



30
76
76
76



Patricia M. M. M.

Велики стварни домаћи Жародни Учишеш

руковођа за здраве и болесне,
за старе и младе, кућу и породице,
за сељаке и варошане,

 и у ошшше за свакога 

са 25 слика лековитих биљака
и природним лечењем хладном водом

по В. Пелагићу

допуњен по разним научним и искуским,
домаћим и страним изворима.

УРЕДИО И НА СВЕТ ИЗДАО Г. М.

Најновије: седмо издање 1908.

 Штампано у 10.000 примерака. 

КОМИСИОНО ИЗДАЊЕ
КЊИЖАРЕ „НАТОШЕВИЋА“ УЧИТЕЉСКОГ ДЕОНИЧАРСКОГ ДРУШТВА
У НОВОМ САДУ
1908.

Воскресен
Григорьевич
из Вичина

Овоје
Свјетина
носо пиже
лажура Букшера.
из Стара Сивац Грождина.

1908. Купљена
за 250 динара

Зидица 1914 1914

А. Орац Станиславич

Букшера

Михајло/Филип Милићковић
Михајло Милићковић
Београд
Две три о овој књизи. 1895.

Приредисмо ову књигу народну у новом издању, допуњену разним поучним и корисним поукама упутствима и добрим стварима, које ће свакоме, било инвкосном, било домаћину и домаћици, на дому и породици добро доћи; биће му ово књига-показивала, књига златна — десна рука у сваком погледу.

Из овога: *Домаћег и Народног Еванђеља* моћи ће се поучити, прво и прво, *здрав*: како треба и ваља здравље — своје највеће благо да чува и негује, и како да свој живот удеси и умери, па да остане увек у добру и трајну здрављу; па онда *болесник*; како треба да се лечи, а при лечењу како да живи и пре оздрави; у разним болестима како ће лекове и лекарије употребљавати. Нарочито, додате су слике лековитог биља, које ће (злу не требало) сваки моћи распознавати и употребити за повратак здравља својега; исто тако: *стар* ће из ове књиге поучити се, како да удеси начин живота својега да и у старим данима остане здрав, ведар, чло и крепак. *Млад* ће наћи у књизи овој поуздана упутства, добре савете и здравствена празила о чувању и неговању тела свога, те да после за живота увек буде свеж, оран и вољан на сваки посао и рад; да му буде дух ведар и пепомућен, да постане врстан члан друштва, породице и својег народа. Тако окрепљен, освежен, да селаћа рада, који ће добра донети и њему и друштву и свакоме. *Годитељима* нарочито биће књига ова „*Домаће Еванђеље*“, јер ће да им казује: како ће подмладак свој — децу своју — на добро, племенито и корисно упућивати; учити их, како ће свој кутњи, и иначе други посао водити и надгледати; како ће вредноћом, радом, умешношћу давати добар пример својима на дому, и свакоме другом, да буду за углед. *Ратари и пољопривредници*, којима је ова књига нарочито намењена, сазнаће из ње све оно, што њима, неукима треба за живот — и особито биће упућени, како да обрађују ваљано и савесно своју

њиву, ливаду воћњак и виноград, и иначе како да воде економију, па од тога својега тешког и напорног посла да себи и својима стеку користи и напретка. Наћи ће упутстава и биће обавештени и у свима другим стварима, које су им од преке и најпрече потребе. *Варошанима, занатлијама, обртницима, трговцима и другима*, ова је књига доброноша преголема вредности — јер ће им показивати и упућивати их, како да се вађу и користе приликама у животу, да им посло и мука буде награђена божјим благословом.

Сваки ће наћи у књизи овој, која је великим трудом и вољом, и родољубивом намером прерађена — народу намењена — све, што којему у животу затреба, све што ваља да знају добру им послужи: да их поучи и упути, и у свачем обавести, да се тиме користе.

Поред многих лекова и лекарија, овде су још донетуте у слици: *лековите биљке*. Додато је упутство за *природно лечење водом*, по знаменитом попу *Кнају*. Додато је исто тако упутство: у *земљерадњи, повертарству, воћарству, виноградарству, подрумарству, пчеларству, сточарству, живинарству и кућарству у опште*.

Књига ова, по свем овом дакле — треба да се у свакој кући нађе; да ни једна породица није без ње, била то земљерадничка, занатлијска, трговачка, сеоска или господска. Она је заиста *прави народни саветник, учитељ и пријатељ сваком домаћину и домаћици*, и у опште: сваком и свима!

Књигу ову и оваку издајемо, да би одговорили прекој потреби; многобројним потраживачима дали прилике да је набаве и буде им на корист и на добро!

У Новом Саду, месеца марта 1908.

Издавач.

ЈЕВАНЂЕЉЕ ЗДРАВЉА

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

Лакше је болест спречити него лечити. — Нема правог живота без здравља. — Здравље је највеће благо на свету.

Пошто су само здраво тело, здрав мозак и истински, научни морал, једини кадри учинити човека правим човеком; то је неопходно, да у овој књизи пре свега изнесемо правила, по којима се сва три здравља развити и одржати могу; јер је човек и народ кадар само ода поњати и вршити свој човечански позив према себи и породици својој, народној и грађанској, ако има сва три она здравља. Само они који су тим украшени, кадри су озбиљно радити за своју и за свих ближих срећу и напредак.

По важности, правила ова о држању здравља иду овим редом:

О ваздуху

или о здравственој и ликовитој моћи ваздуха.

„Ваздуха. ваздуха, ваздуха! И то чистог, отвореног ваздуха за дисање. То је нужно за то, што чисти, свежи и отворени ваздух не само да је главно средство за одржање здравља, него и за искорењивање болести. С тога треба човеку ваздуха тако и у раду и при одиору; и при спавању и веселу; јер ни најважнија храна и пиће не доноси нужне користи без чистог ваздуха.“ Тако говори учени Др. Бок.

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

Он је потребнији и од саме хране, јер се без хране може живити по неколико недеља, а без ваздуха ни неколико минута. То је безбројно пута испитано.

Чист ваздух крепи и оживљује не само тело и здравље телесно, већ и дух и памет и живахност енергије те тако

он нас покреће на све п чини нам живот и посао дражим и милијим; он чини те је човек ведрији лакши и веселији. Ко се доста бави у природи, у чистом ваздуху, неће га лако снаћи кијавица, назеб, пробаци, запалење плућа, врућица, нервозност, жлезде око врата и т. д. дакле сигуран је од више болести и њихових последица. Такав човек брзо се од неке болести опорави и ретко у болест пада.

Доктор — научар ливерпулски Голанд, испитао је и доказао јасним примерима да највише има на свету телесних, личних и умних наказа због оскудице у светлости и чистог ваздуха, па онда због рђаве и слебе хране туге и тешког рада.

Француски научар Милен Едвард доказао је то исто, а и многи други то су испитали и доказивали.

Ту истину потврђују нам и живи примери, који су и нама пред очима и у памети. Штајерски кретени онако су наказни и телом и умом самом зато што живе у долинама где сунце или посве недопире или врло мало траје и упире. Фабрични радевици и Ескимоси са тамног севера, дају нам такође у томе потврду.

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

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

Ваздух је чист овда, кад се у њему не осећа никакав задах и мирис, кад се не онажа у њему прашина ни друго што. После кише и ветрова он је најчистији; тад је он најбогатији у животном оном састојку своме, ког наука зове кисеонек. Ваздух је најчистији на високим местима, где ветрови често промахају и где сунчани зраци по ваздан допиру.

Нечист и по томе обичан је ваздух тамо где има баруштина, блата, магле, превелике влаге и ма каквих честица, које труну. Кад је ваздух напуњен каквом маглуштином, што бива више о јесењем добу, доста је нездрав; нездрав је и кад је сувише влажан при мочарном времењу. За ове, који пате од јектике, таки је ваздух нарочито теретан, јер одајући у њему више кашљу, теже дишу и

малаксалост осећају. У часу таког премена за свакога је потребно што појести или попити пре поласка из куће.

Текуће воде, висока дрвета, баште и усеви знатно ваздух прочишћавају. С тога је добро, да људи око својих станишта имају разних воћњака и башта. — Но у колико је шума у опште, дању корисна, у толико је ноћу штетљива, јер ноћу свако растине испушта, испарава, тако звани у науци угљеник, који нашем здрављу штети. Не ваља дакле, ни пошто ноћу држати у соби гди се спавара, саксије с цвећем и којекакве лозе по прозорима; непажња у томе стала је у много случајева и живота, ма да је човек у стању на много што шта се навикнути.

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

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

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

Врло је нужно, да човек што више и што дубље удише чист ваздух, јер он подмлађује крв, опоравља малаксалост и даје лека од разних болести, па и од саме јектике и лудила. Хођајући у чистом ваздуху и радећи, удесно је, нужно је да се човек навикне држати прса издигнуто, а ако је беспослен, руке на леђима спојити.

Тим се даје маха белој цигерици, која је по пут сунђера шупљикава, да комотно кроз све своје шушљине ваздух прима и избацује.

Из тога се види да је нездраво одаће „под руку“ као што чине госпође и газдарице данашње. Одајући под руку препречено је слободно кретање тела, отворен је пут за удисање оног смрада, који излази из женске косе, за дај из уста јој и прелаз болести неке из тела у тело.

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

Као што мехови с ватром и чекпћем чине промену у гвожђу, то јест, чисте га од свију неугодних честица и рђавиштине, тако и ваздух помоћу цигерице и срца чисти све неугодне честице из крви човекове и даје му чистину и нову животну снагу, а тако исто и мозгу.

За 1 минут човек удише у себе 13 литара (око 10 ока) ваздуха, а то ће рећи око 780 литара за час, или 19.000 литара за цео дан. Шта значи, за здравље: ако је толика количина сваког дана нездравог ваздуха у нас улазила? Не заборављајмо то никада, нигде.

С тога врло упутно веле научњаци: удисањем чистог ваздуха удише се здравље и живот, а издисањем се отилања болест и смрт. Камо пусте среће да родитељи и учитељи науче омладину људску да то правило као заветни аманет запамте и свега свога живота марљиво врше. Тад би боље са здрављем стајала омладина наша, па кроз то и цео народ.

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

С тога је по све здраво за тело и мозак да се што више и чита, и цева, и говори у чистом ваздуху, јер говор је дело мозга и душника.

Било је време још одавна да омладина људска у место некорисних наука изучава здравствена правила и начин, како се може добити и уживати чист ваздух у стану и радионицама, у шетњи и зборишту. Ваздух је најздравији за дубоко удисање око велике ручанице, то јест око 9—10 сати из јутра; тад је ваздух умерено тонал. Ко не може то вршити тада, нека то врши ма у које доба дану. Боље икад него никад.

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

У најновије доба доказано је науком и практиком, да је здраво и ноћу спавати на отвореном ваздуху или у стану гди су сви прозори отворени. И мастарски живот овај разлог потврђује. Наравно, томе се треба поступно привикавати, а нарочито онима, што су њежни и слабуњави.

У стану, гди се спава и ради, непаметно је хаљине и обућу сушити, и којекакве бојадисане ствари и огледала држати. У зеленој боји и металу, којим је огледало постављено, има много отворених честица, које кваре ваздух у стану. Собе моловане, дакле и тапетиране нездраве су. Дим и прашина, па било то у стану или у радионици, такође су врло штетљиви, особито очима. Чистоти ваздуха у стану доприноси и прање става које треба бар једном сваке недеље обавити. У неосушеној соби нездраво је бавити се. Ваља да чељад буде изван ње док се патос осуши. Много кваре ваздух у соби и држање ноћнег лончета, (нокшир) у ком има мокраће и који је неочишћен; то највише штоди здрављу очију. Тако исто штоди и она воња из прохода, кога варошки свет поред станова држи. Једном речју: неопходна је потребе отклањати све што надух квари, било то у стану или око стана, у радионици или око ње, у месту или околини станишта.

С тога је света дужност свакој општини да удеси своје место, па било оно село или варош, да нигде у месту и око места, не буде баруштина, блатних и смрдљивих

места, која би испаравањем ваздух кварили, те тиме здравље и живот становника рушили и сатирали. У место тога нека диже и уређује чисте улице, авлије и баште за опште задовољство, удешене на сваком углу улице и онако како смо означили, на другом месту у овој књизи, са ситном и крупном шумом засађене. Ако место није сувише влажне природе, општина треба све улице, сокакe да крупном шумом засади, па била она родна или неродна. То је све могуће. Здружена, уједињена снага, све то може удесити и уживати само ако има памети, одлучности и поштења, да се за посао привати и да ствара моћне услове за здравље ума и тела, у место набављања других некорисних и бесмислених друштвених залудница.

У току ове књига биће указани и сви могући практични и научни начини, како ћемо створити услове за уживање чистог ваздуха свуда и свагда.

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

Отров тај — угљена киселина, не може се друкчије из тих места истерати, него да се избаци пушка или да се бади унутра повише запаљене смрековине или сламе. Због тога треба да буду на опрезу сви они који у такве подруме, бунаре, пећине и зграде морају улазити. Вели се да човек може живити тамо гди свећа може горети, па због тога није згорет наместити какав фењер са свећом горћом на дугачак штап и пред собом носити, кад се у така места иде или силази, па чим почне светлост слабити или гасити се, бежи натраг. Свећу треба носити што ближе до тела, јер угљена киселина тежа је од обичног ваздуха, па за то пада на ниже. Ма свећа и горела, треба пазити на себе, јер чим се појави тугљивост, несвест и главобоља, знак је да је отрован ваздух. Код неких угљена киселина донесе, поред тога, и грчеве и блување па тек онда смрт.

Ако је ко отрован од тога или од угљене паре и дима треба га одмах изнети на чист ваздух и преливати му лице

и главу ладном водом. У исто доба треба му притискивати прса са обадве стране да би почео дисати, а ноге и руке треба трљати са шпиритом од слачице, ако је при руци. Ако тог нема, требе га опржити ватром по листовима и претима. Кад се поврати себи, ваља му дати да пије прие каве или воде и клистирати га. Због тога треба да буду на опрезу и они који чисте проходе, канале и напуштене бунаре. Надница њихова није скупа и ако би била дукат за сат.

Ко се од сунца крије тај сам себе бије. Да су сунчани зраци — светлост и топлота — извор свега и свакога живота на земљи, то је испитано и науком и народним посматрањем и осведочењем. Што год је лишено сунчаних зрака, то мало по мало губи углед, здравље, појимање, живот, веселост, па у току дужег или краћег трајања, и сам живот.

Већ и према томе може се рећи да је једна она мајка и дадиља, које терају своју децу у собне ладовине и испод сунчаних зрака, из отворене природе, само за то, да не поцрне, да их сунце веснали и у главу неударе; кукавци су они наставници, који задржавају и уче своје ученике у смраду школских и домаћих зидина, неводећи их у поље и ливаде на игру, рад, поуку и забаву; несретне су оне жене у сукњи и у панталонама, које се клоне сунца и ограђују се од њега змбрелчићима, зидовима кућним, завесама и шалукатрама прозорским. Ове незналице брину се да отклоне сунчане зраке — зраке живота и енергије од собног намештаја да не избели, незнајући да ће они због тога да излазе и телом и енергијом и умом. Сви ови неће да знају да никоме неће наудити најљући сунчани зраци, кад их од детињства навикну. Ето пример, народ, који често и гологлав на најљућој жези у пољу послује. Сунчани зрак удара у главу посве немпло само нерадене ладолеже, а иначе свакоме другоме срећоносан је. Ладовине треба само у часу јаке припеке и тешког умора, који долази од хода и рада.

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

Колико треба човеку ваздуха да удише сваки дан? Наука о здрављу каже, да човек удише сваког минута по 15 литара, сваког сата по 780, а сваког дана по 19.000

литара ваздуха. Према томе треба да сваки удешава свој стан, радионицу и околину.

В о д а.

О здравственој важности добре воде.

Без воде би угинуло све што расте. — Чиста вода, бистра глава.

За вршење телесних животних радња, вода је као и ваздух животна чиница у човекову телу. То се види и отуда, што се две трећине нашег тела састоје из воде. За човека треба сваки дан да попије 2 до 3 литре воде ради правилније радње у крви и желуци. Живот биља зависи од три покретача: топлоте, воде и светлости. Да пије тога угинуло би. Вода у сваком телу потпомаже приборно кретање, правилнији ток крви, живљи напредак, и трајашњи живот. Научком и практиком доказано је да рђава вода доноси: тифус, врџицу, грозницу и друге болести, због којих народ страда, болује, дангуби, троши, пропада и губи вољу за рад.

Почем је пужно толико присуство воде у нашем телу, и за нашу употребу човекову и друштвену, то свако лако разумети може, да је најпреча потреба свакој општини, влади, властима и свима друштвеним чиницима да се постарају пре свега, како би свеколике чланове своје намирли у изобиљу са потпуно чистом и здравом водом. И црква и држава треба да уступи првенство тој великој потреби људској, јер свака нездрава вода по варошима и равницама махом уноси у човека и животињу разне болести својом поквареношћу. Тај смртоносни отров треба озбиљно и хитно, научним путем поправити. Снага уједињених чиница и чисти разум и тој оскудици доскочити може. Требало би створити водоводе и артеске бунаре и чесме, из којих ће друштва чела добити олако и потпуно добре воде. Али на жалост и срамоту, данас се мало брину о томе великом питању људском, и научари и књижевници.

У опште тешко је уживати чисту воду али ипак може се рећи као поуздано, да је најздравија вода у оним рекама и речицама, што извиру из чистих места и протичу поред чистих и брдских обала. Али није здрава вода у великим рекама, које теку крај вароши. јер се у њу сливају проходи, канали и смрдљиве баруштине; она више пута носи заразне болести и омање напасти. Људи се све више осведочавају, да од рђаве воде долазе многе болести и

опасне заразе: грозница, колера, срдобоља и тифус. Ко је приморан пити таку воду, треба да удеси справу да је процеди било кроз песак или угљен, што ћемо ми одмах даље већ обележити. Дрветом ограђени бунари јако су нездрави. Тако исто је нездрава и она вода, која се дуго у дрвеним судовима и у тливама држи. Вода треба да је увек скорашња, или је ми или готовили њоме јело; ни кошуље прати не ваља у стајаћој и нечистој води. Вода је чиста само онда, кад је бистра као кристал и без икаква мириса и задаха. Кад се једе воће и пије кисело млеко, неваља пити многу воду, ма она и најздравија била. Мало је парави, којима тако што не штоди.

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

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

2. Бацити у њ бар неколико пута у години што више чистога раскалаена угљена, живе жеравице.

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

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

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

6. Близу бунара не сме бити: буњшта (сметашта), гаришта, прохода, ђубрета, какве барице, блати и т. д. јер то што посредно што непосредно, продре кроз земљу до бунара и квари воду.

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

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

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

Да би се свеколика друштвена чељад потпуно здравом

вodom користила, неопходно је нужно, да се сви људи збратиме и да заједнички своје послове раде и уређују, као што се чини у великој породичној задрузи и у разним поле бољим акционарским дружинама. Уједињене, удружене снаге су у стању сваки друштвени посао као и све намирнице свестрањије набавити и уредно према потреби израдити. Задруга је моћна снага. Без таког удружења друштвених чланова, народ неће моћи уживати ни здраве воде, ни хране ваљане, ни удобног станишта, ни чистоће, нити какве празне среће. Тим ће се, при садашњем друштвеном поретку моћи наслађивати само поједини чланови, а већина људска трпиће оскудицу, па кроз то живиће болешљиво, зловољно и несретно.

Која је вода најбоља за сваку туршију? Правио туршију од крушака и јабука, или од краставаца и патлиџана или од другог чега, незаборави, да је за њу најбоља вода речна. За ону туршију која треба сирће а не воду, нужно је сирће прво проварити, па пошто се олади сасвим, насутити на туршију. Тако исто треба и воду проварити; што дуже vri, то боље, па пошто се олади употребити је за туршију. Тад си само сигуран да у туршији неће бити трулежа и мекоте сличне трулежу, јер варењем угину животињске, којих има близјупима у води и у сирћету, и који кваре туршију, ма да их ми и не видимо голим оком нашим.

При том врло је нужно ставити у сваку туршију на дно, на среди и на врху лишћа од вишње јер он држи сву природну боју паприке, патлиџана и краставаца.

Отклонимо отров из воде коју пијемо и за кућу употребљавамо. Народ наш већином пије воду таку, која му здравље сатире и вољу лабави. Така је свака вода, која се добија из бунара дрветом ограђених, која се задуго држи у дрвеним и бакреним судовима, која се доводи из брда кроз дрвене чункове, лубове, стубине, и која се добија из бунара, крај којих има баријетина, ритова, каљуга ђубрета и друге нечистоће. Не само грозница и суморност, него и друге многе болести од пића таких вода добијају се. Како се може добити добра вода и шта треба чинити, па да свако друштвено чељаде чисту и здраву воду ужива, говорено је мало час и на више места ове књиге.

Којим се начином може дознати да ли је пијаћа вода здрава? Да се човек увери да у пијаћој води нема никак-

вих штетних састојака може се најлакше овим начином дознати.

