладноћу; а
то бива, кад се он мало по мало хладном водом
пере. —

Мисмо сада са својим читаоцима прешли све
што се дало казати о телу човечију, и показалисмо,
како се треба владати, да би сваки део телу, а по
томе и оно само могло напредовати и успевати. Што
је ко до сада грешио против свог здравља, то му
се могло одбити на незнање; сад пак тај узрок не
би могао више важити; и ко би и поред овог опет
остао при старом, тај би хотимице ишао против
заповести божије, по којој свае треба да чува
здравље своје. Ми се надамо да тога више не ће
бити! —



III. ОДСЕК

О РАЗНОМ ДОВУ ЧОВЕЧИЈЕМ.

1. ГЛАВА.

Дете.

У овом одсеку имамо два посла: један се тиче телесног а други душевног одгајања човечијег. Ми то двоје не ћемо раздвојити за то, што знамо како је једно за друго повезано и једно од другог зависи. Али да би нам 1) задатак био јасно изведен, а 2) да би књига одговарала својој основној идеји, коју смо гледали да свуда спроведемо, поделили смо живот цео на три доба: *доба незрелости, зрелости и прецветавања*. Ми ћемо почети са првим добом човечијим, које ћемо ради бољег прегледа поделити на четир периода угледајући се на једног великог наученика. —

А) Дете, кад се роди.

Кад се дете роди, онда му ово по највише треба: храна, ваздух, топлота и обрана од сваке повреде и шкоде.

1) *Храна*. Најбоља је и за децу најсходнија храна — мајчино млеко, на ко је није ни налик млеко од дојиље; и ако мајци није највећа невоља, не

треба да се клони те најсветије дужности, дојити чедо своје. Ако јој је заиста велика невоља, нека узме дојиљу, али нека добро пази на њезино здравље, јер болесна дојиља не може никад здрава детета одојити. Поради детета ваља се добро бринути и о дадиљи, да т. ј. буде добро одевена и нахраћена. Кад се не може наћи дадиља, онда треба дете дојити млеком животињским (особито магарећим*), у које је добро линути мало воде и турити који грумен шећера.

2) *Ваздух* мора имати 18° топлоте и бити чист. Од хладна ваздуха и промаје мора се дете чувати. Треба да му уста стоје отворена, а тако и нос; а груди и трбух не треба јако увијати и стезати, како би дете лакше и слободније могло дисати.

3) *Топлота*. Детету је преко нужна топлота од 30° , и за то се оно мора доста утопљавати; а халине, којима се то чини, треба да су лаке и мекане, како се не би детету тело нажуљило или кожа задрла, од чега може доћи какво запалење или оспа.

4) *Обрана*. Велика је чистоћа овде најглавнији услов напредовању. Детету треба уста и очи испирати. Што јако удара ма у које чуло, треба уклопити од детета (јака светлост, јак мирис, јака лупа и т. д.)

*) Магареће је млеко по свом кемичком саставу најближе женском млеку.

Б) Дете, док сиса.

Дете треба дојити 9—12 месеци. За то време почиње дете осећати и разумети. Овде већ треба започети са двојаким, горе поменути одгајањем.

а) Телесно одгајање.

Оно се састоји у овом:

1) *у доброј храни.* Најбоља је — као што рекосмо — храна: мајчино млеко. А мајка нека се храни само оном храном, боја је и питна и лако сварљива, као што је: млеко, месо, јаја, варива и т. д. И у пићу мати се има према свом стању управљати, јер се опазило да су се опиала деца оним мајкама, које су пиле силовита пића. За то су врло удесна пића: млеко и пиво, само их ваља умерено пити. Душевни мир, добар сан, умерено кретање телом — добро ће чинити мајци. Ако је чиме заплашена, нека детета одмах не задоји, него нека мало причека. То све важи наравно и за дадиљу. Што се тиче оброка треба дете научити, да четир пута на дан узима сису; а чешће ни пошто, јер би се покварило. Не треба детета успављавати које чим — певањем —, јер се тим може само размазати, него сну треба да се зна време, боје кад дође дете ће само склопити очице. Не треба дете усправљати и подизати на ноге, док оно само не почне то чинити. У опште треба дете привикавати реду и чистоћи.