У једну флашу треба усути $\frac{3}{4}$ — (три дела) од те пијаће воде, коју намеравамо испитати, и додати у њу још кашику ситна бела шећера. За тим ваља флашу добро затворити и оставити да два дана на топлем месту стоји. Ако се види да је та вода мутна и млечног изгледа, то није добра за здравље. Ако ли је пак непромењена и чиста, прозрачна, то је доказ да у њој нема никаквих нездравих, штетних супстанција.

Покварену воду очистити. За путнике вужно је ово знати. Ако су спали да морају пити покварену воду, онда и воду из каљуга могу за пиће удесити овим начином:

Нека од покварене воде насну у суд или у неку чисту рупу у земљи. За тим нека узму чисте земље и у тој води дотле мутљају док не буде са свим мутна. Кад се остави који сат на миру да се слегне, биће згодна за пиће.

Кома је наручније нека узме ћумура па га врло добро од трошине испере, па онда у ту нечисту воду бацни, и вода ће се још очистити и за пиће згодна бити.

Још један начин рђаву и мутну воду брзо избистрити и учинити згодном за пиће и остале употребе. Кад се вода у бурету или на другом месту поквари, ваља растопити у врућој води једно 10 грама стипсе, (то је доста на 200 литара воде) па сасути у воду и добро је размутити и измешај. Наскоро затим мутљаг и нечистоћа слегне се на дно и после неколико сати вода ће за пиће бити добра а још угоднија за праће рубља — кошуља.

Како ћемо изнаћи подземне изворе источнине. Кад у равници која је снегом покривена, опазимо једно место, гди снега нема то је заиста вода под њиме. Даље, у пролеће и јесен кад посматрамо у исход сунца пола и леваде, то свуда видимо површину мразом посуту, а где ње нема ту се у близини налази вода — врело. Кад су пола и леваде снегом покривене, гди се при ведром небу примети да се с некога места пара у вис диже, и ту се поздравом налази водена жица.

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

Како се очисти убилачки ваздух из бунара? Догађа се на више места да се у бунару, или у неком дубоком лагуму и руднику, или подруму, улеже убилачки ветар и

ваздух. Чим тај ветар и ваздух удари кога он је с места мртав. Он често стамани, загуши не само по неког копача бунара, по неког раденика у лагуму, и подруму, него тај убилачки ветар, често угуши за један тренутак по десетипу, стотипу и хиљаду рудара у рудницама. Тамо се он најчешће појављује и многу децу, сеју, мајку и љубу у проно завије.

Кад се он овази у бунар, одмах треба бацити у њега ватру, и свезати какве пољаве или ћебета, па их турати у бунар у воду и горе извлачити и изнова повраћати и замкати их у воду. Чинећи тако четвртину или половину часа, он ће се поправити и постати бунар удесан за дисање и живот.

Незаборавимо и то да се смртоносан ваздух у бунару оклони одмах онда, кад се усеца повише црног лука и баци у бунар.

Х р а н а.

Шта треба знати о храни?

„Све што једемо и пијемо прелази у крв, а наша крв биће така, каква је наша храна, пиће и ваздух. — Од добре хране зависи благостање и здравље народа. — Само сит човек може да мисли правилно и да ради уредно и довољно.

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

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

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

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

Ко је пријатељ свога здравља, тај мора још сваки залогај полагањем и добро сажвакати у устима, па тек онда прогутати. Ако се тако не чини, ни најбоља храна не постиже своју цел; него још таким несавршеним хранењем човек на себе навлачи разне боље желудца. Ко сваки залогај полагањем добро сажваће тај много чини у здравственом и економном погледу.

Храна може бити из природних и људских производа, по од свију осталих најздравије је млеко и јаја. У млеку су све честице што хране. У њему су сви састојци, који су пужни да човеку одрже живот. Дете дојче храни се једвако с млеком или млечном кашом, па живи и напредује. Тако исто теле, јагње, прасе, и т. д. Велика наука физиологија*) каже да је добро млеко, права крв, осим крвних судова и влакна.

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

Млеко је најзад за здравље добро нити, а Маја месеца још боље. Тад оно није одвећ густо. Иако је за желудац, кад се једе удробљено с хлебом, као што наши сељаци чине. Овчије млеко је гушће од крављег и теже за желудац, па се боље употребљује за сир. Кравље је млеко врло

*) Физиологија је наука која учи како се врше радње у човековом телу. Ова проучава и показује закон, ред, како се врше радње у телу и каже су последице од тих радња.

удесно за пиће, но и овчије долази на степен кривијег, кад се мало разводи.

Млеко је боље пити варено него певарево, јер наука доказује, да се од невареног млека, кад га човек пије може добити болест, ако је марва какву пила; варењем се униште у млеку оне животњице, од којих се могу добити неке болести, од којих краве болују. За болеснике здравије је да га једу и пију топло по ладно.

Млеко, па и пи које друго јело, не ваља оставити да преноћи у бакарним и црвеним судовима; у некакавом посуђу не треба га ни часа држати, — то је прави отров. На жалост оно се продаје баш из тих отровних судова и за то мало ко мари и испитује. Светске власти нарочито ваља и требало да пазе на здравствено стање народа. Сва су већ научна, медицинска друштва испитала, да деца ужасно много болују и умиру због нездравог млека кривијек и матерног. Због чега постаје млеко отровно? Какве болести најчешће доноси и како се то одклонити може, види чланак: „Краве које отровно млеко дају.“

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

Ко се највише здравим млеком храни, ретко или никада не болује. Шта више, пити дуже доба повише млека, јесте лек противу чаме и многог болести човекових. Доказ за то пак су племена, која се сточарством баве и белним смоком хране.

Кисело млеко поправља желудац. — Млеко не годи само грозничавим особама и пијанцима.

И јаја су храна здрава и снажна. Толико има у јајету животних честица, да пиле ето прокљује се и изиђе с целим организмом из јајета. — То треба знати и јести их што чешће у облику разних јела, а и сама опко преспа или обарена.

Не вредност, снагу хране од јаја одређује начин и како се јаје зготви. Покварено јаје и мућак, јако је штетно за здрављу, а преварено, пречешено и на масти пржено тешко се у желудцу вари, па није за слабе људе.

Јаја скорашња и ровито сварена, врло су здрава и снажна храна. Што се јаје ровитије једе, тим је здравије; јер у таком стању брже се претвара у крв.

Ровито јаје је најздравије јести у врућој чорби или млеку. За оне што су умно исцрпљени, и кроз то постали заборавни, врло је корисно да по два скорашња жуманцета размуте и са суном поједу, или да их по троје свакојутро попију мало смлачена или посве пресна.

За слабе особе најздравије је доручковати двоје троје ровитих јаја с чашицом топлог, ма каквог теја и нешто зрелог воћа. У место посољена, боље их јести онако природно или с нешто ситна шећера. Таки доручак још је увеснији, кад је време ружно и влажно, магловито хладно. Треба заборавити ону грозну заблуду, која се може чути у народу, као да јаја шкоде здрављу човека. То је пука лажа. Народ је то јамачно запамтио од ускршњих преварењих и покварених јаја, која су доиста јако штетљива.

И главу пазити са жуманцетом од јајета у млакој води, далеко је пробитачније, по с цећем и сапуном.

Ма да многи и научењаци лекарски наука веле, да „од меса опет месо бива“, ипак ми о њему овде ништа нећемо говорити, јер у новије доба више њих доказују, да људи могу живети без меса, и тада ће бити здравији и човечији, по једући заклане лепшине — месо. Они који га једу, треба да упамте, да је за здравље најсигурније јести варено с каквим поврћем, као са грахом, (пасуљом младим или сувим свеједно) па онда са купусом, кељом еромширом, с воћем и луком (н. пр. паприкаш и тако зван: папазјанија). Ако се месо, сирово или суво, не сварити неиспече добро, опасно је за то, што се тако и неке животињске и марвенске болести појести могу, те човек тако може здравље порушити па и живот изгубити. Тврђења су ова сасвим јасно доказала најновија научна испитивања.

Које је месо отровно и смртоносно? Науком је испитано да у месу животиња а највише код свинца, често се залеже веки црвић — кудрица (*Trichina spiralis*), који према доцније прелази у месо. Вештаци ту болест познају и тако болесно свинче уклањају од продаје. Кудрица, трихина се познaje у месу, а нарочито у куваном и у печеном, јер она изгледа као велика бела тачка, а мајмунско зраче црница. У испеченом месу опасније су, него у оном, које је у неком вариву сварено. Због тога добро

чини сваки онај, који кува месо заједно с купусом, пасуљом, шљивама, мрквом, келерабом, реном, гуњама, јабукама, крушкама, кромпиром или у чорби и т. д.

А најбоље би биле да се постарају поглавари науке и друштво, да се познаје и одклопи узрок, због кога та болест долази у свиње и другу животињу па онда ни људи од трихина неће разболевати се и напрасно гинути.

Говорећи о храни пужно је да речемо коју више о једној посве здравој и лековитој храни, која се ретко кад употребљава, а то је „варница.“

По науци многих научењака житна вара је врло снажна, здрава и најјефтинија храна, јер у њој човек једе цело зрно, дакле свуколику свагу његову, која храни; док хлеб, који се прави од млевца, врло много губи од своје зрновне вредности пошто се самеље, просеје, кува, пече и друго.

Чувени научар Либиг вели: ни једна од људских храна не изгуби више спремом од своје снаге што храни, као што губи жито са млевењем. Научне те разлоге потврђују покушаји на многим вародима. Руски народ толико је заволео скоју „кашу“, која је готово права житна вара, да ју је прославио у својој пословици називајући је: „Каша мати наша.“ Каша та, бунгур је од ражи елде или шенице. Ту кашу Рус зачини путером, маслом или скорупом. Народи у Малој Азији највише се хране зрном, житном варом, па су телом здрави и умом разборити. Арави, који су најстварнијим наукама и најчистијим уредбама Јевропу даривали, живљаху и по двеста година, а храниху се вечито житном варом. Многе покрајине Шпаније, Француске, Шотске, Италије и т. д., хране се варом, па су здравији од оних, који месо једу. — Једући вару и бели смок, човек је сигуран, да једе здравију храну, него тад кад се једе месо; јер месом се могу добити разне болести, или тога што је марвинче, или живина болесна, или за то, што се оно мучило у време убијања или пре тога.

С тога би било пужно да се народ навикава на ту здраву и снажну, а у исто време и врло лековиту храну. Она је парочито пробитачва за раднички и сиромашни свет. Једна ока жита с мало кајмака или нешто млека или јаја, даће довољно снаге за најтежег умног и телесног, радника за један дан. Доктор Натопенић вели, да је он био далеко здравији телесно и бистрији умом хранећи се том храном, него пре кад се месом хранио. То исто тврде

и многи други учени и пенаучени људи који се варицом хране.

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

За вару треба чисто зрно; боља је и сварљивија вара, кад се жито, зрно, дан пре кувања, добро истребљено стави у воду да се отопи и омека. Натопљено се зрно брже кува. Варица се може јести с нешто скорупа или масла, или са којом чашом млека у свако доба године. У лето добро је јести вару с нешто зрела воћа; помешати у њу утучених чистих ораха или лешника, то јој придаје још особита, пријатна и слadak укус. Ко хоће и може да му варица буде као сласт укусна храна, нек је спреми овим начином: Уз 2—3 киле жита нек пристави једног заклоног очишћеног ћурана или ћурку, гуску или зеца. Наравно, мању порцију жита треба за кокоши, патке, јаребике и голубове. За то треба велики лонац или бакрач калајисан. Месо треба ставити у сред жита, валити водом и варити док све месо с костију не спадне. Тад ваља све кости извадити из варице и с месом варицу добро измешати. Јело то зове се „кешкеш“. Народ у Босни тврди, да је така храна не само здраво сважна, него још и врло лековита. И ми из свог искуства можемо сваког уверити, да је вара у опште врло здрава и лековита храна. Ма како варица зготовљена била — тако или простије, нужно је да се добро свари и да се једући добро сажваће, јер ако се добро не сажваће, пролази кроз желудац не давши му храну, коју има у себи и која телу потребује. Вара чини те је човек лаган и даје му са свим уредну столицу. Варица помаже скорије одељивање мокраће и разгони тиме многобројне болести. Што је теже житно зрно, тим је варица снажнија храна.

Камо пуне среће, да народи свих покрајина уобичаје ранити се овом здравом и јефтином храном, у место оног хлеба, којим се овим хране и при најтежим пословима. Ранећи се оваком храном, не би запоста изгледали онако јадно

и чемерно, ни умно ни телесно, као што је то случај данас са свима, који много самог хлеба једу.

У Азији се варица овако спрема: прво се очисти зрно, па затим стави у воду за који сахат, да се накваши и да се том приликом с врха воде проберу зрна шуневљива. Онда се простре на пољаве или чвршаве на сунце, да се мало просуши, па се тад тако у пола мекаво туче у ступи да спадне љуска. Онда провеју зрно и љуска се одвоји. Чисто бело зрно сад опет стави се на сунце, да се добро осуши и тад га за зиму оставе. То Азијати vare као наш народ бунгур, зачибе са скорушом или са млеком, или с машћу. Они се хвале, да их така вара добро храни и у здрављу подржава, у чему смо се и ми уверили.

Ако се коме од варошке господе некако не звиди јести варицу, онда нека бар у место хлеба vare и једу качмак (мамазугу) било кукурузну, било шеничну, било ражну или јелдину, па бека њу у место хлеба са осталим јелима употребљује: по за то треба брашно оставите по-крупно и несејано, или се, најзад, може правити хлеб од зрна, као што су у Русији почели употребљавати. Види даље „Гремов хлеб“. То је посве нужно зато, што се беланчевина налази под љуском зрна у шеници ражи и јечму, па зато не би требало никада сејати брашно; него очистити добро жито, па како се самеше, тако га и умесити.

Особиту пажњу обраћамо читаоцима да прочитају и запамте чланак „житна варица као одлична лекарија“ у биљарском одсеку.

Упоредо са том доведе поменутом храном, стоје сви грахови, само ако се уредно спремају за јело. Међу њима прво место заузима грашак па онда сочиво. У грашку има још више снаге што храни, но и у самој житној вари; но на жалост народ наш врло мало производи и једе ово важно вариво. За овима иду обични наши грахови. Међу тима је опет најбољи за храну т. зв. трешњов, кога Немци зову „Путерфизолен“. У махунама трешњовим нема конаца, амова, лика. Махуне његове са зеленим му зрнима дивно су јело кад се упригају па масти или још боље на скорашњем кајмаку. Може се и постан јести зачинив га са утуцаним белим луком и нешто мало зејтина. Ово дивно јело сваког задовољити може, тако је пријатно и здраво. И осталих грахова махуне здрава су храна, само кад се лепо добро очисти. Храна од махуна даје чисту и благу крв. Онај,

који се њима чешће храни не само што се осећа лаган, окретан и здрав телесно, већ опажа да је и умно далеко бистрији но обично.

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

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

Разне пите с воћем или виром или зељем справљене такође су добра храна; што је више у њима ма каквог воћа или зеља и т. д. то су удесније за храну.

Уз осталу храну врло је здраво после сваког јела и по нешто зрелог и здравог воћа јести, па било оно варено или печено или пресно. Ово је добро за уредније варење у желудцу и правилнији крвоток. Особито је добро и за децу. Али нужно је запамтити само то, да је опасно јести воће из јутра рано наштину, наштесце, јер од тога многи добијају грозницу и срдобољу, а нарочито од тешког воћа, као што су кајсије, шљиве и друге. Само грожђе може се јести у свако доба и колико год ко може, јер оно никако не шкоди. Види о томе повећи чланак у одсеку трећем: „Лековитост биљних намирница“.

С тога и махуне и зрело воће ваља што чешће јести, не само лети, него кад је могуће и зими. (Како се за зиму оставља воће и махуне, показујемо у „привредном делу“ у овој књизи).

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

До душе треба признати да не може ни половину народа имати добру храну, нити може да себи изради све оно, што би његовом телесном и умном здрављу нужно било. То је због садањег неправилног друштвеног уређења. Због тога неопходно је нужно живо пословати да се садањи на страни друштвени поредак правичније уреди, у ком би сва друштвена чељад срећно могла живити. То нека је прва брига свију пријатеља народних и људских.

* * *

О једној новој храни. Науччара путници испитали су, да народ канарских острва једе једну храну која га чини те је висок, здрав, јак и развијен.

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

Та храна је као босавска „прга“. Али ова прга прави се само од утученога семена бундевског и јургетског „од шица“, и од јечма; а канарска храна „Гофно“, прави се од упржене шевнице, кукуруза и другог жита.

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

* * *

Има ли отрова у сиротињском хлебу? По доказима доктора енглеског Христизона и других доктора и кемичара, кукољ је отров. Кад има кукоља у хлебу, онда добија разне болести онај, који једе такви кукољив хлеб. Такви хлеб доноси разне болове у овој или оној чести тела, савивост, бундање, грчеве, блесавост, већу или мању невољност и суморност, па често и пораз неке чести тела па и саму превремену смрт.

Бедна сиротиња и најкориснија занатлијски и земљо-

раднички раденик, принуђен је да једе оваки хлеб. Сиротно стање, а неки пут и незнање, нагоне га да се често храни таким хлебом.

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

* * *

Храњење самим лебом нездраво је и за тело и за па-
метовање. Наука, која је доказала из чега се састоји и
зрно лебно и добар и лош леб, каже, да није корисно ни
за умно ни за телесно здравље хранити се дуго самим
лебом, па ма он био најбољи. Рђав леб још више шкоди.
Др. Естерлап навађа сасвим убедљиве разлоге, да човек
постаје блесав и туп од дуготрајног једења леба самог.
Други тврде и то, да од такве хране човек постаје плаш-
љив, тужан и лењив. Ко уме да посматра зрело на људе
око себе, на сиротне и имућнике, увериће се и сам у тој
научној истини.

Чувени научар и хемичар, Либиг, испитао је и дока-
зао, да зрно губи око половине своје хранеће сваге са
самлевањем и печењем. Према томе, види се јасно, да хра-
њење са житном варом или бунгуром дуго боље храни по
леб, тим пре, што се зна да у житној вари и бунгуру не
може бити никакве опасне примесе, као што бива код
леба, ког варошани добијају из руку препродаваца и пре-
предених спекуланта.

Кад знамо рђаве последице од дугог храњења са са-
мим лебом, и кад знамо да леб далеко мање вреди и онда
кад га ми сами спремамо, а камо ли кад га туђа рука и
туђи рачун и „треби од нечистоће“, и меље, и пече, онда
треба да удешавамо згоду, да сја сиротиња и несиротиња
спреми и да се храни са житном варом или бунгуром
из ког жита, или качамаком. Тим ћемо више одржавати
своју снагу и своје умно и телесно здравље и вужну жи-
вахност и веселост, но са данашњим сиротињским лебом,
у ког себични продајци често мешају свакојаке нездраве
и нехранеће додатке.

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

* * *

Кукурузовница да буде укуснија и здравија од пшеничног леба, прави се овако: Узми један део ражног брашна и дваред, трваред толико кукурузна. Према томе нали млаке воде, у којој је раздробљено нешто квасца, па тад замеси леб и остави на сунцу или крај ватре да стоји тако четири, пет сати, а ако је време хладно и дуже. Затим вади из теста део по део и направи као погачу и пеци на огњишту под препом или иначе. Ако је тесто било дебело с прста и по, онда ће нарастити двоструко веће, кад се испече.

Тако умешев и тако печен лебац слађи је и здравији куд и камо и од најбољег пшеничног леба, а камо ли оне наше пресне, тврде прове, кукурузовнице.

Ово сам научио и испитао у Македонији и јужним деловима Старе Србије. Ко ово једном проба, неће више бикад помислити на нашу обичну кукурузовницу, коју Босанци зову „брув“ и „прова“.

* * *

Опасност од уварене хране. Научним путем доказано је да укварена храна: шеница, кукуруз, раж, јечам, пасуљ, грашак, сочиво и т. д. руше здравље и тело и ум и доносе разне болести. Има година кад многа зрна кукурузна изгледају или мало, или у пола модрикаста, прнкаста, или просто модра и прна. Тако исто и зрна шенице и друга. Има опет година кад је храна добра и чиста изнутра и споља док присне нова храна. Али чим новина стигне одма се зрна а нарочито шеница и кукурузна, грашкова и сочивна укваре. У њих се улеже прв. па изеде сву средину зрна, па иде даље или се смота и лежи унутра. Ово бива врло често. Таква храна не само да је нездрава, некорисна за опстанак, него је и посве опасна. Дух и правац трговине на то не обраћа пажњу. Он веће да зна за то. Он оће да прода што је купио, па макар купцу и очи испале. И произвођачи тих жита продаће таку храну само ако могу. Муку је заложно док је израдио, па

оће да извади бар што од уложеног труда. Многи душеван — поштен човек то не би учинио, не би оштетио свог ближњег. Овим чланком опомињемо све и свакога, да пази добро кад куњује поменућу и другу храну.

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

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

* * *

Која је храна и здрава и јефтина за надничара, и за сваког у опште? После дугог испитивања научари су сазнали и као истину утврдили, да свакоме раднику треба сваки дан унети у своје тело по 130 до 150 грама беланчевине; 150 до 200 грама масти и око 600 угљених хидрата. Ако по толико не поједе од те хране, и ако бар по неколико сати не дише потпуно чистог ваздуха, онда он мора слабити и телом и умом. То је истина која је хиљадама пута потврђена. Ту животну истину треба да зна и врши сваки човек. Ако има узрока, који сметају вршити захтев те науке, онда треба неодложно и неодморно радити да се уклоне ти убилачки узроци, па ма чим они везани били.

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

Раденици треба да се сви удруже као задругари, бар у готовљењу хране, па ће тако избећи ону скупу и нездраву храну, коју данас једу по механама, која је већином отровна и недовољна за здравље тела и ума, јер ова често предани и преноћива у бакарним, плеканим и другим нездравим судовима и то у смрдљивим корбуцама, гди у јела навире и влага зидова и нечистоћа места и длаке и прашина, и брабоњци мишији и муве, и бубе швабе, и руси, и друга животиња и нечистоћа. Уз то, има међу мехавцијама и таквих бездушника који купују и цркнуту марву, па чак и пасије и мачије месо, па га сире-

мају за јело у разним варијацијама и патрцају у њега и су-
више бибер и наприке да се сырад не осети, и да се она
црвена боја не увиди.

То удружење гетовљења јела може бити овако: једног
дана сварати пасуља, другог сочива, трећег грашка, четвр-
тог житну вару (варипцу), а петог спремити качамак; али све
то треба добро замастити било са машћу или са зејтином,
било са салом или са сланином. У сочиво треба увек до-
дати по неколико главица од црног и белог лука, јер тај
додатак не само придаје бољи укус том дивном јелу, него
то је добро и за храну и за здравље. Раденици треба да
знају да учени Молејст вели, да у сочиву има три пут
више беланчевине него у хлебу. За сочивом на првом месту
долазе црвени и шарени грахови, па онда грашак и пасуљ
бели. Кад се дакле тој дивној храни дода довољно лука и
зејтина или масти, онда је она храна првог реда. У килу
сочива или пасуља треба додати по две три кашике масти
или зејтина. Једна кила сочива или пасуља или грашка до-
вољно је раднику за цео дан. У место хлеба печеног тре-
ба правити качамак и са јелом јести га без икакве при-
месе. Брашно за качамак треба да је чисто,^{*)} и непросе-
јано. Али ако је угадио јести самога качамака, онда треба
га добро замастити и по која комадић сира додати у њега.
После таког јела треба појести по коју кришку или јабу-
ке или смокву или печен кромпир, или по неколико прес-
вих или сувих шљива, или печену цвеклу (блатву) или дру-
гог ког воћа. Ова зачина и храна по све је нужна и по
све добра како за телесног тако и за умног радника. Кад
се удруже по три по четпри радника да укупно таку
храну спреме, она их неће коштати једно на друго ни
близу једног динара на дан, па ма трипут јели. Кад једу
житну варицу или качамак онда ће их још мање коштати,
па ма по 300 грама сира, и по које јаје уз то појели. А
уз житну вару и качамак, треба увек јести или скоруша
или доброг масног сира, или киселог млека, или пржених
добро масних кромпира или подобар комад сланине куване
или некуване; јер у житној вари и качамаку нема масти,
а она је врло нужна уз сваку храну, ако оћемо да смо

^{*)} Где се пађе да неко продаје буђаво жито и брашно или
иначе нечисто, то треба да се договоре неколико радника па да
одма позову власт да таку храну забрани и просе, и да протес-
тирају што се не пази на такве отровне друштвене намирнице.

довољно здрави и телесно и умно. Тада храна није скупља од механиских јела, а десет пута више хране и отелања разне болести. Уз таку храну није вужно ни ово покварено механиско пиће: вино и ракија. Така храна придаје и снагу и вољу за пословање, а нарочито ако је сирењена добро и на отвореном и чистом ваздуху, и ако је тамо и уживана. А раднички народ скоро свуда може ма које од тог двога да спреми за часак у часу нужде за јело, а нарочито качамак. Готовљење хране у сирљивим механиским ћумезима и једење у оном загушљивом бурдежу, нема ни у пола оне вредности, као она храна што се готови и једе у отвореној и чистој природи. Ми смо дуго проучавали и уверили се да је качамак са тим примесима, али само кад се прави од чистог и непросејаног брашна, једна од најздрављих храна људских за свакога, нарочито за радни народ сеоски и занатлијски. А та храна није ни скупа ни-ти је тешко сирежити.

При том, ми смомо тврдити у поточ свима кемичким анализама научарским, да је добар качамак далеко бољи, и за здравље тела и мозга од леба шеничног. Ми смо се у томе уверили из дугог посматрања и многих опита над нама самим и над другима, а тако и међ народима куда смо живели. Кад кемичари испитају овим начином дјејство качамака, то јест, како он упливише на оба речена здравља, онда ће и сами увидати своју погрешку о тој дивној храни, и признати истинитост наше напомене.

То треба да знамо сви и да се тиме користимо.

Уредно чишћење желудца и црева избавља човека од многих болести и опасности. Сви знамо да нама треба чисто буре и чист суд, ако хоћемо да нам се не поквари у њима вино, млеко, пиво и т. д.; а мало их има који знају да је така иста обазривост вужна и за правилну радњу желудца и црева, за правилан ток наше крви, од којег зависи и наше умно и телесно здравље и нездравље, марљивост и лењост.

Што год се не чисти и не обнавља, мора да се зађубри и уквари, па тако бива кад се деси у цревима и желудцу. Тад се одма појављују мање или веће неправилности у зарађу тела или ума. Јер нагомиланост ђубрета у организму човечијем доноси застој, укоченост и покварену крв, а покварена крв доноси раније или доцније разне

немоћи, бољетике, болести, па и припремљу смирт. Ова истипа посведочена је другим и многим људским посматрањем.

Због тога треба да сваки човек води озбиљну бригу о правилном чишћењу црева и желуца. Тим чишћењем предупреду се и отерају многе болести, које би могле напаст на здравље и живот, па радњу и расположење човека. За то није нужно ви много труда, ни тропика, само ако се у своје време употреби речено чишћење. Нужно је само имати воље, да се то чини редовно, и знање како се то чини.

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

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

Оваки начин чишћења прва је благодет за здравље и живот, и боље и пријатније од свију докторских и лекарских лекова. Чишћење тако, не само што спасава човека од многих болести и бољетика, него и од удара, улога, укваре, колере, тифуса (врућице) и т. д.

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

Обилато пијење доброг расбла ладног или угрејаног, такође брзо и добро очисти човека. Врућ још брже и живље. И он је благодет за препорођај зајубреног желуца и црева. Не шкоди, ако се попије сваког сата по две три добре чаше, а у току целог дана и десетину чаша, ако има нужде неке зато.

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

Обилато једење ротиве и нуваних шљива са њиховом чорбом, такође је врло удесно средство за чишћење и регулисање желудца и прева, кад се дуже времена употребљава, било једно било друго.

За варошане и путнике, која не могу имати при руци споменутих памираца, има и лакше средство, а то је Сајдлицов прашак или ричинуса зејтин: Оба двоје се добија у апотеци или дрогерији. За Сајдлицов прашак узми шаку шећера и растопи у води, па онда подели ту воду у две чаше и саспи један прашак у једну а други у другу, али чаше нек су у пола празне. Тад промешај чаше и привеси их устима и сипај једну у другу, па одма пиј ову кинешу чашу брзо. То треба чинити наштерце. Ако не би кроз два три сата добио јако чишћење онда употребити тај лек и другог јутра, па ћеш добити. Не штоди да се то употреби сваког месеца једном. Где тај лек не помаже, онде узми ричинуса у два три сата по 1 велику кашику. Ово средство страовито јако чисти. Ретке су особе где треба два пут узимати.

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

* * *

Бљубање је такође као многоструки и јаки лек. Ма да је бљубање доста непријатно и тешко, ипак оно доноси велику корист, и спасава многе патнике у више прилика какве вапасти. Јер оно доноси и чини оно чишћење, које се не може постићи са самим чишћењем на низ (сраћком). У току неколико часа бљубање отера грозницу, узрујаност, запару, невољност, мутно и тугаљиво стање, главобољу, ватруштинцу, вртоглавицу, укоченост вратне жилае, чамотињу и друге сличне болести. То оно учини некоме још и пре једног сата.

Некама стужи се у животу тако, да је већ наступио последњи час и то изненадно и без познатог узрока. И тако бљубање је једини спас.

Бљубање се производи на много начина. Некама је доста само пиће топле слане воде, па да се добро избљују. Али најлакше чисти, не само несварену, поварену поје-

дену храпу, него и сав нагомилани отров, јед, због кога човек много што пита нати, овај напитац: узми један комадић с по прста велики, од корена винобоја, на га ситно псецај у један литар вина у чашу и остави да тако препоћи на чистом месту. Сутра дан изјутра напштеерце попи ту чашу вина и чекај на радњу бљувања. Бљувати треба до год има јела и оне жућкасто-зелене материје у бљувањку, па ма како то несносно и тешко било. Кад се то сврши, зауставићеш бљување чим попијеш чашицу рума или љуте ракије, или овим начинном ког смо означили у чланку противу бљувања. За тим треба лећи у постељу и добро се покрити и ознојити. После зноја превуци чисту преобуку и ради обичне послове своје. Тад су већ оздравио и избавио се упурашће беде и море. Једино напати треба да се и корен не прогута и да се после тога за неко време једу само лака јела.

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

Другим посматрањем и упоређењем факата, узрока, појава и последица, научари су изнели статистичка дата, непобитне доказе, да шпиритуозна пића т. ј. ракија, рум, ликер, вино, пиво и т. д. — причињавају и умножавају заборавност, блесавост, сметањаштво, наказу, болест, па и само лудило, а често и смрт.

Енглески научари изнели су статистичке податке, да у лудило и болест спадају далеко више они, који по више пију шпиритуозних пића, но они, који га не пију никако или по све умерено. Ово се посведочава и тиме, што пијан човек бива неслесниче, пада и лежи онде, где трезвен некад не би легао. Он тада потроши и последњу парцу из цена, за којом, чим се отресни уздише и каје се, и слуша вапај целе породице своје, за то што је ту суманутост учинио.

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

Родитељи, који ждери много ракије или се другим пићем често опијају, њихова деца често морају ма у чему

наказна бити. Матере, које ждѣру много шпиритуозна пића, док су трудне (за време ношења детета у утроби), добиће на свет правог богаља, који ће једнако побољавати и кроз кратко време умрети, ма да су таква деца често доста бистра. Деца таквих пијаних матера не могу за дуго проhodати, јер су им кости сувише танке, а мишићи слаби.

Пијавице су обично буновии, расејани, надувени, па или у пола или по све напуштени и изгубљени. Од пијавице ретко ће ко дочекати поштеног и здраво мислећег раденика.

Пијавица је на штету себе и својима, народу и људству. Пука је лаж да шпиритуозна пића крепе. Пиће је само у болести нужно као лек и зачина уз јело, али као добра зачина к јелу много је здравија, снажнија, јевтинија и боља по која шака грожђа или шљива, јабука, трешања, вишања, крушака, бресака и кајсија, или по нека количина роткви, маслинка, лубеница, житне варице с млеком, бозе, јагода, кафе од жита за слабуњаве, а за здраве права кафа, или по кад кад чаја, кога зову свуда код нас руски чај. У добром домаћем црвеном и белом вину има по нешто и доброга, али у ракијама има довољно само оног материјала, што штети телесном и умном здрављу човековом. Добра домаћа шљивовица има неке користи за правилније мокреће, али једењем пресне и суве шљиве, то добијамо десетоструко више, а тако исто и у сувом или сировом грожђу, сировом или сувим јабукама и т. д. Кад се то зна, онда је више него будаласто тај дивни зачин наше хране, преобраћати кроз сто којекаквих нечистоћа, у тако звано пиће шпиритуозно и у том виду употребљавати га. И прост човек зна да више вреди једна кила сувих или силових шљева, но 20 литара ракије, за наше телесно здравље и за ум, а тако исто и за кућење куће.

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

Због тога нужно би било да се о овом што више говори у школи и у цркви, у новинама и књигама, у месту врдалама од којих нико добра не види. То је неопходно, јер шпиритуозна пића и опијање постали су права епиде-

мија, али, не само опасна епидемија за телесну снагу и материјалну штету, него оно је још кужно и убиствено за умну и моралну страну човекову. Од онога који по више чашаца попије, већеш наћи правога разума и праве увиђавности. И ако се баш и нађе где год те вредности, то код њих траје колико дим избачен из луле.

Да се колико толико сузбија то зло, које нам, као што мало час рекосмо, ужасно шкоди у погледу здравственом, економном и моралном, треба да се оснивају: друштва умерености, као што се то увелико уређује у Енглеској и другим државама. У исто доба треба да раде сви, који желе добра народу и људству, да се што јаче шири ново јеванђеље нових људи, јер само онда ће нестати пијанства и других зала и епидемија, када народи буду уређени и школовани. Само у тако уређеном и школованом друштву, људи ће моћи да живе. да раде и да се понашају по правилима о здрављу и по законима морала.

Бојадисано и покварено пиће руши здравље и живот.

Доказано је да је шкољиво и чисто природно шпиритуозно (алкохолно) пиће, а бојадисано и покварено душло је нездравије и убитачније. Овако бојадисано пиће, не само што опије човека, пре но природни шпиритуозни (алкохолни) напитац, него оно још поквари желуца, вољу за јело, бистрину памћења и крв. Оно ће пре изазвати разне болести и блесавост, него ли природно чисто пиће. Али жеђ за новцем не гледа на то зло. Грабљиви спекуланти догоне пића са свим могућим средствима, — са таким средствима у којима има правога отрова. Њих се не тиче народно здравље него интерес лични, а по све малу бригу воде, да ли је пијаћа вода добра или не, и да ли су шпиритуозна (алкохолна) пића покварена, бојадисана или природна и да ли, и у колико штети здрављу народа и једно и друго? С тога треба да се прописе закон, по коме ће моћи свака општина у свако доба затворити радњу продавца таког поквареног и бојадисаног пића, казнити га новчано и пролити сво тако пиће, за које се докаже кемијском анализом да је за здравље шкољиво. Општини треба да је прече народне здравље, но ма чија радња и ма која личност у њеној околини. О свему треба озбиљно радити, па и противу овога тровања и зла.

Здравствене ситнице од посве крупне користи за свакога и за сва времена.

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

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

Због тога доносимо овде оцену, коју су научари кемије над храном и пићем изнашли, ма да се оваке оцене овде овде у разним књигама могу наћи али не у овоме виду и смеру, и онако укупно. Овако сабране и у оваки ред поређане, лакше ће сваки имати пред собом, и запамтити ради примене у животу своме. А то је посве корисно и пужно.

Оцену ту стављамо овим редом:

У јајету има:

беланчевине	— — — —	13·5	делова од сто;
воде	— — — —	75·4	дела од сто;
масти	— — — —	10·5	делова од сто;
минералних састојака	—	1·5	делова од сто;

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

Голубија и остала тичија јаја нису изостала од кокошијих јаја, а јаја корњачина најбоља су.

Млеко кравље непокварено има:

воде	— — — —	80·4—88·5 ⁰ / ₁₀₀	делова;
беланчевине	— — —	5—7 ⁰ / ₁₀₀ ;	

мечног шећера — — 15—5% ;

масла — — — — 3—6% ;

и по неки део екстрактних материја и минерални састојак (Шта вреди за човека ови минерални састојци и екстрактивне материје, и из чега се оне састоје, видећемо мало доцније).

У овчијем и козијем млеку има још више масла по у кравијем.

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

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

Сир од чистог млека, са кога није скидан кајмак, има:

беланчевине 45 делова од сто;

масти — — 8—10 и

око 40 делова од сто воде.

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

Према количини беланчевине види се, да је добар сир једна од најсвајнијих храна за телесне раднике и оне који много ходају по чистом ваздуху. За то не треба никада заборављати да је добар и од чистог млека сир врло нужна и одлична храна, и да га треба што чешће јести са првим луком или којом другом биљном зачином, или испржен на масти. Сир је тешка неударна храна за готоване, који у салонима свој живот проводе. Сир у коме има буђавости и зелених водрикастих пегца, честица, опасан је за здравље, јер то је отров.

У швајцарском сирџу има беланчевине 35 од сто; масти 24 и воде 40 од сто.

У маслу, куда спада и путер, има:

масти 74—94 дела од сто, воде 5.3—21 део од сто и по нешто шећера, соли и сирове материје. У путеру има овога далеко више.

Путер или тучено масло лакше је за желудац од масла и дјејствује добро на увећавање памћења, кад се једе са лебом непросејаним и са ротквицама или ротквом.

У сурутки козијег и кравијег млена има :

	козије:	кравије:		козије:	кравије:
беланчевине	0·400	1·080	разних киселина	0·041	0·440
шећера	— 4·981	5·100	пепела	— — 0·616	0·440
масти — —	0·038	0·116	воде — —	— 93·914	93·264

Не треба заборавити да у пепелу сурутке има по нешто магнезије, креча, калија, хлора, натријума, фосфорне киселине, оксида, гвожђа и још неких састојака.

Према томе види се да лечење са сурутком има особитог значаја за поправљање здравља, а нарочито ако се она пије у чистом и отвореном ваздуху.

У млеку жене у време положаја има :

беланчевине 3—4 дела од сто : масти 3—5 делова од сто ; млечног шећера 4·0—6·0 ; довољно воде и нешто соли.

После порођаја има женско млеко :

беланчевине само 0·36% ; масти 1·7% ; шећера 4·5—7·0%.

Месо има :

беланчевине 16—20 делова од сто ; лепка 4·4 од сто, масти 4—6·5 од сто (да богме у мршавом мање, а у дебелом више).

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

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

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

Шаран, риба, беланчевине 19 делова од сто; масти 1 и 09·1 од сто и воде 77 од сто.

Штуна има мање од свега тога.

Јегуља има: беланчевине 12 делова од сто; масти 23 и 26 од сто и воде 62—67 од сто.

Штокфиш, бакаљар, има: беланчевине 32 дела од сто; масти 0·38 делова од сто и воде 47 делова од сто.

Сардела има: беланчевине 36 делова од сто; масти 9 и 36 од сто и воде 46 од сто.

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

Тичије месо има: беланчевине и хематина 31 део од хиљаде; протејинских материја 172 дела од хиљаде, екстрактних материја 19 делова од хиљаде; креотина 1 део од хиљаде; пепела 11 делова од хиљаде; воде 740 дела од хиљаде.

Сланина има: беланчевине 2 дела од сто; масти 74 дела од сто и воде 24 дела од сто.

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

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

У сувом шеничном зрну има: беланчевине 19—20 делова од сто; скроба 60—67 и других састојака.

Раж има: беланчевине 11·5—13·10 делова од сто; масти 2·2 делова од сто и хидрата 71 делова од сто.

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

Многи лекари тврде да се раж састоји готово из оних истих састојака хемијских, из којих се састоји женско млеко, и да се ти делови преобраћају врло лако у мишиће и нерве, у жиле и месо, у крв и мозак. Овај исказ науке слаже се с овим што смо мало час рекли о ражи.

У јечму, зоби, кукурузу и елди има нешто мало маће, али у кукурузу и елди има опет више масти од свију других жита, тако на прилику у шеници и ражи има масти само 1 до 2 дела од сто; у кукурузу и зоби има: од 5—10 делова од сто масти. У њему има довољно и природног шпирита, који је врло нуждан за топлоту човека исто као и маст. Због тог, ваљда, народ држи да је здравији за раденика кукурузни леб и качмак него ли пшенични. И писац ових редака уверио се на себи и другима, да народ има право што тако мисли и што шеницу продаје а раж и кукуруз задржава за своју исхрану, једући пшенични леб само уз пост и у неке свечане дане.

У пиринчу има беланчевине само по 5 до 6 процената, по зато има у њему скроба 74 дела од сто, а у шеници 60 до 67 делова скроба.

А у свима житима у опште има ових хранећих састојака: беланчевине, скроба, гуме, шећера, масти, биљних влакна, соли и воде.

Због тога најздравија је житна вара — „варица“, онаква каква се у Босни вари о Николу-дне, на вариндае; јер у њој се вари заједно: шенице, ражи, кукуруза, граха, грашка, проса и семена ланеног. За ту варицу отимају се и деца и одрасли људи, јер је она здраво укусна, а тако и њена чорба. Желети би било да се овака житва варица бар сваког месеца по који пут у свакој породици једе. Јер тад би била здравија, и слободна од многих бољестица и од употребе апотекарских лекова.