2) *У ваздуху,* који треба да је свагда топал и чист, јер иначе могу се многе болести изродити

у прибору за дихање. Зими и кад хладан ветар дуне, не треба износити детета, које сиса, из топле собе. Овде ми ваља напоменути, да је зла навика, од које се треба колико је могућно одучити децу на рукама нашати.

3) *Чистоћа.* Па ово треба да особито пазе све мајке, које су добру раде својој деци. Дете треба сваки дан (из јутра) топлом водом окупати. Соба нека је при том умерено топла, а вода нека је топла 25° Реомирових; кожу треба истрти фланелом, очи пак убрисати каком меком платненом крпицом. Како се дете окупа треба га увити топлим чим и дати му сисе. Тешко оном, који дете одмах из корита на поље (на авлију) износи.

4) *Одело.* При оделу треба поглавито пазити, да не буде узано, те да не смета телу при покретању. Руке, ноге и трбух треба овлаш увити. Глава нека је *увек гола*, кад је дете у соби, а *увек покривена*, кад је на пољу. Треба гледати, да поге детиње увек остану топле.

б) Душевно одгајање.

Слабо је познато, али је ипак истина, да се дете још у колевци размазити може, да се још у том младом животу зачиње клица, из које ће некада понићи душевни живот у човеку; а како треба да се залеже та клица — није мало питање! Са одгајањем треба се што раније пожурити, и ево основних правила, по којима се имају родитељи при том управљати.

1) Треба пазити и извршивати оно начело: „чувај дете, од свачег што није за њега, а што је за њега, оно му сваки час показуј.“

2) Никад не попуштај дечијој ђуди, него све уреди тако, да је свето као закон. Не узми н. нр. никад детета на руке кад оно усхте, него га приморај да се твојој вољи покорава, како би се и у свачем другом навикнуло покоравати се.

3) Деца, кад сисају, знају већ, шта значе озбиљне речи, а кад је потребно, и — прутићи, и тим средствима може се много урадити. Не треба никад да нас занесе лажна нежност према деци, јер и мудри Соломун каже: „родитељи, који воле децу своју, казне их.“

4) Не треба детету никад попустити, кад крса и плаче, јер онда ће оно увек плакати, чим што усхте, и онда је готова глоба на врату.

5) Но поред свег тога треба се детету увек показивати љубазан, и смешити му се, јер то ће врло јако и добро порадити на душу детињу. Суровошћу дете ће постати и само сурово, недотупавно, јогунасто, осветљиво, лукаво и преварљиво, — а то су све својства, која заиста шкоде човеку, и поред којих од њега никад не може бити што велико.

6) Нема горег отрова за душу детета, ма оно било у колевци, него радити или говорити што срамотно и непристојно на његове очи, јер отуд детету безобразлук, непристојност и сва друга зла, која деца виде и уче од старијих.

1) *Примедба.* Не треба детета одбијати од сисе пре година дана, а на име, док му се зуби не помоле. А не треба детета одмах одбити, него мало по мало, тако да за 3—4 недеље буде са свим одбијено; и то је боље радити у пролеће или лето него у јесен или зиму. Детету онда треба увек ређе давати сису: из почетка само три пута, после осам дана 2 пута и опет после осам дана један пут само а после 10—12 дана треба са свим престати. За то време треба дете учити на чорбасту храну (млеко, млеко говеђу чорбу са шећером). Добро је да дете једнога јутра последњи пут сису по-сиса, а за тим да му се мати уклони испред очију, како се ње чешће сећало не би.

2) *Примедба.* Богиње треба увек каламити детету између 8—10 месеца, а никад после године дана. Нека наши родитељи ову ствар не узму тако олако, јер колико им је дужност да децу своју хране, толико им исто и да им каламе богиње. Деца без јела умиру, а без каламљених богиња, увек су у смртној опасности. На то нека се добро пази!

В) Дете до седме године.

Главне су потребе детета: *храна, ваздух, чистоћа и сан.*

а) Телесно одгајање.

1) *Храна.* Она мора бити још по највише течна, а на тврду нек се прелази мало по мало. Никада пак не треба давати детету јела, која одвећ драже: детету треба само мало (или нимало) кафе, теја, пива, вина и т. д., а треба га учити, да пије воду за време јела. Дневни оброк нека се зна (3—4 пута).

2) *Ваздух* мора, особито ноћу, барем 15° имати и увек чист бити. Добро је децу често пуштати на поље, особито у башту, да се играју с другом децом. Од хладна ваздуха и промаје деца по највише добију у врату запалења; за то их треба од тога добро чувати, јер од умрле у том добу деце половини је узрок вратобоља. — И трбух и ноге треба чувати од назеба. —

3) *Чистоћа коже.* Треба децу купати барем три пута на недељу. Кад детету није добро, онда ће наравно то изостати.

4) *Уредно спавање;* дете треба и преко дана да мало проспава, а за време спавања треба с њега скинути све, што га стеже.

б) Душевно одгајање.

1) Детету ће се развијати чула, кад му показујемо час ово, час оно.

2) Треба га привикавати послушности, али не непристојном строгошћу или суровошћу, него доследним измереним поступањем; треба му забрањивати тихим речима, али што му се забрани, оно

треба да не чини. Нити се треба улагивати око њега, нити га мрзити. Овде је већ ударен темељ наравствености, моралности, пристојности, честољубљу, поштовању, — које после све треба потпуно развијати, и из детета уредног човека стварати.

3) Родитељи нека не гледе детету кроз прсте, кад оно лаже, или пркоси, или се јогуни, јер само тако се може у детету уворенити осећање онога, што је право и добро.

4) Никада детета не треба тући (особито после треће године). Батине овде не помажу, него озбиљне речи, строга опомена. Ваља се уздати у разум детињи.

5) Исто тако не треба добру децу *награђивати*, јер онда ће се навикнути да само онда чине добро, кад их награде, а где награде нема, ту не ће (ни после као људи) добра чинити. Нек им је љубазно поступање родитељско највећа награда.

6) Треба увек изабрати блажију казањ и бити увек једнако расположен, заборавити одмах на погрешку детињу, *и пре казни* увек попретити.

7) Треба дете навикавати да заволи ред, па зато му не треба опростити и заборавити никакву неуредност или немарност. То се најбоље постиже, ако и родитељи сами пазе на ред у свима пословима својим и дечијим.

Има још много којешта, од чега би требало чувати децу, као од сујеверства, лакоумства ит.д. али то све спада у систематично и научно одга-

јање, а то не можемо захтевати од већине нашег народа. У намери сам доцније издати такву књигу о одгајању, у којој ће бити та ствар основно и са свију страна обрађена, те ће моћи послужити и изображенијој публици, која је рада децу своју логички и систематички и научно одгајати. За сада нека буду доста ова наговештења, која дајемо оцевима и матерама. А сада прелазимо к последњем добу незрелости к дечаку или девојчету од 7—17, код женских и до 16 године

г) *Дечак и девојче.*

У овом добу све се у телу образује онако, како ће остати за навек; све се консолидује, све добија снагу и јачину. У овом се добу по најмање умире (један од стотине). — Само се наравно мора и овде пазити на две врло важне ствари: на уредно занимање (јер у овом добу посеје се семе свакојаким болестима; кад н. пр. девојчице од 12—13 година седе по 10 сахата на дан над својим швом) и на уздржавање од сваког телесног полног дражења (јер н. пр. од пуштања силе (онаније) долазе опасне болести као што је падавица и т. д.). За остало нека се пази на ово:

1) *На храну.* Она мора бити питна и здрава; дечку и девојчету не треба дати силовита пића, него много воде. При храни треба гледати, да обоје једу слана и масна јела.