У мекињама шеничним има више беланчевине и соли, него што је остало у самом брашну, од кога се лебац прави. Научним испитивањем доказано је да у мекињама има до

3 процента минералних састојака, а у беломе брашну има их нешто више од 1 процента. А у шеници има дупло више азота но у брашну.

Из тога се види да је не само јефтиније, него и много здравије варити житну вару за руну, него ли употребљавати садањи брашнени хлеб, у који често бесавесни шпекуланти додају нездравих састојака: камена, кукоља, песка, труних кромпира; а осим тога у брашну и његовом хлебу може бити: мишјих брабоњака, који су здраво отровни, разних длака, труња, устарелости, буђавости, лешина, непечене средине и друго, што је све скупа врло штетљиво по здравље.

Ако нам је посве „проста“ храна та сељачка варица, онда месимо бар леб од непросијаног брашна, и једимо што чешће качамак са оним примесима, о којима смо на своме месту говорили.

Вариво — пасуљ, грашак, сочиво и друго има највише хранећих делова, — градива, а нарочито грашак.

У зрелом и сувом вариву има: беланчевине 20—30 делова од сто; угљених хидрата 44—60 делова од сто; масти 1.5—5 делова од сто; пепела 2—4 делова од сто; воде 3—30 делова од сто.

Чувени научар Молешот каже да сочиво, грашак па и бели и шарени пасуљ више вреде у погледу беланчевине од свињског и говеђег меса, а нарочито грашак и сочиво. У сочиву има 14 делова од сто гвожђа, а познато је да је гвожђе неопходна чињеница за нашу крв, јер малокрвност доноси разне немоћи и јектику а бескрвност доноси смрт.

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

У њима има још и довољна количина фосфора и штирка кога градива треба за кости и нерве наше, без којих градива ни куд мајци ни куд у девере.

Кад се то зна, зар није право лудило дати за килу меса толико, колико коштају три до четири киле сочива, не рачунајући још и то, што у месу може се по-

јести већа или мања порција заражљивих честица, које нарушавају здравље, а често га и из темеља поруше и покосе. А у сочиву, пасуљу, грашку, ништа болеснога појести не може. само ако ту дивну храну паметно спремимо и чувамо од кварежа и гагрице.

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

Кромпир има: воде 60—81 део од сто; беланчевине само 1—2 дела од сто и скроба 13 - 24 дела од сто, али рђав кромпир нема више скроба него само по 8 од сто. Поред тих састојака има још у кромпиру посве мало масти, шећера, пепела екстрактивних материја и других. Кртола посејана на високим висоравнима, као што су Купрес и Гламоч у Босни, биће да има више вредности, јер је много укуснија за јело од оне из равнице.

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

У поврћу, то јест у разној зелени коју једемо, нема много хранећих градива али су за јело ипак нужна, почем имају у себи разних минералних састојака, као што су: кали и фосфорна киселина; за тим етерског уља — зејтина, екстрактивних градива и органске киселине, као што су: јабучна, сона, лимунска и пектинска киселина. Кунус је одлична рана и лекарија.

Пазија, кисељак и спанаћ имају довољну порцију гвожђа, поред других састојака зеленкастих, па при свем том наш народ по све ретко употребљава ову за здравље удесну зачину.

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

Ротква, хрэн, бели и црни лук, црвени и модри па-
тиљан, особито су богати са лековитим састојцима, а на-
рочито са сумпором, ког треба сваком човеку, а на-
рочито онима, који су наклоњени сушици, кашљу и по-
добним болестима. И ове дивне родове треба да има и да
ужива у изобиљу свака душа и породица, јер су добри
и као лек и као ваљана и здрава зачина уз осталу храну.
Одиста је и штетно и срамно, што од ове дивне и посве
здраве и лековите зачине, не негујемо и не употребљавамо
довољно у круговима наших сеоских и варошких породица,
ма да бисмо је свуда — у изобиљу имати могли, исто као
и мало час поменуће зелени питоме и дивље. Наш помодни
варошки свет радије се бави о неговању којекваког непо-
ребног цвећа у баштама и саксијама. А наши сељаци на
срамоту и жалост своју махом оскудевају у изобиљу тих
родова, па често их из вароши купују за употребу. Нео-
правдани је грех за сваког наставника, учитеља, свеће-
ника и чиновника, који живим примером и беседом не уче
наред, да производи у изобиљу лукова, купуса и других
намарника.

Гљива (печурка) која се једе, има: беланчевине 5 де-
лова од сто; воде 70—84 дела од сто и нешто мало соли,
биљнога влакна и екстрактивних градива. И овим родом
треба се користити сваком приликом, али само треба па-
зити које су отровне, па их се клонити као од бесног звера.

Воће нема много хранећих градива, али и њега треба
што чешће уживати, због тога што има у њему прилична
количина шећера, органских киселина и етеричнога уља,
чега се налази у сваком воћу, а нарочито у зрелом и не
покувареном.

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

Од воћа најважније је: шљива, грожђе и маслинка,
па овда јабука и крушка. Ово воће не само да је пре-
васходна зачина за разна јела, него је оно и лековито од
разних болести, употребљено само или са другим приме-
сама. Само у време колере и срдобође, воће се не сме
јести друкче, него варено у чистом првом вину. (Вади о
томе разне чланке тог имена у овој књизи).

Кестен има 6 делова од сто беланчевине и доста фос-
форне киселине, које су врло потребне за умну бистрину

и јачину, а има и биљних киселина и соли калија. Кестен се састоји: из 48 процената воде; из 28 процената скроба; из 1 процента масног уља; из 1 процента шећера; из 3 процента протејинских тела и око 15 процената смоле, гуме, горчине и других органских киселина, са замашним делом пепела.

Грожђе има поред разних соли нешто гвожђа, калија, натра, магнезије, тавина, и ових састојака :

беланчевине	1	грам	и	275	сантиграма	делова	од	сто ;
шећера	15	"	"	310	"	"	"	"
разн. кислоте	1	"	"	300	"	"	"	"
пепела	0	"	"	43	"	"	"	"
воде	84	"	"	687	"	"	"	"

Испитао је да грожђе препороди човека, кад га редовно једе три пут дневно на оброк по по и по цело кило, почев од почетка па догод траје грожђа. Ово је једина храна од кога сваки може појести по читаво кило из јутра равно наштесце, па да му ништа желуци не науди. А на против, грожђе држи сраћку у по све природном реду, и отвара апетит какав се само желети може код оних који га немају.

Сува смоква има: беланчевине 6 делова од сто; угљеничних хидрата 53 делова од сто и воде 25 делова од сто.

Сирова смоква има: беланчевине 2 г. 6 делова од сто; угљених хидрата 26 делова од сто и воде 66 делова од сто.

Маслинка има 96 делова од сто масти, а остало су други састојци. Маслинка више је као храна него као зачина. Она се по све лако вари у желуци поред свеколике њене масти. Једење маслинке благодетно дејствује на памћење.

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

По исказу науке о здрављу нужно јо свакоме човеку да унесе у себе сваки дан оваког и оволико храњива, а то је: беланчевине 118 грама; масти 56 грама и угљеничних хидрата око 500 грама.

А за онога радника који ради ручне, мускулне радове, то јест, за земљорадника, за занатлијског и слугашког поселеника треба, вели речена наука да унесе у себе сваки

Вода је тако важна за човека да у организму његовом има три четвртине ($\frac{3}{4}$) воде, то јест, човек који има 120 кила тежине, у њему има 90 кила воде. Због тога, као и због других потреба човекових, народ треба да се побрине да има свуда и увек чисту и здраву воду у великој количини.

Колику силу има вода и ваздух види се и отуда, што су научари испитали на себи, да човек може да живи о самој води 40 до 60 дана.

У чистом ваздуху има: 21 део кисика (кисеоника); 78 делова гушика, нешто мало угљене киселине и један литар водене паре на 100 литара ваздуха.

Кад нема на 100 делова ваздуха по 3 до 4 дела угљене киселине одма почиње тешко дисање, шкићење свећа и лампе или други знаци. И гушик и угљена киселина опасни су за живот где нема кисика.

У повареном ваздуху увећан је гушик и угљена киселина, која руши здравље и живот. Кад у ваздуху преовлађује угљена киселина, онда човек пада прво у несвест, па за тим у коначно мртвило, а и свећа тамо горети не може. Таки отровни ваздух налази се обично у пећницама, подрумима, бунарима и собама. Овај ваздух ког човек издише има доста угљене киселине. У тесном простору гди не допире довољно кисик, ова угљена киселина гуши човека.

Из чега се састоји човек? Благодаречи науци кимији и кемичарима вредним, зна се да се човек састоји из 13 елементарних састојака, а то су: угљена киселина, водоник, гушик, угљени креч, фосфор, сумпор, поташа, гвожђе, магнезија и друге разне соли.

Запамћиво је знати и упамтити да у човеку тешком од 70 кила, има 40 кила самога кисеоника и 7 кила водоника.

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

Из чега се састоји чиста крв човекова? По хемијској анализи, крв наша састоји се из ових састојака:

У 1000 делова крви има: воде 900 делова; белачевине 85 делова; масти 2 дела; екстрактивних градива 4 дела и минералних састојака 9 делова, то јест: гвожђа, креча, натрона, калија, фосфорне, клорне и сумпорне киселине са сољу.

У мркој крви има више угљеве киселине, а у јасно црвеној налази се више кисика. Што се више човек бави у отвореном чистом ваздуху, тим више удише живота и здравља-кисика. У овоме треба водити озбиљну бригу свима и свакоме, а нарочито у погледу наше омладине што је у школи и код куће.

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

Према овој научној процени, из чега се састоји крв, рава и наша крв, треба удешавати и храну и пиће, и друштвене уредбе, и рад, и одмор, и друге намирнице човекове и односе друштвене.

Колико има гвожђа у човеку? Прослављени кемичар Ламери пронашао је, да се тај дивни метал гвожђе налази у свима организмима животињског тела. Он је нашао помоћу кемичке анализе да гвожђа има у крви, у месоу, у цревима, у мозгу, живцима, у костима, у зубима, па и у самој коси.

У здравом човеку, који је тежак 70 килограма има гвожђа до 708 грама. Да би човек надокнадио непрестани губитак гвожђа, које бива због разних органских радњи, он треба, вели Ламери, да унесе у себе сваки дан око 60 грама гвожђа, у виду разних јестива и пића.

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

Колико у којој храни има гвожђа? Помоћани научар Ламери изнашао је, да по оволико има гвожђа у овој храни човековој: У 100 грама сочива има 8 грама и 3 милиграма гвожђа; у јајима још више, али у жуманцету јајета има два пут више гвожђа него у беланцету. У 100 грама јагода има 5·89 гвожђа, а у шепици, кукурузу, грашку, жиру, просу, маку, горушици, чоколади од 3 до 4 грама, — у шљиви 4 до 5; у овсу 4·1; у пасуљу 7·4; у шареном пасуљу, прџи и трџици има још више, у чистом старом вину 6·2; у млеку 2; у лебу белом 4·8, у непросејаном лебу два пута више; у вареном житу још више; у месоу говеђем 4·08; у месоу телећем 2·8 грама; у месоу рибињем 1·5; у крошпиру 1·6 грама и т. д.

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

Које је нужна најбоља храна и угодност и да ли је тежа и кориснија мозгана или телесна ручна радња?

У овом делу чамп и оживљава велика истина и правда и чека људе да га уредно остваре

Ма да ова два питања спадају међу најпреча, најморалнија питања друштвена, народна, ипак о њима се мало, по све мало пише и разбира у садашњем свету.

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

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

А кад се радник умори у чистом месту и нахрани здравом храном, онда одма почиње опорављење и поново оснажавање телесних и мозганих органа.

Даље наука каже и то: да је нужно за сваког човека, да сваки дан унесе у себе овог и по оволико хранљива а то је: беланчевине 118 грама; масти 56 грама; угљених хидрата око 500 грама.

*) Хигијена је наука о развијању и одржању здравља. Ова са подручним јој наукама показује правила, по којима се здравље развија, усавршава и одржава у добром стању, и начин, како се и порушено здравље може повратити. Ову науку треба предавати ђацима по свима школама, и одраслом народу проповедати по црквама.

А за раденика телесног, који израђује тешке радове земљорадничке, индустријске, занатлијске и друге домаће послове, треба, вели наука, да унесе сваки дан у тело своје по околини и оваког хранљива: беланчевине 130 до 150 грама; масти 150 до 200 грама и угљених хидрата*) 550 до 600 грама.

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

Чувени научар Либиџ, као и многи други научари тврде ту научну истину овим речима велећи: „Ако радник не унесе сваки дан у своје истрошено, уморно и исприљено тело, гере означену количину здравих хранењих и оживљујућих састојака; ако он нема здравог стана и здравих радioniца, да истрошену снагу надокнади, да уморено тело одмори и оснажи, онда он губи и телесну и умну снагу, и мало по мало прво почне да малаксава, па онда пада у веће или мање болести, у пијанство, у летњост и квареж, и на послетку у коначну пропаст. (Читај о томе: Die chemischen Briefe von Liebig.)

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

Влажан и мрачан стан ужасан је убица здравља и живота, и творак многих болести. — Какав обитељ, — такав и житељ, вели руска пословица.

Почем половину или већину нашег живота и века проводимо у разним зградама: у стану, у школи, у ради-

*) Упућујемо свакога читача, да прочита пажљиво и појмљиво чланак: „колико која храна има хранеће вредности у себи“. Кад то зна, он ће пробирати за јело само ону храну, која му надокнађава потрошену снагу. Тамо ће сазнати да се разумева под именом „угљених хидрата“ : гвожђе, сумпор, креч, калијум, фосфорна киселина, разне соли, разна етеричка уља и други минерални састојци.

опици, у писарници, у забавишту, механџи, кавани, читаоници, цркви и другим местима; почем ја наука сазнала и утврдила да за сваког одраслог човека треба сваки дан да удаше у себе око 416 кубних фуната ваздуха чистог, а за сваки удисај нужно му је по 26 кубних фуната истог; и почем се на основу тога зна да је потребно дневно за спаваоницу 300 кубних фуната, а за стан гди се ради или иначе бави по 500 кубних фуната — то је неопходна потреба све нездраве поменуте зграде порушити, па подићи нове по плану и захтевима науке о здрављу, учинили то држава, или општина, или сам народ задругарским начином, тек тако избавићемо се од оволике ужасне кржљавости и унакажености, какву видимо и по селима и по варошима; и од ових садашњих безбројних шкрофула, гупобоља (гупњи), малокрвности, слабуњавости, јектичавости, чмаотније, лењности и других болести.

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

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

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

Да такви станови остављају ужасне последице, ево доказа:

Чувени руски журнал „Отечественија записки“ од године 1878., доноси велики опис окружја Вјатског. Тамо се износи каквоћа сеоских кућа. О њима се вели да су као кочине свињске: уске, мрачне и печисте. Због таквих станишта — вели — писац да је народ тупоуман, сујеверан, кржљав, суморан, и у опште и телесно и умно ништав и творац многих слепача, којих нема толико онамо гди се налазе боље куће и радионице. То је узрок те у

Русији има преко 300.000 слепаца, негледећи на то што је народ сувише побожан. Поред тога, ту нема ни веселости, ни марљивости, ни живости, ни лепоте. Он каже, „какав обитељ — такав и житељ“, то јест какав стан, — такав и народ.

Код Велико-руса и Мало-руса народ је много бољи, јер има далеко боље станове и т. д.

Због свега тога изнова понављамо вапијући глас науке и народа, велећи: дужност је да државна и општинска управа поруши сва станишта и све фабрике, радионице и школе, које не одговарају захтевима науке о здрављу, па да о својој трошци подиже све грађевине по реченом плану и правилу, на било то на отплату бес интереса, или под неким другим условима. Општина и држава, ако су истински пријатељи садашњег народа и његова потомства, не смеју више трпети оне грозне грађевине и друге несрећне услове, који стварају мало час поменуто зла. Оне треба да то чине све дотле док убеди и обавесте народ, да он подиже сам собом све поменуте и друге зграде колективним (задругарским) начином, то јест, да данас градимо теби, сутра њему, други пут њима, па онда мени и тако све редом, док не саградимо свима све што је нужно за користан и угодан живот и рад. Таким начином саградили бисмо у току тријест-четрдесет година, све што нам је потребно, и све би удесили тако да буде угледно и трајно; јер задруга берићет ствара; задруга је сила; много ручица пуних амбара; удружење ствара изобиље и благодетно благостање итд. Камо пусте среће да се бар сељаци што пре обавесте, сложе и у велике задруге удруже, те да таким задругарским начином израђују све своје крупније потребе и важишине. Свети задругарски дух наших ђедова и прађедова позива их да то учине, ако су ради добру својој и својој омладини и боље будућности. Тад би за кратко време свако село изгледало као рај, а сељани као сретни и честити људи. гледећи, да свака зграда буде онака како смо то напоменули укратко и на другом месту ове књиге, а то је, све грађевине наше треба да буду: на сувом, узвишеном и здравом месту; да око њих не сме бити никаквих бара и сирдљивих сметишта, нити иловаче земље, која је врло нездрава за људе; да проходе треба удалити од стана, прати и чистити по плану, што ће доцније бити поменуто и означено; да испод стана не сме бити по-

друм, ако вије циглом и цементом на свод озидан и за промају удешен, јер подрумска загушљива исправања продиру кроз дрвени и слаб под у собу и сатиру здравље укућана; да темељ и зид тако удешени буду, да у њих никад влага продирати не може, а то се учипити може, ако се бар два, три ката цигље по врх земље залију цементом, или асфалтом или ако се подзида метар два изнад земље са тесаним каменом, али оним каменом, који воду, влагу не прима и не пропушта. Овим се даје кући и у опште зградн у исто време и диван изглед и стална сигурација од садањих честих поправака (репарација), које бивају код зграда, које су чак од земље малгером олепљене, — малтерисане; да под (патос) стана буде узвишен бар за метар и по изнад земље, тако, да су прозори изнад земље издигнути бар три метра; да су прозори велики и према југо-истоку окренути, а врати од северо-западне стране, јер тако је стан приступачан сунчаним зрацима, и згодан за правилно проветравање и чишћење по ваздан, не бојећи се да ће се поља кроз прозор ући у кућу и покрасти, због чега се данас на многим становима по све мало прозори отворени држе; да стан буде простран и довољно светао, са згодним погледом из њега у неку оближњу пријатну околину; да се сваки стан сагради у засебном простору, тако да никаква прислона не буде од друге зграде, која смета приступу слободног и чистог ваздуха и зрака сунчаног; да мора бити у близини стана на неколико метара, довољно засађених воћака, здравог и лековитог цвећа и другог дрвећа; јер то причињава лети ладовинау, а зими блажину, и вазда чист ваздух и задовољство и т. д. Све остало око стана треба такође да одговара већ помевутим захтевима науке о здрављу.

При грађењу патоса не треба никад заборавити метнути испод њега чиста песка или шљунка подебео кат, јер то је врло здравосно за станишта и његове становнике. Гди има трешине од каменог угља, може се и њом заменити. Ово чува патос од котења разне живине и од влаге и сваког шкодљивог задаја.

Кречењем влажна соба опасна је кад се у њој преноћи. Због тога увек треба кречити собе из јутра рано, и то кад је чисто време и проветрина да се до мрака осуше. Тек онда може се спавати у такој соби, ако на зидовима нема кречне влаге, и ако се поред тога унесе у собу две

чиније или карлице пуне воде да унутра преноће. Вода та прима у себе кречни загај и заосталу влагу.

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

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

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

Је Је

Кафане и гостионице да буду мање штетљиве за здравље.

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

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

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

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

4) На свакој мора бити бар од осам до 10 вентилација, намештених крај тавана и поред натоса куџа зидове, а једна треба да иде поред оцака до изнад крова, да би се помоћу њих што више чист ваздух добијао и нечист удаљавао.

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

6) Свака кафана, јестионица, пивара и механа треба да се затвори у 10 сати ноћу; јер садањи начин лумповања до по ноћи, а често и до саме зоре, не само што је иначе опасан, него оно руши здравље тела, ума и духа како код „веселих“ лумпача, тако и код слугу и газда тих

места. Ова тачка као и све остале важи и за куплераје, гди су ови допуштени. Само за путника треба да су мењанска и хотелска врата свагда отворена, а иначе ником другом. Ко је уредан и поштен, на такав закон не може се љутити, па макар се то косило са његовим рачунима.

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

8) За јело не сме бити бакрених, нити за држање воде дрвених судова. Ову тачку треба приметити и на млекације, чајнице, бозације и салеџије, о томе треба довести закон исто као и о свему другоме, што усавршава здравље народа, и отклања узроке омињих или већих неморалности и болести.

Овај предлог је много важнији, него што се обично узима од оних који не знају много, или веће да знају из науке о чувању умног и телесног здравља и енергије, духа човековог и народног.

Борављење и спавање у окреченој и неосушеној соби опасно је.