2) *Ваздух.* Нека је чист и нека се деца у овом добу уче јако и дубоко дихати. Играње и шетање

по пољу не може се довољно препоручити. Многа чама у соби шкоди на овом месту врло јако.

3) *Чистоћа коже.* На ово не треба ни пошто заборављати, јер заборављајући на то, као што по највише бива код нас, не може се већма нашкодити здрављу дечијем. Разне оспе по лицу (н. пр. бубуљице, лишајеви и т. д.), од којих деца у овом добу код нас (ја сам у болници књажевачкој имао 4 болника за 6 месеца, да од тих болести лечим) највећма пате, долазе отуд, што се божа не држи чисто. Сваке недеље један пут окупатисе и истрти, то је преко пужно за тело дечије.

4) *Телесно вежбање.* Ово је у овом добу одвећ пужно, јер ни чим се може боље развити здрав организам. Особито треба девојке гонити, да се телесно вежбају, и да играју, јер од њихова здравља и крепости зависи и здравље и крепост потомства. Закратити девојкама вежбање телесно значи огрешити се о природу и о потомство.

5) *Спавање,* треба бар 10 сахата да траје; грехота је не пуштати децу да дуже спавају од одраслих; и сама природа казни ту неправду пуштајући (као што вели професор Траубе) разне болести (бледоћу) на децу.

6) *Одело;* дечаке, а особито девојчице не треба ни пошто стезати у узане хаљине; поради тога не треба ићи за модом, а особито груди треба да имају мах, да могу слободно и дубоко дихати

Одгајање.

1) *Телесно*. Овде треба пазити на она иста правила, која горе за мању децу постависмо. Треба децу пустити да тело своје вежбају, треба пазити, да држе ред, да пазе на точност и на чистоћу. Не треба да децу други ко послужује; јер кад дође време да сами што раде, биће им тешко и неће се никако моћи привикнути на рад, а сврх свега кад сами раде, развиће се у њима свест о самосталности и дужности.

2) *Душевно*. Деца не треба дуго да се напрежу умом, него им треба сваког сахата оставити 10 минута на одмор. Што се деци даје да уче, оно она увек треба и да виде како би им се размишљањем разум развијао, а не само (као што понајвише код нас бива) памтење учењем на памет. Пред децом треба све да је — тако рећи — живо, како би она *сама* све појмила. Треба деци ради вежбања и поштрења умног дати задатке, али да сама раде, што на жалост ретко кад бива; треба даље с дететом љубазно и достојно поступати, како би и оно само већ нешто о себи почело мислити.

2. ГЛАВА.

Доба зрелости или младић и девојка.

У овом добу развија се оно, на што је мушки и женски пол, и у другој половини овога доба зрелост је потпуна. Пре овога доба нити треба да се

ко жени, нити која удаје, јер би се тиме стало на пут нормалном развитку тела (пужно је, да код нас престану неправилности, које у том погледу бивају).

Мушки пол. У њему се развија оно, на што је телесно, мало по мало, и нема у њему никаквих промена. Телесна су вежбања врло корисна, јер осим другог којечега помажу у овом добу, да се бујна и усијана фантазија разблажи и утиша. Треба строго пазити и на то да се после телесног а особито душевног умора неко време одмара, а за спавање довољно је 7—8 сахата.

Женски пол. Што се у девојци доцније развије оно, на што је као половина мужу, то је по њено здравље боље; за то немој се журити, да је што пре пустиш у коло, или (у варошима) да јој кројиш дугу хаљину и да је пушташ у друштво. Романи су за њу отров; него пази на ово:

1) *Храна* нека је проста и (запамти ово добро) нека не дражи, нека је сварљива, лака, масна и осољена; само три пута на дан ваља јести, и за време јела доста воде напiti се. Пића која драже (кафа, вино) треба са свим забранити, *јер могу бити и бивају доиста узрок највећим несрећама.*

2) *Чист ваздух*; него не пуштај девојку, да много тумара; боље је за њу кад седи код куће.

3) *Чистоћа коже.* Ваља се купати, али никад (или бар ретко кад) у хладној, него увек у млакој води, која ће стишати живце девојчине, боји су

раздражени. И сан помаже да се живци стишају а за то је добро, да девојка 8 сахата спава.

Кад бисмо се упустили у одгајање душевно код женскога пола, то би нас одвело далеко; а ми овде не пишемо књигу о одгајању него књигу о здрављу човечијем. Као што горе негде напоменусмо, ми ћемо и о овој врло важној ствари написати књигу за себе, и то језиком за сваког разумљивом као што је овај овде. Ма да нам је жао, ипак морамо овде прегорети науку о одгајању женских.

3. ГЛАВА.

Доба прецветања, или последње доба човечијег века.*)

Ово доба почиње код човека од 50 а код жене од 40 година; стална граница не да се овде повући, јер много стоји до прошлога живљења, до састава телесног, до околности, које се човеку десе у животу и т. д.; има и старачких младића (н. пр. који је много у сваком злу иступао, кога је несрећа гонила и т. д.) и младићских стараца (који су н. пр. умерено живели, које у животу ништа није потресало и т. д.). Ево поглавите промене, које се у том добу збивају у човеку.

*) Изоставилисмо средње доба човечије с тог, што у њему никаквих промена великих нема.

- 1) мишићи ослабе и попусте; масти нестане;
- 2) кожа се осуши, збрчка, омлигави и пожути;
- 3) коса стане седити и опадати;
- 4) лице побледи, образи упадну;
- 5) зуби испадну, вилице се скупе и лице постане краће;
- 6) Руке и ноге малаксају а леђа се згуре;
- 7) мозак се смањи, и водом се облије;
- 8) органи за дихање рашире се, а очи ослабе;
- 9) Срце отврдне, а тако исто и жиле;

Наравно да поред тих промена и болести најлазе — као н. пр. тешко дисање, слабо памтење

Да би се човечији век што већма продужио, ставља учитељ Бок ово правило: „Буди умерен у свачем и живи што можеш уредније.“ А ево опет ода шта долази старост пре времена:

- 1) Од беспутна живота;
- 2) Од преране женидбе или удадбе, што укида снагу животу;
- 3) Од претераног напрезања душевног или телесног;
- 4) Од многог и честог неспавања и од неударне хране;
- 5) Од претераног пића свега, што је силовито (алкохолно).

А да би се здравље одржало и у старости, нека се пази на ово:

- 1) Клонити се сваке нагле промене обичнота живота;

- 2) Клонити се свију душевних послова, који напрежу;
- 3) Клонити се свега, што душу потреса;
- 4) Храна нека буде не многа; боље чешће а мање, него ређе а више;
- 5) Храна нека буде лава, и нека дражи;
- 6) Одело нека је увек топло, много топлије него у млади људи;
- 7) У болестима што мање лека узимати.

Кад се пази на тих 7 тачака може се живот у старости продужити и окрепити, а сваком треба да је за тим стало, да пази на оно. — С овим бисмо били већ на крају првој књизи, кад не би имали на уму још нешто, што је врло важно за човека, а то је *стан*. Како врло много стоји до стана, да нам здравље наше напредује, и како се по нашим селима на станове врло слабо пази, држимо за дужност показати у једном додатку нашим сељацима, какви треба да су им станови, да би били према оном на што су, и како би они имали дотерати и урадити своје куће на селу.

О стану.