Свака мзјка и старатељка деце треба да зна ову опасност и да је избегава. Боље остати преко дан, па и спавати ноћу под ведрим небом, него ли у окреченој и неосушеној соби, стању, радионици, школи и т. д. Опасност та састоји се у томе, што такм стан, неосушен креч, руши здравље човека тако, да после лако може добити ову или ону болест, деца још више од тога страдају, јер она најчешће добијају од тога лаке и тешке (опасне) гушобоље, вратобоље, крајнике, колику и т. д. Због тога вије никад савесно бавити се у такој соби ни дању ни преко ноћ тог дана кад се кречи, а нарочито при влажном и ладном времену кад се зидови окречени споро суше. Због тога, ко нема згоде да може остати преко ноћ изван окречене собе, он треба да кречи собу изјутра рано и то кад је суво и сунчано време, али и поред тога треба да су отворена врата и прозори не само целог тог дана, него и преко ноћ. Ако се мора преноћити у такој соби, онда треба у њу унети две, три чиније или здјеле чисте воде и оставити преко ноћ; јер вода така сузбија кречну влагу, као што смо то напред напоменули.

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

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

Собу с мање дрва угрејати. Због неудесности данашњих фуруна свет већином потроши више горива загрејавајући првау просторију у ваздуху, него ли на загревање своје собе. То је прво с тога, што се већином фуруне ложе с поља, а не изнутра, а друго за то, што је фуруни чувак, сулендир, кроз који дим иде на поље тако кратак, да сва најјача топлота ватрова у фуруни пројурн у оцак, те тако загрева таван, или ваздух изван кућнога крова.

Може се слободно рећи, да од свега утрешеног горива у фуруни, не остаје за загревање собе ни четвртина топлоте, а три четвртине излете у таван или у отворени ваздух. Тим људи трпе голему штету због неувиђавности и немарности. Фуруну треба удесити да се изнутра ложи из собе. Чувак за спровођење дима треба пружити два три пута према тавану и фуруни, па тек после неколико савијутака управити га у оцак. Још више би уштедили, кад би смо сировели чувак из фуруне свуда по зиду унаоколо по целој соби, па тек онда га свели у оцак. Тад би сва топлота остала на загревање собе. Сав трошак око чункова платио би се за годину дана, а собу би имао брзо и јефтино врућу према потреби.

Тако исто могло би се удесити да кухински шпорети зими собе загревају, у часу дана, кад се нешто ради, а у часу ноћи кад се спава вије ни нужна топлота у соби. Ладнија соба здравија је за спавање. Има начина да се и такви олуди, чункови, очисте лако од чађи, па пружали се они из фуруне или из шпорета поред зидова.

Влажну собу или стан оздравити може ово: За оне који морају обитавати у мемљивом стану, потребно је да лети непрестано прозоре отворене држе, а зими да удесе пећ да се изнутра, из собе ложи; јер тако онај мемљиви покварени ваздух пречишћава се, одилази кроз пећ и димњак на поље. Уз то врло је нужно у таким становима држати коју врећу ћумура (дрвеног угља) чиста. И он покварени ваздух поправља. Но поред свега тога, ваља што

пре влажне станове оставити, јер они су прави гробари нашег здравља. Та и сама кожа за обућу, ако дуго стоји у влажним дућанима, иструне и скоро се исцепа и подере због влаге, а толи пеће човеково здравље. Кома је лакше, нек набави мангалу и ћумура, јер мангале са разгорелим ћумуром, најлакше суше мокар зид и влагу извлаче из њега.

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

Како треба градити проходе (нужнике), па да нам не штете здрављу и да приносе економску корист?

Није гадно говорити о смраду, већ је стидно боравит у смраду.

Јер нужник је извор болести и користи.

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

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

Да би се избегла та непријатност и нездравост прохода, и да би се и са балегом, боље рећи, са изметцима човековим приносила и нека корист, онда треба забранити законом, градити проходе по досадањем начину.

У то име проходе све у опште треба градити по научном плану, кога треба да изда општина и држава. Тај план за грађење прохода треба да је овани.

За поједине породице и куће омање, треба спремити големе али згодне ћупове или казане. Ови морају бити еливени од олова или другог неког удесног метала, који не прља у себе смрад и који се може лако износити и опрати, као онај леп и глеђ на шерпењима и лонцима, тучним и железним. Место гди се тај суд ставља, мора бити удешено тако, да се може у свако доба износити и увозити, и кад је нужно посипати балегу — измет, са сувом земљом или галипом растопљеном у води. Седишта проходска и олуц изметни морају бити од чистог материјала. Тако исто и олуц за мокрење. Ови морају бити тако спроведени до изметника-казана, да измет немогу никуда у страну тећи и миазматизирати. Оне треба још да су тако израђене, да се могу комотно очистити са неком удесном четком, а и покренути кад је нужно. Чам се осети смрад из прохода, треба посипати ситном и сувом земљом целу површину измета. Овака ситна земља, не само што убија смрад у проходу, него она чини да ће тај гној још бољи бити за ђубрење њива и ливада. То бар није тешко. Суву земљу није тешко чувати увек под неким кровом, и по потреби узимати.

За школе, болнице, кафане, механе, радионице, и друга јавна места, треба удесити такве исте проходе, али они би онде морали бити далеко већи, и износити из њих ђубре и чистити их сваке недеље или сваког месеца дана, због мноштва изметања. Оваки проходи били би одиста за здравље најудеснији, али потрудно би било тако често и редовно изнашање и чишћење. Олакшица била би само тада, ако би се нашло баштована и земљорядника, да купују тај одличан гној за своје њиве и ливаде. Са оваким системом прохода, народ речених места и вароши избавио би се од сваког смрада проходског, од смрдљивих зидина и дрвених полука, које нас данас на срамоту друштва трује и гуши са својим смрадом и својом zarazом на сваком кораку, а нарочито у часу промене времена и у часу нашег бављења у њима и око њих. Тако

би смо били сигурни, да проходска течност не продпре до буvara и чесама, из којих воду пијемо. Там би се далеко мање заражавали са опасним трихпнама, јер ова животињца прелази у свињче од пацова и миша, који тумарају и живе око садањих смрдљивих и отровних прохода. Таки систем прохода неби био скуп, кад се у велико производе, а нарочито, ако га држава или општина по плану и без рачуна грошћарског израђивала буде.

Ако се отегне остваривање сваког нужника на дуже времена, онда би се могао издати општи план, по коме ће се, колико, толико удалити садањи смрад и садања непријатност и зараза проходска, из школа, болница, касарни, фабрика, механа, гостиница, кафана, апсана, судница и др. места као што су вујвници на тржштву и т. д. То може бити, ако сваки проход буде удешен бар онако, као што видимо код добрих друштава железничких на великим станицама: све је од цемента удешено, и тако, да сваки кси мокраће не остаје на поду, по одлази доле у проход. Но и за овај систем нужна је и опет сува земља или растопљена галица, и машина, помоћу које се лако пумаује мутљак проходски и одвози на њиве и ливаде. Него и са железничким проходима има неразумности на више места, а то је зато, што је и тамо често употребљена дрвена грађа за седење, чучање и ограду. У проходу школском, болничком, механском, кафанском, хотелском и зборничком, не сме бити ништа од дрвета. Бити од простог зида. Плато и зид гди се балега и мокри, мора бити од цемента или од тесног глатког камена спојеног са цементом. Цео под од зида и врата треба да је поступно улубаст тако, да свака кап отиче у јаму проходску. Ово је нарочито нужно за школе, кафаве, касарне, механе, фабричверационице и друга јавна места. За варошаче, којима је тешко носипати проходе са сувом ситном земљом, може се препоручити и други начин да угасе смрад у нужницима собним и проходским, а то је, да узму довољну количину утучена угљена, кога треба помешати са нешто гласа и утучене галице, на нека то измешају у води и носипају по потреби. За мање проходе и мокраћнике (нокшаре), биће довољно употребити сам утупан угљен помешан у воду, без речених других двеју примеса. За оне који пате од шуљева биће корисно да у место хартје употребе лозово лишће. Разуман наставник — и женског у мушког пола — треба да научи своје

ученике и ученице о важности чистоте у проходима и о екопомној користи човекових измета. Ма да је овде реч о сирдљивом предмету, ипак је поштеније и разумније да о њему говоримо све материје и ћерке, него о овој или оној моди, о помадама и мирисавим водама, о безилу и рушенилу, о мидерима и минијушама, о срамној тунџи и додатим неприродним косама и другом шкољивом и неморалном „украсу“, који у самој ствари није, бити ће икада бити украс пред судом науке и морала, него умна ругоба и накарада, коме народ даде лепо име, велећи: „гиздаће лопи, а глад мори“.

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

Вентилација (промаја) кућа, соба, прехода, болница, кафана, радионица, школе и вароши, здравоносна је. Наука вели, да је врло нужно за телесно и умно здравље, да свака зграда у којој људи живе и раде, буде удешена са вентилацијама са свију страна, а нарочито гореломењуте зграде. Без тога треба оборити сваку зграду исто као и оне, које нису саграђене по правилима науке о здрављу. У летње доба треба да буду вентилације отворене врата и прозори, а у зимно и у поћно време да служе вентилације за промену ваздуха. За поћно спавање требају такође вентилације; или отворено једно горње крило прозора, удаљено од кревета. Јер ноћу се ваздух највише квари, па тим руши здраве сокове у нашем телу, што рађа немоћ, нерасположење, лењост и болест. Пригорци, Ђерџевци, Ужичани и Личани, немају зиданих кућа и других прозора, па често и никаквих прозора, него имају вечите природне вентилације, промају ваздуха и кроз отворене прозоре и кроз брвна кућна и кроз врата; па тамо видимо народ, не само здрав и ведар, него и узростан и даровит. Дакле и практичан живот наших суграђана и научни разлози доказују, да не треба ни часа да проведемо ни у раду, ни у одмору, ни у весељу, ни у болести, ни у спавању без додира пристуна чистог ваздуха.

У то име нужно је, да удесимо проветриваче свуда где радимо и спавамо и збор зборимо. Тако исто треба пространа вентилација за сваку варош и село ушорено, то јест, треба улице тако уредити и исправити, како ће кроз цело место сваки ветар слободно промајати и пролазити. Неправилне улице и сабијене куће сметају слободном току

ветра, који прочисти нечистоту из сваког краја. У таким местима неправилним, увек се свака болест појављивала и дуго остајала. Време је бољем животу.

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

Рад и одмор

или шта треба знати о начину рада и одмора.

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

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

С тога треба да се сваки сети, да је неопходна потреба престати од рада, био он умни или телесни, чим се прилични умор осети, и да се пријања за рад, чим се добро одмори човек. Прекомерно пословање сатире човека исто као и дембелска лењост, нерад. Радити посао овај кога неволемо, такође је нездраво за тело и мозак, па тако исто и пословање једног рада, заната.

Нерад је извор зâла и многих боласти, а прекомерно напрезање у раду доноси малаксалост телесну и умну. Ако још уз то оскудева добра храна, онда наступа двострука малаксалост. То бива по неумитним законима физиолошким. С тога јако убијају народ они закупници људских снага, који мање од три четири сахата дневно у летње доба својим радницима одмора дају. За фабричне раднике најбољи је одмор у здравим баштама и већњацима. Ако се то не може и неће удесити и вршити, фабрички покварени ваздух, чађ и прашина, струготива и фарба, учиниће их прво телесним, а доцнија и умним богаљима. Рад у подрумима и тесним и мрачним радионицама, право је убиство за раднике, како у погледу телесном тако и у умном. Због тога сви човекољубиви људи озбиљно раде, да се радничко стање у опште праведније и правилније уреди. (Овде је умесно сетити се чланка: „Који је рад тежи и кориснији“, ког смо мало час напоменули).

Спавање је главна чињеница за прави одмор сваког радника. Неспаване сатире човека, исто као и претеривање у раду. Но и сувишно спавање штоди као и неспавање. Много спавање олабави, улењи, и у мозгу затупи човека. Оно отежава дисање, одузима апетит и доноси чамотињу и нерасположење. Од дугог неспавања долази малаксалост телесна и умно растројство, а дубоки учени мислиоци, због дугог неспавања могу доћи до већег или мањег лудила. Спавати треба сваког реда*) бар по четири, пет сахати. Спавати више од 6—7 сахати штодљиво је. Не треба да је спавање одвећ кратко, одвећ дуго, ни у невреме.

Најприродније је и по томе од највеће користи спавати ноћу. Научењаци веле, да добар сан пре по ноћи највише здрављу прија. И народ у својој пословици дивно вели: „Рано лези а рано устани!“ то захтева и наука од свакога, ко је пријатељ свога умног и телесног здравља. За све људе који су дубоку старост дочекали, зна се, да су се држали тог правила здравственог. О средствима за добар сан биће речи доцније у лезарском одежку.

У ред умора и одмора спадају и полни односи — полна љубав. У томе треба бити још умеренији, но у осталем радовима, јер се тим губи ума и телесна свага, па кроз то и једна и друга енергија; а особито се губитак тај опажа код особа које онанишу. У овоме треба паметније уздржљивости, но у свему осталом. Омладини вашој што се учи, уз силно напрезање и дуго седење у школи, ово највише сатире драгоцену јој здравље. Крајње је време да се постави уредба, како би се народни подмладак школског радећи и слушајући науку: у воћњаку, у башти, на њиви, у радионици, у челињаку, у тору, на ливади, у шетњи, у купатилу и т. д., а не као данас из задавања и слушавања лекција међу четири загушљива зида школска; па тад не би имао нико времена и прилике убитачно онанисање вршити. нити губити драгоцену здравље ума и тела, учећи па памет којекакве веће и мање књижурице, које већином никакве стварне вредности немају за живот човеков.

Овим тога, таквим начином изучавајући науку, развило би се стварно знање и сачувало телесно и умно здравље и морална јачина. И данас напредније државе и васпитачи

*) Народ сеоски у Босни под реч један „ред“, разуме време од 24 сахата — дан и ноћ.

народа, већ су усвојили начин школовања, да се ученици пре подне занимају науком, а по подне телесним радом и одмором наизмence. Кад се ово и код нас свугде уведе, неће нам школска омладина изгледати овако слабуњаванити би виђали код ње онолико болесних и смртних случајева и других несрећа.

Крајње је време да се освестимо и бољим путем упутимо.

Говорећи о раду и одмору, треба да напоменемо за машинисте и лошаче ово: Посведочено је искуством, да дуготрајно пословање једног и истог посла страшно руши бистрицу и јачину ума и марљивости. То шкоди и телесном здрављу. То најенше штети машинистама и лошачима паробродским и фабричним. Због тога они најчешће болују. Лошачи страдају од болести груди и главе, а машинисте заборавањшћу, суморношћу а често и лудилом. И једни и други су кратковечни, а нарочито они што служе на паробродима и фабрикама, код којих су фуруне и машине унешене под веку дубљину, и које једнако без престанка раде. Лошачи не могу издржати ви неколико година, а да у болест не падну, која их учини богаљем за цео њихов кратки живот.

Да би они одклонили колело толико те опасности, вужео је да излете на чист ваздух и пријатну шетњу и забаву, свагда и свуда кад год имају слободан часак, а тај часак треба изградити да буде што дужи. За тим они треба да једу добро и масна јела, са довољно воћа и зеља. Обилато пиће или једење зејтина по све је уредно за њихов посао. Храна, коју данас једу калетани паробродски и разне газде фабрика, који раде по све лагано послове, треба да се и њима одреди, али само да не буде разнолика и луксузна, као што бива већином код крупне госпoде.

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

Велика би се корист учинила за наше телесно и умно здравље, да се ово врши бар онолико, колико се може. И у садашњем овако лоше уређеном друштвеном строју, многи и многи домаћи, просветни и пољски послови, могу се вршити у отвореној природи, у чистом ваздуху, само ако смо свесни и марљиви.

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

Паметан и поштен наставник може дивно учити своје ученике у банти, у шуми, у пољу, под ладњиком не само свима природним наукама и земљопису, него и друштвеним и здравственим наукама, па чак и граматичи и математици, јер највећег материјала за изучавање језика, и природе, и друштва има у поменутиим местима, у отвореној природи. Завати: обућарски, кројачки, дрндарски, камелорезачки, котарићарски, ковачки и т. д. могу се удесити, да се раде под неким ладњиком у отвореном ваздуху. „Научари“, писци књига и новина, такође могу удесити, да свој посао врше у банти и у отвореној ладњини, или бар у стану где су отворени прозори и врата, а при тихом времену.

И други многи послови могу се вршити изван соба и станишта, али незнање и немарност не да људима да излете из огровних зграда и места, из болести и смрти у здравље, у живот, у напредак. Они виде а не знају да хиљадама хиљада варошких жепа и људи пате од разних болести, губе умну јачину и постају жртве пре времена само за то, што највише времена проводе у затвореним собама, радњонамама и школама, а могли би све избећи, само да раде оно што је могуће изван собе, кухине, радњонице, школе и т. д. у отвореном ваздуху. Има „изображених и неизображених“ мудраца, који по ваздан држе прозоре и врата затворена у сред најдивнијег времена за то, да не уђу у стая мушице, комарци и да се не поквари намештај собни од сунчаног зрака. Они умни богати не знају да је прече здравље ума и тела до намештај, и да још нико нити је пао у болест нити је умро због зујања мушица и комараца, а страха та многи страдају и пропадају због бежања од сунца и отвореног ваздуха. Време је да овај предлог усвајамо и навикавамо, ако смо ради здравља за нас и ваш подмладак. Родитељи, учитељи и учитељице и овде као и на другом месту, могу доста учинити, само ако су свесни, вредни и честити.

Рад у подрумима опасан је.

Ово је питање врло важно за телесно и умно здравље човека и за његову енергију и расположење. Јер радити

дуже времена у подрумима и местима под земљом и поред земље, врло је опасно по здравље човеково, а нарочито, ако су та места влажна, нечиста и мрачна. Где радник дуже времена ради у таквим локалимa, он је махо по мало и неосетно саранио своју снагу и своју боју лица, затим живост, телесну и умну бистрину, па напоследку видо малаксави телесно и умно и пада у апатију и у ову или у ону болест. Незнање спротног радника ни тад не зна откудa је то све дошло, и већ није у стању више да динже протест протпау тога творца његових несрећа.

Почем данашња као и пређашња себична и грабљива ђиготарија, подиже и одржава на много места тако нездраве радници и нагони раднике спротне да у подрумима и другим нездравим ђорбуцацима по ваздан раде, то је нужно да држава, да дотичне власти и општине, и санитетско друштво, озбиљно и неодложно пораде, да се такве радници с места укину, и друге зидају, по плану науке о здрављу.

Зборове и састанке треба држати кад год је могуће изван собе и стана, изван кафане и пиваре под ведрим небом, у чистом ваздуху.

Ово је нужно усвојити и вршити;

прво, за то, што се у собама ужасно квари ваздух и трује здравље од многог скупљеног света;

друго, с тога, што се у затвореним собама и салама свет озноји и озебе, због чега се често не само кијавица него и гушобоља, вратобоља, пробади, кашаљ па и разна запалења добијају; и

треће, за то, што се лакше говори и удесније сабере скуп око говорника и предлагача. Због саборисања и говора у затвореним локалимa многи су претрпели разне болести, па и саму смрт, а и ово се може поправити само ако смо свесни и марљиви.

У то име треба држати зборове и скупове у отвореној природи, у башти и шумици, бар онда кад је време за то угодно. А у зимно и кишно доба треба удесити, да се допусти држати збор у празним народним просторијама, док дође оно свето време, кад ће свако место имати така зборишта, у којима се по која хиљада људи комотно скупити могу и то без опасности, да се пада у зној и не-свест због несносне тесноће, и у затвор због искрено изречене истине, праведне и напредне речи и идеје.

Где је најздравије спавати у летно доба?

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

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

Оваку спавалицу, треба да има и свака школа, у којој ђаци живе и станују, јер народни синови грозно се побољевају и умиру од заједничког спавања у заједничким озиданим собама школским, до којих допире и овај кућни ваздух из школе.

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

Оваке спавалице нису скупе и може их имати сваки ко има своје кућице, а нарочито сеоски народ.

Устај из постеље чим одспаваш неколико сати.

Има света који лешкари у кревету и ако не спава, а има их од интелигентних, који читају књиге, новине или друго што лежећи.

Истина је, да се уморан човек најбрже одмори кад мало пролежи. Где је тако лежање нужно, нека се чини,

оно је нужно и корисно, ако није дуже од једног до два часа. Али лежати у кревету, постељи по десетину и више сати нездраво је, а још нездравије кад се не спава, него преврће или са пола сна, или у бунилу веком. Читати лежећки нездраво је ма где оно било, а највише у постељи. То је за то, што и најчистија постеља издаје из себе приличан део прашине, труња и запаре неке. Осим тога, лежач је са органима за дисање и гледање ближе тла, него кад седи и стоји, а ваздух је вазда покваренији на тлу и до тла, а нарочито, ако је тло прљаво, прашинаво и нечисто. За лежача читача још нездравије је то, што му се пре тако угреју перви главе и мозак, костију и лубање, које удвостручи раздраживање и већма шкоди здрављу. Ко дуго време много лежи без сна у постељи, и ко дуго чита лежећки, тај омилтава, олењи, побледи, губи уредност столице и стомака, постаје бунован, нервозан и немоћан.