При зидању или куповању куће треба увек имати на уму ово:

- 1) Ваздух у њој треба да је чист. За то треба свако јутро чистити собе отворивши прозоре и гледати, да се у њима не накупи дима, прашине и т. д. (На жалост наши сељаци ни мало не пазе на то: Они наложе ватру испод оцака па се сви

посаде поред ње не марећи што им дим улази и у плућа и у очи. Шкода је отуд двојака: једно што се дисање отешчава, а друго што се очи кваре. А наши сељаци имају скоро сви по једну собу са пећи, где би могли у свако доба чист и тонал ненадимљен ваздух обдржавати. Немарност та не може се приписати економским узроцима, јер оцак много више дрва поједе. Али што је најужасније — и сами се болесници остављају да леже у мукама на влажној и хладној земљи поред ватре, као што је и сам сачинитељ ове књиге на велику жалост своју имао прилику видети много пута! Кад се овако са болесницима поступа, онда је лекару са свим немогућно лечити! Наши сељаци имали би у овом погледу много греха и несреће душом да поднесу! Грехота је пред Богом, да се тако слабо бринемо за станове своје! —).

2) Ђубре треба држати даље од стана, јер оно се расточи у којекаке материје и тиме болести доноси. Учитељ Петенкофер доказао је да отуд и колера постаје. Доказало се још да у вароши од 10 хиљада људи ђубре толико шкоди, колико трулење 5 хиљада људи у једној вароши! Да не би из ђубрета којекаке шкодљиве и прилепчиве паре излазиле, добро је узети гашена креча, полити га сумпоритом киселином и то све просути на ђубре, у проходе и т. д.

3) Треба кућу зидати увек према сунцу (југу), јер од његових топлх јасних зрака нема ништа

благодетнијег за тело човечије. Топлота у соби нека буде умерена (ве преко 18° Реомирових.)

Ложити собу усијаним угљевљем у мангалима са свим је неумесно, јер се при том одвоје које-каки загушљиви гасови (ваздуци), од којих се човек лако задавити и увек опасно разболети може. Како се пак код нас на тај начин по највише собе ложе, то треба гледати да је угљевље сасвим изгорело и само да пушта од себе жар. Но по најбоље је проћи се таквог грејања собе, поред којег никад нисмо сигурни за живот!