Да би се то избегло, треба избегавати читање лежећке и дуго лежање и превртање у постељи.

О домаћој и телесној чистоћи.

Чистоћа је пола здравља и живота. Чистоћа је огледало наше вредноће и душе

Чистоћа је врло важна чињеница за бољитак умног и телесног здравља. Многи цене и моралну чистоћу човека по чистоћи телесној и на дому. „Ако човек не може бити богат, може бити чист“ — вели згодно пословица. Родитељима и васпитачима ово никад не би требало с ума сметати. Ко посматра само, увериће се, да је човек далеко бистрији и лакши и задовољнији, него обично, кад се окупа и опере, кад обуче на се чисто рухо и постељу пресвуче.

Правила за чистоћу ова су: Да свако јело и пиће буде чисто спремљено и у чистим судовима зготовљено, па и одећа треба да је чиста; у име тога треба недељно бар један пут чисту преобуку променути и цело тело опрати.

Кад је реч о преобуци, упутно је да ставимо у аманет мајкама и наставницима, да науче своју децу и своје ученике да је наука изнашла, да је пеглање и ношење пегланих кошуља и другог рубља нездраво. Пеглалица може да падне у несвест и болести друге, због пеглања. Многе постају нервозне и изгубе један свој омиљен накит жепски — косу. Ако смо разумни људи треба да увидимо, да

није лепота и милина у опегланој преобуци, него у чистоћи и здравој и правилно развијеној особи. Зато око овог се треба бринути, а свакако пеглање презрети и избацити из употребе.

Они што у прањини раде, треба да свако вече бар неге оперу, и дневно два три пут руке и лице умивају, ако нису у стању сво тело млаком или ладном водом опрати. Ако није свако богат, а оно има воде да буде чист.

У опште за све, да би били здравији телом и бистрији умом, потребно је недељно бар дваред сву кожу вуновом чистом рукавицом, било сувом или мокром истрљати. Често трљање свега тела са мокром и чистом крпом благодетно уиливише и на цело наше здравље, и одклања многе болесте и болести, које би иначе могле наступити. Јер то чисти кожу од нечистоће, покреће обнављање крви, мишићи се тим јачају и умна бистроћа добија. И храна, коју смо у се примили тим се боље вари. Тако и животињи два пута боље прија храна, кад се дневно бар једном чешагијом тамари и кад јој се штала чисто и уредно држи. Марва тако бива веселија и живља, здравија и напредвија. Дајмо човеку чистоће бар колико дајемо добре коњу.

Постељу ваља држати чисто, и ако је могуће икако сваки дан хаљине јој износити да се проветре. У постељи не би требало да се нађе ништа обојено већ све бело. Сламњаче би требало на годину бар двапут опрати и сламу променути. Сељаци би требали да своје пољаве, губере (кебета), ћилиме, бар четири пута добро оперу. — Посуђе, намештаји, патос, прозори, врата, астали и друго, треба да се блистају чистоћом. Собе, станове и радионице треба држати обзирући се на правила, која смо изнели кад смо говорили о ваздуху. Добро би било да и варошани, по примеру сељака, изобичаје правити проходе у блиској близини куће или у кући, јер проходи јако здрављу сметају (како се уклања смрад из њих, исказано је напред).

Све то дало би се удесити како ваља, кад би више размишљали о неговању здравља. Камо пусте среће, да такозвани отмени свет, и мушки и женски трошци на праву чистоту, а не на убитачни и срамни живот помодни и раскошни. Више бисмо имали здравља, памети и среће. Здравља и напредвија била би нам омладина садања и будућа; подмладак народни бивао би с колена на колена све здравији, напреднији, паметнији и срећнији. А док лутамо по

овој пустој и убитачној духовној магли, дотле ћемо све више ондавати и крхљавити. Милијуни се њих славе као изображени и просвећени људи, а у ствари самој они се даве у глупостима и заблудама, које не доликују здравоме мозгу и моралу. Ако у помодном и раскошном животу има памети и морала, онда ништа и нема ка свету непаметног и неморалног. Обе те жалосне друштвене навике равне су навици срамног и несрећног ратовања и оружања. Кад би свет толико био наметан, да онолико троши труда и новца око чистоће тела и става, хране и одела, постеље и околине, колико га помодан живот и оружање, тад би народ и људи далеко срећнији и напреднији били. Али још влада тамна ноћ поред извикане цивилизације.

У име чистоће стана, посуђа, тела, радионица и аљпна, треба уредити и одржавати по свима селима и варошима друштва чистоте, која ће га то пазити, и која ће ширити од детињства до старости проповед и пример по народу и породици: да су свака женска и сваки човек достојни имена човека, који се не стиде лености и нечистоће, који носе прљава, неспране кошуље, аљине и друго. Ако нема свако сапуна, има вачина и другим средствима опрати се и чистоћу одржавати. Јадни су они родитељи, који имају образа изаћи сами и са децом нечисти пред остали свет, и који незнају, да је чистоћа пола здравља, и јасно, вечно огледало и њихове душе и ваљаности. Честитим наставницима и управницима дужност је, да и ту врлину што више унесу тамо где тога нема, и да је свуда одржавају тачно и достојно.

О привредној гимнастике и у олимпе о гимнастике у води — купању и пливању.

Привредна гимнастика је творац снажних мишића и јаки чувар телесног и умног здравља и морала. Без привредне гимнастике школовање и живот не вреди ништа, јер народу требају здрави и свесни привредници и поштенџаковићи, а не школовани готовани, богаћи и развратници.

За правилно развијање тела, за правилан крвоток, за уредније варење јела у желудцу, као и за умну бистроћу и лакоћу — привредна је гимнастика од големе важности. Без такве гимнастике би завладао застој у телу, а застој доноси собом укоченост, млимавост и опадање.

Гимнастика се састоји у правилном кретању тела. Помоћу обичног рада врши се такођер и гимнастички посао. И тим се мишићи јачају и крв обнавља. Пословање у башти, њиви, ливади, воћњаку, пољу и на води, далеко је важнија и здравија гимнастика, него у затвореним зградама. Ту привредну народну гимнастику мора сваки вршити у интересу свог оцстанка. Њој треба да се срдачно одамо, али на сваки начин треба да и вештачку гимнастику научимо и уредно практикујемо; јер у њој се свестрано мишићи развијају а тело снажи. Међу школским предметима гимнастика треба да заузима прво место.

Гимнастика намењена весељу и здрављу врши се: трчањем, скакањем, бацањем камена с рамена, куглањем, играњем, пливањем, шетњом, рвањем, возањем на чапцима и вештачким — турновањем. При скакању и свуда при гимнастици треба памтити свуда и свагда, да се ни пошто не скаче и не пада на пете, јер то је по све опасно. не само да се угане и искриви нога, него што може и мозгу наудити. Али то кретање и прегпбање тела не мора бити у салонима и собама, као што се данас врши вештачка, господска гимнастика; јер најкориснија је за здравље тела и мозга привредна гимнастика. Свака врста гимнастике само је онда од праве користи, ако се правилно изучи, умерено и постепено врши. То је нужно, па вршила се гимнастика у соби, или негде у отвореном ваздуху, на пољу. Гимнастиковати треба у пространим хаџинама и чистом ваздуху.

Трчање и пливање заузимају прво место, јер се том гимнастиком покреће васколики организам, склоп тела, и кроз то добија човек све што је нужно за правилно развијање тела и обнављање крви. Како човек треба да попужди у се ваздух дубоко удише и издише, то је најбоље ту врсту гимнастике вршити о дневима, кад је ваздух благ, и у здравим местима. И трчање као и свака друга врста гимнастике, мора се научити и постепено вршити, јер од једном нагло трчање у место користи, могло би штету многима донети. За то су нужне недељне школе и гимнастичке задруге. У зимње доба сваки може вршити гимнастику, ако буде по који сахат тестерио или цепао дрва, осим обичне гимнастике собње, вештачке и друге.

Научни лекари тврде, да гимнастика у води као и све јој врсте, чврсти и јача тело, узвишава дух, одобрава вољу, уништава зачетке од разних унутарњих болести и лечи од

бољетица, које су се већ развиле. А и сваки је од нас могао приметити на себи, да купање и пливање доноси сан и отвара човеку вољу на рад; редовним купањем и пливањем човек је стаситији, угледнији, разборитији и задовољнији.

За јектичаву чељад и за оне који имају лупање срца, није повољна никаква јача гимнастика, на прилику, с дрвима, куглама и т. д. А на против тога за шкрофулозну децу врло је нужна и лековита. Нек то упамте сви они којих се то тиче, као и сва остала правила. Колику корист доноси телу и уму нашем купање и трчање то зна сваки, који зна да кожа наша дише, упија, лучи и осећа, и да је ово крупна чињеница за наше здравље.

Купати се мора у чистој, и ако икако може бити, у текућој води. Купати се човек не сме више од четврт сахата. Знојавном и јако умореном, опасно је у воду улазити. После купања ваља се угрејати било ходњем или омањим радом. Зимп кад се човек код куће купа, боље се купати с вечера него ли изјутра, јер излазити влажан на хладан ваздух јутрењи, није корисно. У осталом не штоди ни купање изјутра, само што би човек морао кад се окупа, који часак у соби остати, док се сва влага на телу добро осуши. — Купати се не ваља после јела, док не прође бар три сахата. Родитељи ово парочито нек узму на ум, јер деца незнају или веће да знају за зло.

По све је упутно, да овде наведемо неколико редака од чувеног доктора Павла Мантегаце, са неким нашим допунама, који узвикује овако са овом честитом напоменом:

„О ви очеви и мајке, који љубите своје синове, ако имате у кући младића између 15 и 18 година, који је вичито блед и стегао се као трска, ком подозриво плаветнило окружује очи, који је увек суморан и замишљен, ком су руке хладее, а дех поварен, који је погрбљен и кад иде и кад седи; не оклевајте, шаљите га одма у чиста поља, њиве, брежуљке, баште и шумњаке, да се тамо бави ма којим послом, који покреће цело тело и причињава јако дисање и добар апетит. Тиме ћете га избавити од порока, од пропасти, од лудила, спашћете му живот. И ви, родитељи, који сте сретнији од поменутих, те имате у своме сину некога млада генија, који зна врло добро немачки и француски, који учи и дању и ноћу, те добија у школи све награде, не оклевајте, шаљите га одмах на дело речене привредне гимнастике. Нека мишићи зауставе мало

грознпчави рад мозга, како овај не би сву животну снагу себи присвојио, а на послетку и живот му угасио.

Ви пак очеви и мајке, којима су, по несрећи, деца рахитична, шкрофулозна или наклоњена сухој болести по-светујте се одмах са каквим лекаром, који више верује у хладну и врућу воду и телесно вежбање, него ли у све-могућност апотеке, па одмах пошљите вашу децу у светињу чисте и отворене природе, па дело поменутог пословања — приредне гимнастике. Сетите се, да је много боље оста-вити својој деци сто дуката мање, а сто грама здравља више, јер ће се ово претворити у сто хиљада часова здрав-ља, радости и среће“.

Посве су здравствене и лековите и оне разне народне игре, које се у празничне и одморне часе и дане играју у друштву пријатеља, у виду кола или у виду другог чега. Сви научари и практичари тврде и слажу се у томе, да свака живља игра, не само што покреће на рад и у живот све нагомилане сокове у нама, и не само што развија игра и тело и живост, него она још развија марљивост, радост, веселост и изопштрава дух и усавршава леноту и правил-ност тела. Доктор Рајх као и други тврде и то, да се у-мереним играњем разних живљих игара народних, пред-упређују и отклањају и многе болести и свака чамотиња, које би могле наступити услед застоја у крви. Ово све сведочи и дојакошњи живот српског народа. Док је играо до сате вође разне игре и певao разне песме на збору и на раду, на селу и на разним свечаностима, дотле је он био стасит, угледап, ведар, здрав и одважан.

Због тога наставницима је света дужност, да науче децу још из рапе младости разним народним играма и да их често упражњавају под ведрим небом и на зеленој тра-ви, кад год ове има.

У то име ови треба да оснују у сваком селу друштво играња народних игара, где се задругарски игра и пева, које ће сабирати народ сваке недеље и празника на одре-ђено место на песму и играње. Ово треба вршити лети под откритим небом, а зими у великим и чистим ограђе-ним и покривеним просторијама. Одбацити треба на свагда господске игре: полку, мазурку, валцер и кадрил, јер су удешене тако да драже полне удове и да преносе разне болести од особе на другу особу.

Наш народ, на жалост, опада у здравственом погледу. То видимо сви. Све више и више нестаје оних старих стаситих и јупачких Срба, који не трпе тпранију, него се одмећу у хајдуке да се освете за нанешену увреду, за погажено право, за отету зараду. Општим гимнастисањем у школи и ван школе, могли би се од опадања сачувати и своју телесну, па кроз то и умну и моралну снагу узвисити. С тога би нужно било да се оснивају по свему народу, у селима и варошима задруге гимнастисања, у којима би се подмладак прво народној па онда вештачкој гимнастици вежбао. Трчање, скакање, рвање, разне игре и бацање камена, боља је гимнастика од сваке научне, вештачке гимнастике. Пријатељи народа треба да се око тога важног дела својски постарају. Требало би да свака општина набави гимнастичке справе за школу и за одрасле грађане.

Учитељи би велику услугу народу учинили, кад би са општином и државом удесили, како би се школска деца преко целог лета обучавала сваки дан пливању. Тако би исто било од неоцењене користи за народ, за друштво, кад би се општине и држава постарале и донеле уредбе, које би дале могућности, да се сви друштвени чланови преко целог лета могу упражњавати у купању, пливању и осталом гимнастиковану. — Морална је дужност свакој општини и држави, цркви и школи, свакој књизи и повини, да се свуда и свагда озбиљно бригу, како ће се најлакше подмприти такве и друге потребе друштвене.

Ваздушно купање.

Овде се разуме собно умивање тела са ладном водом и упут итно одање тамо-амо по соби или на другом месту.

Овим се купањем у часу врућине тело одлично разлади и човек одма упут лакши и бистрији постане, за овај или онај рад ручни и умни.

Овако купање врло је корисно, и иначе за све оне, који немају згоде да се у води купају, јер њиме се човек навикне на све промене времена, па тако је отклонио од себе многе болести и напасти. Многима оно и сан донесе, вад га немају. Ваздушним купањем може се и сиромашак користити, само ако има који литар воде, и мало простора за одање.

Купање то може се извршити и изван собе и стана: у башти и на другом месту, ако није ладно и сувише ветровито. (Писац ових редака то је пробао и на ветру, па пишта му шкодило није).

Раденици, који морају радити лети у некој топлој згради, могу се ето тим начином разлађивати, да отклоне све оно што јака запара и врућина донети може.

Ради здравља треба да се свуда по селима и варошима оснивају забавни састанци и зборови, јер то развија свест, здравље и енергију, радост и братску узајамност.

Ко зна суштину пријашњих народних зборова, моба и других састанака, тај ће лако оценити моћи голему корист, коју доносе народу речени састанци и зборови. Још већу цену даће томе онај, који зна како је оживљавала електрична струја радости све чланове задруге народне, који чују реч од старешине задружног, да се спреми ићи на збор тог и тог дана. У њему се устостручи енергија за све послове, у њему гране сунце радости, која га прави срећним. А онај, коме се изјави да не може сад ићи на збор, изгледа снужден и невесео, као да је нешто важно изгубио, као да је оболео. И једно и друго осећао је писац ових редака, кад је као дете од 14 година живио и радио у такој породичној задрузи. Шта ли тако вуче на тај састанац и збор. Вуче их помисао да ће тамо видети много света из села и вароши, да ће тамо разговарати се са познаницима и пријатељима, да ће се поздравити, састати и прошалати се, у колу поиграти, а можда и драги своју драгу испросити и прстеповати и т. д. Са збора враћало се све весело, радосно и задовољно, а то им је чинило и део среће, које све скупа живље покреће народ сутрашњег дана на разне радове домаће.

Али тамо се нису само драги и драга упознали, разговарали и заверили, него тамо су се често састали, договорили и заверили и политички једномишљеници и борци за право и слободу угњетених.

Накратко рећи: јавни састанци и зборови били су до сад у народу нашем круина чињеница за умни и морални развитак.

За време турске владавине они су се вршили под видом религиозним и економским. У слободним земљама то бива данас под видом политичким и економским, или научним, или забавним. У Немачкој бивају сеоски забавни зборови сваке недеље по великим биртијама или у засебним местима. Ту долазе само ради играња, музике и забаве у опште. То бива дању и без сваке формалности. Тамо долази искључиво млађи мушки и женски свет.

Стари српски зборови, а тако и мѡба и сѡло, скоро су сасвим пропали и по селима. Зборови бивају још код први и манастира и на вашарима. Сѡла такође ређе бивају, а мѡба се тек у неким крајевима чути може. Састанци бивају, али и они немају пријашње живости и милине. Због оскудице политичких слобода и политички састанци ретки су, а и где их има, једностранни су. Јер тамо не иде омладина мушка, ни женски свет. И тамо нема веселја по само озбиљност, која често не вреди ни колико поштена шала.

Што је добро, на га нема, треба га створити.

Састанци и зборови добри су скоро у сваком погледу. Њих треба обновити и препородити по духу науке о здрављу, и науке о народном благостању.

Састанке треба уобичајити и држати сваке недеље и сваког празника, у сваком селу и засеку. У великом селу могу бити два три састанка. У летње доба треба да бивају у некој шумици или башти, под ладовином на зеленој трави, у отвореној природи; а зими тако исто. Ако је кад нужа са то зграда, она треба да је по све пространа и тако удешена, да у њој не сме бити прашине и врућине. Они треба да бивају само дању

Цел тих забавних састанака нека буде прво певање у певању, игрању и музици. И ту треба да буде постављено правило науке о здрављу. Оно каже: играње нека траје до малог умора, а за тим одма нека се приступи певању, а после певања разговор и шала. За тим изпова играње, певање и разговор. Не би згорег било уобичајити, да се на тим састанцима и у вештачкој гимнастици упражњава; јер помоћу играња и певања не покрећу се правилно сви делови тела, а ово треба да буде ради бољег здравља. Таки састанци треба да буду слободни за сваког без разлике стања и занимања. Ово би увећало друштвену солидарност, свест, радост, удружљивост, задовољност и

здравствену снагу, а то све скупа чини нас срећним и даје нам енергију за живот и пословање.

Ради здравља треба имати на пољским њивама добре бунаре и ладнике.

Ко зрело посматра по свету, видеће огромну оскудицу код мученика — радника пољских, — оскудицу, да они ни при таком тешком раду пецају бунара, ни живих природних ни вештачких ладника. Због тога утруђени радник пије неваљалу и млаку воду, одмара се и једе оно мало чемерног оброка под ударцем жарких сунчаних зрака. Радник већином нема у околини свог тешког и претешког рада ни бунара, да се чисте и ладне воде напије, и њему своје прашњаво и утруђебо тело опере, пити ладника да под њиме од умора душом дане, а мало се одмори и потрошену снагу надокнади.

Рад таки је права робија, право мучење; и заиста има право сваки радник не поћи на тази рад, док му се бар те две потребе не удесе. С тога вужно је у интересу здравља и правичности, да се постара свака општина и држава да се законом утврди, да се свуда на пољским њивама удесе ваљани бунари на сваких 100 хектара земље, и густ ладник на сваких 20 хектара, па био он вештачки на подобије шатре или од насађене шумице. Тамо где се то због оскудице не може постићи, дужност је држави, општини и цркви да потребним у помоћ притече. Ко на ту важну потребу народа и сличне потребе не своди бриге и не даје помоћи и савета, тај или је незналица или угњетач и гробар народа. Време је да се увиди, да је прече намиривати народ са таким потребама, па онда са алатима и машинама, којим се лакше и брже послови пољски врше.

О живим оградама.

Ради здравља и материјалне уштеде треба подизати живу ограду око школа и болница, око радионица и зборишта, гробља и цркви. Тако и око свију стовишта; јер зидава ограда штетна је у два погледа — здравственом и материјалном. Зидава ограда далеко је скупља а и нездравија куд и камо од живе ограде. Ова задржава нездраву влагу у зидинама и промају ваздуха. Жива ограда не даје никаква загушљива задаја и незадржава промају ветрова, који

еу за здравље тако нужни. Жива ограда чини ваздух чистијим, обитаоца бистријим, и поглед дражестан за посматрање. Она је далеко јефтинија за општину или појединца, но зидапа или дрвена ограда. Жива ограда и кад је најрђавија, не даје непријатан изглед а зидана и дрвена кад су опале, изгледају као права пустолина и пораза.

Како се подиже жива ограда, може се свако и свуда научити из чланка изложеног даље у овој књизи. Чинимо оно, што је здравије и јефтиније!

За умне раденике, ђаке и раденике у опште, што седећи радити морају.

Да би се ови раденици и при најтежем пословању своје врсте, у добром здрављу одржали, потребно им је, поред здраве хране, ова правила вршити:

Прво, сваког сата од седења устајати, мало се прошетати и који комад собне гимнастике обавити.

Друго, да радећи седе на столицама мрежасто псплетеним.

Треће, да сваког месеца бар по који сат даљине пешице обиђу.

Четврто, најмање једном у недељи да се прођу по узвишеној околини, и у даљину што дуже посматрају. То путовање са очима, за њих је врло нужно, јер то оснажава не само спагу вида очнега, него и спагу мозга, моћ умовања.

Пето, да сваке године, коју недељу у одмору проведе, путујући од места, где живе обично, неколико дана даљине. Чинећи тако, човек се чисто подмлади и препороди. Тада се снага исцрпљена у знатној мери надокнади. Скупчени собни појмови разграђују се, кад се у путовању посматрају разне слике у друштву и природи, брда и планине, кршеви и равнице, реке и потоци, језера и море, села и вароши, рушевине и дивне грађевине и т. д.

Шесто, да се посао остави чим се опзи терет, било у глави или у осталом телу. Изнуђено напрезање зле последице доноси: умно и телесно растројство.

Седмо, да се никада нипошто не чита с напрезањем при сумраку или светлости. И сувишна светлост шкоди.

Осмо, у полним одношајима, у полној љубави мора сваки умни радник сасвим умерен бити, мора се клонити лумповања и кафанског живота. То нам је многе књижевнике и ђаке сатрло и у гроб саранило.

Девето, нужно им је да свако јутро сво тело, нарочито врат и прса мокром крпом добро истрљају.

Десето, удесити треба тако храну, рад и понашање да се сваку ноћ отспава бар по 4 до 5 сати.

Једанаесто, за умне раднике нужно је умивати лице, ушна и чело, увек пред поласком на рад.

Дванаесто, нужно би било да радници који састављају књиге и друге списе, да их састављају и смишљају у природи чистог и свежег ваздуха, под каквим ладњаком или у чардаку; а обоје то треба да је удешено или у баште, или у шумици, или у воћњаку, и ако је могуће на узвишеном месту, које би било угодно, да се са њега у даљину гледа. — Мишљење се развија, кад се почешће једе младих мауна зготовљених („боранија“), зелених зрна од грашка, једење свежег јајета несвареног у супи, и у опште на меко барених јаја, маслинка, соса од слачице, ајвара, и кад пију коју чашу чаја с лимуном.

У опште треба да бирају храну у којој има довољно фосфора, јер он је нуждан мозгу и нервима.

За све раднике, који морају седећи радити било умне, било телесне послове, нужне су набројане промене покретљивости, па такве просторије и чистоће. За њих је неопходно да уобичаје, да радећи послове, држе прса у вис уздигнута и да често траже промену рада, јер један те исти посао грозно сатира и умно и телесно здравље. Уз ово, за ђаке је нужно, да се пдући у школу и излазећи из ње, добро проходају. С тога је за сваког добро, ако ставује подлаке од школе, јер тако, хтео не хтео, мора довољно ходати. То исто врло је нужно читити и свима оним радницима, који, било у фабрикама или казцеларијама, послују. Управљачи просвете и школе ваљало би да уреде, да се само пре подне учи наука, а по подне да се ученици одмарају од тога, и неком телесном раду упражњавају. Држави би пак света дужност била да удешава, да све школе и занатлијске радионице најздравије буду, да су окружене са шумицом разних воћака и другог корисног дрвећа, како би на тај начин радници привредници везла чистом ваздуху приступили били, и у часу одмора туда се могли прошетати и живота удесити. Творци културе јудске то потпуно заслужују, а они, то јест радници, најстварнији су творци свеколике културе, коју у свету видимо и уживамо.

За оне који су наклоњени окобољи или умном растројству, врло добро чини да посе плаветне наочаре. Ово је осведочено науком и практиком.

Још једна корисна напомена за ђаке и наставнике.

Камо лене среће да нема потребе о овоме говорити. Али посматрајући основне и веће школе, видимо да је пуно и о томе још много и много говорити и подстицати. С тога велимо да је пуно наставницима народним, да се сећају вазда, да није довољно за ученике и ученице да их само по кад и кад изведу у шетњу, да удишу чистог ваздуха у некој здравој и лепој пољани; него да треба уз то још нешто, што одговара науци о здрављу и благостању народне омладине.

Шетња треба да је редовна, да се чини са удвојеним кораком — као што маширају војници. Правилно корачање, кретање, држање и обртање двоструко користи здрављу тела и ума, и знатно доноси енергију и лепоту стаја.

Уз таку шетњу треба да сљедује песма и звиждање. И једно и друго треба изучити правилно. Правилно маширање са певањем или звиждањем, удешено према маширању, дивно утиче на здравље умно и телесно одраслих и неодоаслих.

Наука о здрављу каже по све убедљиво, да деца и људи више уздану ваздуха за 20 минута при певању, или вању и јаком игрању, него ли иначе за цео сат, и да се тиме отклањају многе и многе болести, па и сама јектика, забораваост и лудило.

Наука тврди и то, да тако ходање, певање, играње и звиждање пружа још једну благодет, а то је та, што се умножава ведрина духа и расположење за живог и рад, и што се тиме шири грудни кош и цокреће радња органа: врата и грудног коша. Тим јаким удицањем чистог ваздуха обнавља се крв, здравље и живот. То чини за умно и телесно ојачање неисказану корист; јер при такој шетњи кад се правилно стоји и креће, а грудни кош и глава у вис уздигнути, тада се најправилније удише ваздух и остављају по све добре посједице.

На кратко рећи: така шетња оставља најблагодетније посједице за цео организам тела и мозга, а нарочито кад се врши умерено и на узвишеној просторији — висоравању.

При тој шетњи, после пужног одмора, нека деца играју разне шаљиве игре. За тим нека их наставници упуте да познају корисне и некорисне, лековите и отровне биљке. Нарочито треба изучавати само оне биљке, које су најпужније, и које имају и могу имати за живот наш здравствену или привредну вредност.

Тада се може говорити и давати најкориснија и најморалнија поука. Отуда се види природа и њене појаве, људи и њихове радње, марва и њихова помоћ за људску радњу и т. д. Ту се види и чита жива и вечна књига, која је најкориснија и највећа; ту виде ученици и ученице књигу која попуњава све књиге на свету. Из те најсветије књиге — простране природе и друштва људског, треба прпити науку за садашњи и будући живот мушког и женског подмлатка нашег. Без тог не вреди ни школа ни наука.

Због свега поменутог пужно је, да наставници народа, не само из женских и мушких основних школа, него и из виших завода, да редовно изводе ученике у таку шетњу бар двапут недељно, док дође оно свето доба, кад ће се омладина људска школовати онако, како смо означили на крају ове књиге у „новој науци о јавној настави“.

У исто време пужно је, да и ученици и наставници што више путују са очима, то јест да изберу така места, од куда ће моћи посматрати у разноврсне даљине. То путовање са очима оснажава не само снагу очњег вида, него и снагу мозга и уопште мислености. Овако путовање са очима треба чинити ако је могуће, сваки дан. Нема ли за то згоде, онда треба изводити ученике до таквих места, од куда ће и ову здравствену и лекарску потребу нампривати моћи.

Који наставник зва да је така шетња корисна, не само за ђаке, него и за њега; који има знања пужног наставнику, који има поштења да изврши своју дужност, и који има честитости, да користи ближњим својима, он ће оваку и околику своју шетњу драговољно вршити свагда и свуда. Помодне лењштине, који тај најважнији задатак науке педагогије не врше, треба испудити са светог места учитељског, на оно он у сукњи или панталонама. Општина и држава која то не врши, она не врши своју дужност, она је хотимична или нехотична убица подмлатка свога и народног, — тог најдрагоценијег аманета нашег.

Ради здравља нужно је обратити пажњу на болеснике, мртваце, гробља и баруштине.

Нездраво је, да у једној соби стапују чељад здрава са болесником, и да обноћ седе и спавају код мртваца, као што то, на жалост, код нас у опште бива. Испаравање оно из болесника и мртваца, штодљиво је јако за присутну чељад, а у врло многим болестима и смртоносно. С тога је неопходно нужно и једне и друге изван круга породичног удаљити, било у општу болницу или у другу засебну зграду. У име тога би требало уредити, да свака општина може имати своју потпуну уредну заједничку болницу и мртвачки кабинет, где би се сваки болесник правилно неговао, а мртац на страну у мртвачки кабинет од света удаљно. Тако исто штодљиво је, па и смртоносно љубити мртваце и болеснике. Примећујемо, да и у опште и међусобно љубљење није пробитачно, а за децу је јако нездраво оно силно љубљење, које им се чини од стране родитеља и пријатеља. Љуби их срцем, а не болешљивим и смрдљивим устима.

Гробља треба далеко изван вароши и села смештати, и то не на узвишеном месту, него негде у најдубљој долини. Мртваца треба дубоко сахранити, а гробља засадити лиснатим дрвећем и засејати крупним каквим травама, а око свега у насколо одгајити шумицу од обичног дрвећа или од воћа. То зауставља вужна испаравања из гробних лешина. Тако треба чинити, развијајући свест у народа и људства, да што пре престане од садањег начина сахрањивања, па да мртваце како наука прописује сагорева, или у какву општу, по плану удешену гробницу слаже и кречом или којом другом есенцијом залива.

Баруштине треба прокопавати и оцедити, биле оне у околини или на близу, поред људских станишта. Оне заражавају ваздух и пијаћу воду, која је неопходно вужна за човеков опстанак и добро здравље, као што смо већ напомињали. Увиђавна држава и општина треба на то пажњу да обрати и ту потребу намире, или да се цело населење на здрава места и земљиште пресели. Ако се то не може одмах извршити, неопходно је, да се око баруштина засади доста живог дрвећа, и да се сва бара засеје великим пшашом и трском. Шумица од лиснатог дрвећа и пшаша, задржава нечисто испаравање и кварење ваздуха.

Сви бунари који се налазе тако близу таквих бара, дају врло нездраву и грозничаву воду. Така вода штетна је и за људе и за мраву. За све општине на свету, нужно су опште чесме или општи артески бунари, а за свако насељење неопходно је, да се тиме снабдије и то научним начином, јер има хиљаде примера, да су така насељења не само често и ужасно обојела, већ се из темеља затрла. Користимо се очигледним примерима, фактима. Погледајмо на варош Далматинску — Полу, главно место аустријских ратних лађа, која беше пре 28 година прави Кајен, због страшних грозница. Данас грозница нема, јер су оне баруштине канализиране, испуштене и предео засађен аустралијским дрвљем. Која држава и општина жели народу здравља, треба да сваку баруштину канализира, исуши и воћем и дрвљем засади.

Ово су предлози од огромне користи за садање и будуће људство; учинимо варош и напредку своју пошту; размислимо о њима и остваримо их неодољно.

Ради здравља очију и мозга нужно је путовање са очима и вршити следећа правила.

Прво, сваки дан гледати у даљину, у зелене шуме, ливаде, баште и плаво небо; по који сат дневно то би могао чинити свако.

Друго, мити и испирати очи чистом водом дневно по који пут, и дуго их прскати, при чему капци морају бити отворени. Ако ко не може држати отворене очи кад их шкропи водом, треба прстима горњи капак подићи и држати, док се очи довољно водом неспрскају; ово јако очи поправља. Вода не сме бити одвећ хладна; не треба такође очи прскати, како се из кревета устане, већ треба малко почекати, иначе очи могу напести а нарочито док се не навикну.

Треће, не гледати дуго у сјајније предмете: свећу, лампу, тенећке, одблесак од огледала, од стаклета, од воде, од сунца и у опште од свега што се јако блиста.

Четврто, не стојати дуго у прабини диму и смраду; из таквих места треба хитно излазити, јер удисањем таког ваздуха, удише се болест и смрт.

Пето, не прелазити нагло из светлости у помрчину, нити из помрчине у велику светлост.

Шесто, не читати дуго ситна писмена, а нарочито при слабој светлости.

Седмо, у опште не писати и не читати при сумраку и мајушној светлости, јер то јако напреже живце очне и доноси главобољу, несвестицу и окобољу.

Осмо не држати мокраће у соби, гди се спава.

Девето, не живити у мрачним и влажним становима. Све то страовито руши здравље очију и снагу доброг вида.

Ради здравља зуба

Вужно је, да се уста и зуби јутром и вечером и после сваког јела пажљиво исперу. После јела треба их још танким перцетом пажљиво ишчистити. Врућа одмах јела шкоде зубима и у опште здрављу. После врућег јела не треба ништа сувише хладно узимати, пити зубе после тога хладном водом испарати. Зуби су скоро као и стакло, па наглу промену не трпе, руше се. Поред тога неопходно је бар два пута ведељно испарати их ситним прашком од липова угљена и прашком од пржених хљебних корица, помешаних с нешто жалефије, ситно истучене. Прашци ти не само што подржавају здравље зуба, већ их још чувају да не поправе. Американци па и Турци имају дивну навику да и зубе и руке после сваког јела оперу. И босански сељаци упражњавају овај обичај; камо среће, да га још боље усаврше, па уз то да приме и уобичаје вршити и све ове здравствене препоруке. Она глупа и страшна мода белила и руменила, ужасно је убитачна здрављу зуба. Тако исто прекомерно вршење полне љубави, и лумповање и кафански живот. Таки треба да знају да су здрави зуби пола здравља. Ово треба имати на уму, као и то, да зубима и костима треба хране, у којој има довољно фосфорне киселине, креча и других сличних материја.

Кошуља за ратно време и за путовање.

Бива таквих ратова и таког путовања да човека живог ваши, уши оће да поједу. Не дају ни сва ни мара.

Да би се то избегло, треба узети кошуље и гаће од дебелог платна, па их намазати са воском или са петролеумом. И једно и друго стамањује ваши.

Обојци за рат и за путовање.

При сваком јаком путовању често се ноге тако оједу, да од раница ходати не можеш. Тада и жуљеви погну се и досађују јако.

Да би се то отклонило и да лакше ићи можеш, намажи обојке или чарапе изнутра са лојем и обуци на ноге. Од тога ће за дан два све речеве незгоде проћи, и за путовање путник постаје лакши.

Тесне јаке, хаљине и ципеле шткодљиве су за здравље.

Тесна обућа и одећа далеко више штоди здрављу но што се обично мисли, јер то причињава застој крви, а сваки застој, сваки неправилан, поремећен ток крви нездрав је; јер због неправилног тока крви гомила се леност и зачињу болести. Сви знамо да због тесне обуће добијамо унакажене прсте, сједање између прстају, жуљеве и квареж крви, а због тесног вратника (јаке) многа деца добијају главобољу, гушобољу, крв из носа, а код одраслих и неодоаслих особа заустављају крв у мозгу, у лицу, у врату и т. д., а то све даје повода разним болестима. Одклањајмо, дакле, све чињенице лености, нерасположења и болести.

Старудиске хаљине и друге намирнице заражљиве су и отровне.

Бедна сиротиња често је принуђена куповати или „на дар“ узимати старудиске хаљине, старудиско рубље, старудиску постељу и обућу и т. д.

Са тим старудијама често се добија свраб, шуга, шавкир, сифилис, разне красте, тифус (зрућица), разне немоћи и друге прилепљиве болести. Туђа коса стављена на главу још више је опасна.

При том, ја сам приметио, да је човек телом тромији, умом тупљи, туживији и ленији, кад носи такве старудије, него ли кад речене намирнице набави нове, па ма какве каквоће биле.

Сиромаштина ово треба да зна, па да презре све господске дробље, и да се постара, да јој све буде ново и чисто.

Еди има узрока, који сметају сиромаштини да набавља нове намирнице, било те или друге, што засецају у животне потребе човекове, ова треба да се између себе споразуме, договори, сложи, удружи и уреди тако, да буде така јака чињеница у друштву да отклони све узроке, који сметају њој да живи и ради удесно према науци о здрављу.

Како ћемо отклонити потребу вратних шалова, шатим и многе болести, које због њих долазе.

За ово дело треба да се побрине сваки коме није мило да му дође болест тамо, куда протиче, пролази и излази живот човеков.

Одклонити потребу којекаквих шалова и шалића и тиме вратних болести није тако тешко, само ако се обрати пажња на ова правила:

1). Истрљај добро цео врат, плећа и прси са оштром вуненом чарапом свако вече кад полазиш спавати и кад устанеш. То може и сваки путник чинити, а камоли онај који код куће живи.

2). У летње доба трљај врат и прса са мокрым крпом или чарапом, и купај се кад год можеш у ладној води по правилу означеном. Тад неће требати никоме шалови и шалићи да врат завија, који су и трошкови и болешљиви.

3). Бежи из влажне, димне, прашињаве и од кречења неосушене собе, јер кречно влажна соба, влажни зидови и мокар патос прави су носиоци сваковрсне вратобоље, а нарочито за децу и болесне особе.

4). Не једи ни пошто леда ни снега.

5). Не говори много уз јаки источни, северни и јужни ветар.

6). Бежи из прегрејане собе као од колере.

7). Научи се поступно спавати у ладној соби, али никад не покривај главу.

8). Не излази на јаки ветар и ладноћу, ако си сувише много у врућој соби разговарао и ознојио се.

9). Не једи ништа што је поћило у неокалајисаном бакреном сулу, или у другом отровном посућу.

Ради здравља и бољитка његовог величанства мозга и стомака, треба да и о њима коју прозборимо.*)

Од здравог мозга и стомака зависи здравље и живот сваког човека.

Ма да је стомак (желудац) и цео трбушни прибор посве смрдљива и гадна мешина, која се у садашњем свету скоро махом презире; ма да је мозак мајушни прибор у глави нашој, који се састоји из једне пепељасте и влакнасте материје, — материје, што се састоји из беланчевине и масти; ма да тај мозак, који је састављен од безбројних вервних, живчаних кончића, износи само једну и по килу смесе; али поред тога, ми дајемо и једном и другом титулу (назив) величанства. Јер све оно што врши велике послове, зове се величином или величанством.

Па зар пијесу та два мајушна апарата (прибора) већа и јача од свију данашњих титула владалачких, кад од стомака зависи цело тело човеково, дакле и мозак, и кад тај мајушни мозак, кога могу олако обухватити две шаке, па он ипак обухвата цео свет, све појазе на свету и сва времена са њиховим безбројним кретањем и менама?

Ко зна да у тој пепељастој и влакнастој материји, да у том мозгу човековом лежи сваколика моћ и нашег пословања, моћ воље и мисаоности, моћ сећања и кретања, моћ целог организма нашег, моћ зачињања и развијања свију идеја, које створише и које једнако стварају огромну културну зграду човечанства, велимо, ко то све зна, он ће свуда и свагда одобрити нама, а и сваком другом писцу, што дадосмо мозгу и стомаку голему титулу величанства, и што потсећамо народ да се сећа тих величанства — свуда сваког часа и дана, догод живео буде.

Сви знамо из практичног живота, да не само честити људи, него чак и најпоқваренији дембели и тирани, сећају се почесто овог или оног неодморног, вечног раденика свог. За ово не треба навађати примере, сви их имамо или смо их имали пред очима.

А мозак наш шта је друго до неодморни вечни раденик. Он је телеграфиста, који неодморно и журно ради, који неодморно диктира не само сваку мисао, сваку и нај-

*) И овим чланком, као и са другим чланцима, ми уносимо у научну хигијену посве важне елементе, којих ни у једној хигијени нема, а треба да уђу у све што их на свету има.

крупнију и најситнију идеју човекову, него он диктира и сваки покрет организма нашег. Мозак наш само се упиола одмара у пријатном часу доброг спавања. Па и тај полу-одмор он чини само зато што мора, јер без нужног пријатног сна, спавања, мозак не би могао дуго вршити тај велики, тај свети и вечни посао свој, зато, што би тад малаксао, исцрпио своју снагу, ослабио и изнемогао.

Овде дођосмо сад до оног другог величанства, од кога и сам мозак добија битну снагу и величину своју, и који често и сам мозак ставља у зависност своју. То је његово величанство — стомак, желудац, са својим трбушним органима, приборима. И овде чујемо како се по веки чита-лац костреша велећи: та, овај писац је поманио, кад он и једној смрдљивој мешини даје титулу величанства, и ставља је господарем нашег мозга. — Верујемо, да је ово непријатно многим читачима, али нисмо ми баш ни у колико криви. Нек криви мајку природу, која је то тако удесила. Него трошити на то време посве је непаметно. Мудрије ће бити да се приметач побрине сазнати услове, оне моћне услове, од којих зависи здравље мозга, стомака и свега организма нашег. У то име нужно је проучити науке: физиологију и хигијену. То препоручујемо и сваком пријатељу свог умног и телесног здравља.

Па шта треба радити и како треба владати се, да одржимо добро здравље њиних величанства — мозга и стомака? Ради постигнућа тог не треба ништа друго, него само да вршимо упутства речених наука, то јест, да вршимо захтеве физиологије и хигијене. О тим наукама може се говорити много, а могу се захтеви њени и укратко извести, тако да их и неписмен човек може разумети и лако запамтити, ради вршења и примене.