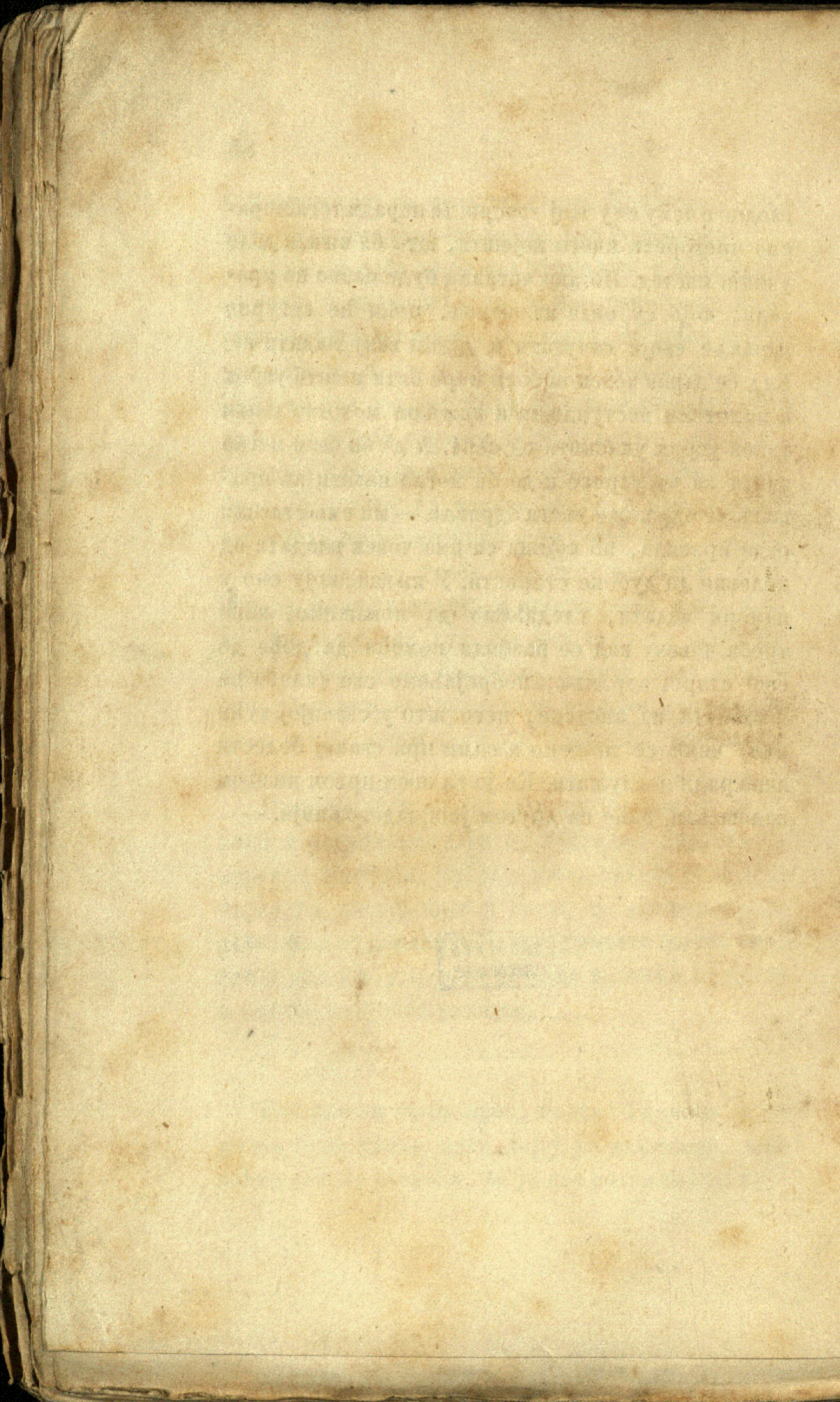
4) Никад не треба живети у влажном стану. Шкода је отуд велика и многа: нити могу плућа, ни кожа, ни крв, ни очи послове своје ваљано да врше; — окобоља, надуте ноге, пољачина јесу не ретко последице влажног стана, особито ако је поред тога још и хладан, као што и јест. —

Станови могу се градити по бреговима, доловима и равницама. Ове су последње најбоље за здравље човечије, јер је у њима ваздух сух, температура постојанија и време се не мења тако лако. Кад се дакле мисли што градити (какво село или завод и т. д.), онда је боље клонећи се брега и долине изабрати равницу.

Ево нас на крају првој књизи! Трудећи се да књига буде према цели којој је намењена, највећма смо се старали, да је све разумљиво и пре-

гледно о чему се у њој говори, те поради тога морамо прегорети много бојешта, што би књизи дало учнији изглед. Но ако читалац буде пазио на правила, која су овде изложена, моћи ће сигурно здравље своје сачувати и дугом веку падати се. Кад се здрав човек поболи мора бити нешто узрок а паметним поступањем и пажњом можемо сваки такав узрок уклонити од себе. А да би свако могао знати за те узроке и да би могао пазити на правила за одржање свога здравља — ми смо ставили овде правила, по којима се има човек владати од колевке до дубоке старости. У књизи, коју смо у намери издати, гледаћемо да покажемо, како треба човеку кад се разболи помоћи да дође до свог старог здравља; побројаћемо све (слабо ће што бити из апотеке, него што у свачијој кући има) чиме се можемо *и сами* при свакој болести лека ради послужити. Ко је са овом првом књигом задовољан, биће са другом још задовољнији. —

БИБЛИОТЕКА
МАТИЦЕ СРПСКЕ



БИБЛИОТЕКА МАТИЦЕ СРПСКЕ

P 19 Срп II 9831