Напомињемо читачима да ћемо и овде означити што-шта, што се не може ни код многих физиолога и хигијеничара наћи и читати. То је за то, што ми обраћамо строгу пажњу на све појаве, што се око нас дешавају у часима здравља и болести, рада и одмора, па одма тражимо узроке и испитујемо посљедице. Такве прибелешке чинимо непрестано има већ око двадесет година. О тој напомени доста; ево нас на ствар.

Речене науке не траже много ради благостања њиних величанства мозга и стомака. Оне су посве скромне у

своме потраживању, скоро скромније од сваке савремене девојке. Оне не траже ни кадифе ни сребрних ни златних, па ни других модерних жевских и мушких накита, помодних и луксузних употреба. За њих су те употребе много загушљиве и заражљиве, исто онако као спиритуозна пића и пушење дувана за јектичаве особе.

Науке те ишту од људи да се приближе мајци природи, која има мађиске снаге како за одржавање здравља, тако и за опорављање и лечење истог. Оне ишту од свију и свакога, да редовно и правилно подмирују потребе организма нашег. По том се разумевају и потребе мозга.

Да се подмире потребе организма нашег, то јест, потребе човекове природе, нужна је добра и здрава храна и вода, нуждан је чист ваздух и дању и ноћу, и тамо где једемо и радимо, где се одмарамо и веселимо, где се учимо и забављамо, где се рађамо и одгајавамо, где спавамо и болујемо, где се штамо и уживамо, једном речи: треба нам чистог ваздуха, тог најмоћнијег животодавца, свагда и свуда где год се излазимо, од прве ембриолошке*) појаве до последњег издисаја нашег. У то име нужне су нам простране, светле, суве, чисте и просто намештене зграде за станишта, за рад, за одмор, за забаве, за јавну наставу, за породице, за болеснике и за држање намирница друштвених. Глас науке физиологије и хигијене иште, да се друштво уреди тако, како ће нестати потребе за зидање и одржавање апсана и касарни, јер и тамо се јако руши не само здравље мозга и осталог организма нашег, него тамо се још губи морал и сила мозгане и мускулне енергије, без којег не би човек човеком био. Даље, нуждан је довољан одмор после сваког телесног и умног умора; јер помоћу таког одмора и помоћу хране и чистог ваздуха човек надокнађава и попуњава ону снагу, коју је утрошио при овој или оној раду. Без тог малаксава не само човек него и сама животиња. Без тог се губи не само снага телесна и умна, него се помало гаси и стамањује и сами живот. Ако нам случајно није много стало за животом нашим, онда морамо се довољно бринути за одржање и једне и друге снаге, јер без ових нећемо бити у стању

*) Ембриологија је наука, која описује стање и живот организама док је још у зачетку, док још није до свет нашао, док још није постао самостална јединица. Ембрио значи зачетак.

вршити наше физиолошке и моралне*) дужности према себи и према ближњим својим, од којих смо наследили целу умну и културну**) имаовину нашу. Напоследку, нужна нам је умереност не само у јелу и пићу, него потребна је и строга умереност при уживању полне љубави, јер ова неумереност јаче руши снагу тела и ума и енергију мозга и мускулног система, од сваке друге неумерености. О, камо пусте среће, да сваки родитељ и наставник, учитељ, научи децу своју и омладину народну још у раној младости њеној, како се утамави свестрано и правилно развијање тела и ума код оних, који пре 18 година почну уживати полну љубав и који су тада и доцније у томе неумерени и облапорни. Па уз то, да их науче да се многе и многе болести развију, па и сама заборавност, суманитост и лудило, сушица и јектика од проклете неумерености уживања полне љубави, па макар у каквој се форми она вршила. Тако и тим подобно знање било би од големе користи за одржавање телесног и умног здравља, за одржавање енергије, стаситости, веселости, лепоте и свежости лица и погледа. У данашње доба добијамо то знање тек онда, пошто смо већином порушили сву речену красоту човека, красоту момка и девојке, човека и жене.

Поред свега наведеног, не треба заборавити да руши не само здравље и јачину мозга и тела, него и сву речену красоту изгледа и погледа. свако досадање школско собно учење, а нарочито оптерећивање деце са многим предметима, са учењем на изуст, „на памет“ и са разним притиском, и каштигама. То исто чини и код омладине и код одраслих и старих свака туга, жалост, невоља, страх, мука, неправда, оскудица, очајна брига и несрећа. Овде могу врло много помоћи честити наставници, учитељи народа и они, који пишу и издају законе за народ и школу.

Ето, то су главни рушиоци нашег умног и телесног здравља, наше енергије, нашег узраста, наше веселости, наше лепоте и ведрога погледа и осећаја. А снагу стомака

*) Морал значи неку обавезу, а морално је оно, што је праведно, и праведно је оно што је морално. Само оваким моралом може се људству користити.

**) Култура значи развитак људства и свију људских проналазака, почев од плуга и мотике па до брзојава и телефона, до парне машине и динамо-електричне справе, помоћу које добијамо електрично осветљење и гревање, електрични плуг и жељезнички воз.

квари неумереност у јелу и пићу, неумереност у уживању полне љубави, седећи живот и нездрава вода. бојадисана пића и она јела, која се држе и преко ноћ у бакреним, оловним и другим металним судовима, у смрдљивим и влажним подрумима и другим таким местима. Даље, стомак квари назеб трбуха и разни лекови, који се у данашње доба дају и од баба и од учених доктора. Тако на прилеку кинин се даје и узима противу разних грозница и других неких болести. И доиста он често излечи грозницу, скоро сваки пут, али чешће узимање кинина руши здравље желудца. Колико он шкоди величанству мозга и стомака, увериће се сваки, који зна како изгуби апетит за јело онај, који је више пута узимао кинин, а добије зујање у ушима и севање првених и жутих врница испред очију сваки онај, који узме више пута повећу порцију тог отровног лека. Ма да доктори из рационалне школе жестоко осуђују давање отровних лекова болесницима, ипак већина доктора лече разне болести не само са кинином, него и са меркуриом (живом), арсеником (сичаном) и другим таким па и још горим лековима. Таки лекови не само што квари здравље његовог величанства желудца, не само да руше снаге организма, него они доносе доцније тешку столицу — затвор, главобољу, зубобољу, бесаницу, нервозне болести, разна севања, реуматизам и т. д. Желудац квари и женске луксузне употребе у виду корсета, мидера и другог утезања. Сувише премасна брашнава јела и коже од разних печења такође нагло квари стомак, исто као и чешће употребљавање сладоледа.

Према томе треба удешавати и храну и пиће, и ношњу, и стан, и уживање полне љубави а и све друго, ода шта зависи најдрагоценији пакит човеков — његово телесно и умно здравље. На то треба обраћати живу пажњу свуда и на сваком месту. То није тако тешко, само ако се једном решимо да то чинимо. А нужда је да се навикнемо и да се решимо на све, што одржава и усавршава та наша оба поменута здравља. Јер сретније се осећа здрав сиромаш у свој својој голотињи, него изнемогао и болестан богаташ у његовој палати, свили и кадифи. Али за сиромашни свет здравље је још од веће потребе него онима, који су имућни и са свим осигурани. То је зато, што сиротни свет нема другог прихода, да покрије трошкове дневне осим своје зараде. Нездравље њихово одузима

им зараду од које живе, дакле гура их у још већу сиротињу, беду и несрећу. То доноси задуживање и стотину других невоља и беда, које овде не можемо напоменути.

Ради одржавања здравља и регулисања стомака, морамо рећи осведочену истину, па макар коме и криво било, да је најудеснија и најбоља она храна, какву смо означили у здравственом одељку или јеванђељу здравља. Ко пати од затвора и ма каквог растројства желудца, нек употреби варено жито за коју недељу дана, онако како смо у овој књизи означили. Са том лековитом храном предупредиће а и отераће многе болести, које долазе од неуредности у стомаку, јер она умереним начином чисти и прева и желудац од свега што није нужно, и што би могло бити штетно у овом или у оном погледу. Кома је нужно да прочисти желудац и прева на брзу руку, тај може то учинити без апотеке. У летње доба има изобиље сирутке, а у зиме налази се готово свуда расола. Чим опази ко потребу за то, нека попије у току два сата, две до три литре топле сирутке, или топлог угрејаног расола. Најбоље је употребљавати то из јутра ваштину и то ходајући у чистом, ако је могуће отвореном ваздуху.

Где се опажа заборавност и умна исцрпљеност, нуждан је добар одмор, а нарочито путовање по здравим пределима, посматрање у даљину, уздржавање од сваке полне насладе и алкохолних напитака, дубоко удисање и издисање ваздуха у здравим местима, пијење ровитих јаја и млека, једење житне варе у место леба, једење роткве, рена, лука црног, спанаћа, зелених меуна и зрна од грашка, боба и других грахова; једење сочива са зејтаном, сланине са реном и луком, јабука сирових, печених и варених, пуњева, ајвара, корњача, сардела, харинге и маслинки. Ово не само да опоравља исцрпљену умну снагу, него још и шири простор мисаоности. Писац ових редка уверио се о свему реченоме.

Овај прости и јевтини начин чишћења особито је драгоцен за сиротане, и за оне, који су удаљени од доктора и апотека. За правилну радњу желудца много чини такође, да се сваки залагај добро сажваће, па ма каква то храна била.

Оваки чланак написасмо, у име оних, који ово не знају а таквих има врло много и у „интелигентном“, а камоли у „простом“ свету, и маси, у редовима земљорадничког и занатлијског народа. Ако се буде бар све оно, што је мо-

гуће данас, чинило, много ћемо користити за здравље и у-савршаваће његовог величанства мозга и свега организма, од кога он снагу своју добија.

Овака поука, овако ширење знања може бити од битне користи и сеоском и варошком свету. Овако знање даће му повода, поред осталог, да размишља и о таком друштвеном уређењу и поретку, које би му пружало средства, да може да има и да ужива бар поменуте намирнице, свуда и целог живота. Без тога не вреди живети.

А шта је пужно ради здравља његовог величанства мозга и осталог организма нашег?

Да би мозак и све оно што стоји у свези са њиме у организму нашем, био здрав и остао моћан и снажан за његову неомориву и вечну радњу, пужно је по гласу речених наука, за сваког одраслог и радног човека, да унесе у себе по околико и оваке хране: беланчевине 130 до 150 грама; масти око 200 грама, и око 600 грама угљеничних хидрата. То је неопходно за сваког, ако нисмо ради да губимо од своје снаге и од свог здравља умног и телесног. Ту физиолошку потребу треба да зна сваки и свака. То знање важно је и неопходно за све људе и народе, исто онако, као и знање, како ћемо удесити друштвене уредбе и односе, па да сваки човек, а и свака корисна и радна животиња, буде у стању одговорити томе моћном захтеву науке и природе.

У пме намиривања ове природне физиолошке потребе, није пужно ни у посластичарнице и велике гостионице и шиваре. Ради овог није пужно ни великог знања ни богатства.

Толику количину беланчевина, масти и угљених хидрата можемо наћи и у најпростијој кући сеоској. Таку храну добићемо једући често и довољно: сечива, грашка, разних граова, житне варе, млека, јаја, сира, скорупа, путера, масти, зејтина, лука, шљива, јабука, јагода, роткве, рена, патлицана, грожђа и друга поврћа, воћа и смока. Довољно ће бити ако сваки поједи по три четири врсте од поменутих јела. Добро чини за здравље да се свака та новина употреби што више у своје време. Зелених коприва, спанаћа, пужева, рака и кисељака, може сваки уживати још у очи пролећа и у пролеће. За тим долази рано воће и меуне грашка, боба и пасуља и т. д. Треба се користити са свима благима природе, чим која приспе. Ко тако чини тај одржава своје телесно и умно здравље и предупре

долазак бола. Топло време учи нас да се купамо и да пливамо, а ладно да трљамо сво наше тело са оштрим чарапама. И тиме одржавамо здравље и одклањамо разне болести, а нарочито разне вратобоље и гушобоље.

За боље здравље нужно је спојити телесни рад са умним, и умни са телесним. Једноставан рад, па био он мускулни или мозгани, штетан је за човека. Кад су спојени ти радови, онда доносе благодетне последице. Овако знање, умовање и старање, треба да даје народу и књига и новина, и школа и општина, државе и црква, док их на свету буде.

Радн здравља нужно је познавање главних или основних темперамента.

1. Холеричан темперамент (нарав). Холеричан темперамент или нарав код човека одликује се својом јаким узбуђеношћу и својим јаким отпором. Састав тела човека холеричног темперамента, стиснут је, кратак и стешњен, пун израза, снаге или снажан у мишићима, зглавцима, месу, глас му је јак, снажан и пун, кретања и ход брз и снажан, поглед отворен, ватрен, продирљив (сече), говор брз, моћан, који показује одрешитост, снагу, упорство и непокорност.

У душевном смотрењу налази се код холеричног темперамента: окретиост, брзина и јачина за све душевне радње, оштрина чувства или чула, ватрено и бурно уображење (фантазија), јако памтење, оштрина, и дубљина ума. Холеричног темперамента човек свађа све снажно и дубоко, с интересом и одушевљењем и тражи то тако исто брзо и моћно у живот провести. Је ли он заљубљен, то љуби он ватрено, и ступа у брак што скорије без многих церемонија. Он је више наклонен друштвеном породичном животу, практично, радено прилежно делати, него ли миран засебан и непокретан живот проводити или животарити. У своме предузећу никакав отпор и никаква промена неће га поплашити и одвратити.

2. Флегматичан темперамент. Ход једног флегматичног човека ладан је и тром, тако исто држање и кретање целог тела. И говор му је по типару, лаган и тром. Поглед му је миран и умиљат. У опште он тешко учи ма шта, а још теже свађа. Флегматичан човек неподузима никад

никакав велики посао, не да се лако па рад покренути, или за што велико, благодарно и узвишено са одушевљењем заузети; он избегава сваки посао, који већег napora, труда и муке изискује. Он је страшно равнодушан и немаран према радости и жалости, његова чувства и осећања гогово су у непрестаном спавању; зато га је ретко и³ тешко из сна пробудити и покренути; али ако га је кадгод какво велико зло напало и снашло, то се предаје и подлеже тако безгранично утиску, да долази са свим изван себе. Његова постојана и стална лењост ни нејмање није му на досади и не прави му дуго време. За најеретнијег осећа себе опле, кад не мора баш ништа радити. Он је у свету гледалац без икаквог саучешћа; он се не љути и не једи на неткове и обешешаке, не радује се доброме; и ако на хиљаде браће његове несретницама постају, и ту он не осећа никакова бола и сажалења, јер кад он сам за себе ништа не осећа, то још много мање за друге може осећати.

Ако није човек флегматичне нарави добио ваљаво, нравствено свјетовање и изображење, то показује он ниску себичност, простоту у мишљењу и понашању, сопствену корист, лакомство за имањем, особито пак тврдоћу, лукавство, подлост и превару. Падне ли он у нужду, које врло често бива, јер лењост и нерад родитељи су нужде, сиромаштва и слепачког штапа, то ће радије красти и просити нежели радити. Лењост, наклоност нераду, љубав мариу, жеља за добрим животом и уживањем, које он себи без икаквог napora и труда прибавити гледа, где јело и пиће главну улогу играју, — јесу главна својства флегматичног човека, ако је он без икаквог добродетелног и ваљаног васпитања и изображења, одрастао. У брачном животу није понајбоље веран, једном речи: мир и нерад то је небо и блаженство света флегматичног човека, он осећа и ради највише за своју сопствену, њему једину драгу и милу личност. При том је он лаком и завидљив, и што други с радом и напором себи прибави и стече, он се труди то са лукавством и преваром, шта више с варањем и обманом себи присвојити и отети. Је ли он од кога увређен, то помишља и кује планове у тајности, како би се лукаво и подмукло њему осветио; он незаборавља тако лако учињену му и претрпљену увреду, ако му само за руком испадне и после дужег времена осветити се.

Ако је флегматичан човек са великом и знатном снагом снабдевен, онда је он способан на свашта, па и најгавније недело учинити.

Што се пића тиче: флегматичан човек може више поднеги, и при пићу је нешто окретнији, ведрији, и веселији, али наскоро заборави на своје достојанство, преда се више и више пићу, и тако хотимице и нехотице забаса и ували себе још у већи порок и неуљудну страст.

3. Сангвиничан темперамент. Човек сангвиничног темперамента показује брже, веселије покретање, већу телесну гинкост и окретност, живљи и пријатнији поглед. Поглед му је весео, покретав и несталан. Он учини све врло лако, само му оскудева стрпљење да о ствари озбиљно промишља, да би је темељито сватио и лако је забораву не предао. У своме предузећу и намери показује он много окретности и снаге, али слабог издржања; је ли пак уверен да ће му ствар или предузеће по плану и по његовој вољи испасти, то је онда пун самопоуздања, али управо баш због тога често бесмислено, непредострожно и лакоумно долази и пада у опасности и у рђав избор средстава. Он се лако даје покренути и задобити за каква предузећа, али у теснацама, кад га снађу какве непредвиђене тешке препоне, тад му брзо крене дух и воља за даље издржавање, премда при почетку није на срчаности и одважности оскудевао; нада се, ишчекује много од будућности и јако се ва срећу ослања. Понајвише одаје се телесном пољном уживању, он ужива садашњост безбрижно. Љуби свирку и шару, проводи љубав са женскињама без сваког избора, његово сво старање клони се и управљено је једином уживању. При непријатним осећајима незадржава се много и дуго; у своме животу већином веселе дане ужива. Лако га се косау и радост и жалост; али задовољство и бол, радост и жалост, смеј и плач, брзо се и наскоро код њега измењују и једно друго замењују. Брзо се с људима опријатељи, али због своје опорости и несталности брзо и прекине пријатељство; он је пун љубави, осећања и саучешћа, али само за мањевеће; он је у непрестаном и непрекидном послу и радњи, али често без сваког плана — цељи — и правилности. Он је велики пријатељ и љубитељ моде и весељак у друштву; али кад је без дара и душевног изображења, беспомзлив је брбљавац, и због своје падутости и засебног мишљења и сваћања не ретко досадан.

Отвореност, веселост, простодушност, издашност, дружељубност, добротинство, то су добре и основите стране сангвиничног човека; а на против тога слабе су му и рђаве: бескарактерност, лакоумље, нерасудљивост, лакомисленост, непостојанство и сујета.

Јака пића не може много поднети. Брзо постане фантаст, заљубљен и другима служи за шалу и исмевање.

Он се врло лако нађе увређен и одма плане, али не увек у озбиљности, осим ако је његова сујета увређена.

4. Меланхоличан темперамент. У покретима тела човека меланхоличног темперамента показује се и примећавала се достојанство, озбиљност и страсност. Његов поглед више је мислећи неголи миран. Глас му је слаб, безвучан, говор тих и једнообразан. Обдарен је добрим памћењем и разумом. Мање даровит и без душевног изражања, више ћути него што говори. Обдарени меланхолици добри су математичари — рачуници — и метафизичари. Он тихо, мирно посматра, испитује и дубоко мисли. Лако заборавља око себе овај спољашњи свет, да би само задубити се могао у испитивање научног унутрашњег и духовног света, због чега често долази и пада у непријатне околности, шта више може лако пасти у душевну болест, душевно растројство и најпосле памету фалити. Човек меланхоличног темперамента осећа дубоко, јако и дуго, и лако својим осећајима подлеже, јер је он без јаке снаге и ватре, због чега је његово расположење душевно мрачно и тамно; почем код њега више непријатна осећања утиска и корена имају и завађају, него ли пријатна, и како они свога израза у спољашности имају, због тога је меланхоличар невесео, замисљен, озбиљан и зловољан, сав му је свет пред очима при, сваку ствар и предмет сматра само са рђаве стране, боји се и плаши будућности, јер он држи да ће од ње саме непријатности дочекати; због тога живи он више у прошлости, од које је тако исто непријатне утиске задржао. Због своје страве нема он никаквог поуздања у себе самог, а тако исто и у остале; шта више неповерења се својим пријатељима, нити се у њих узда. Због тога је предострожан у делу и речи. Не да се лако наговорити и задобити за каква подухећа, али кад је једанпут пристао, започео, то показује онда велики рад и делатност, стрпљење и издржање. Због неповерења, које је у његовом срцу настањено и готово сасвим укорењено, држи он са-

браћу своју, да су једва достојна његовог саучешћа. Лакоство, мржња и завист њему су својствени.

Човек меланхоличног темперамента често је на дому прави демон, који мучи и кињи целу породицу, напротив у друштву је кадикад человођа, шаљивчина и до раскалашности весео.

Чулна и телесна уживања не могу меланхоличара разведрити и развеселити, и што су она више јача и силнија, тим му мање годе и задовољавају га; он радије има и ужива задовољства у тишини. — У осталом је меланхоличног темперамента човек осетљив, неповољив и непослушан, ладан, својевољан, досадан, непрестано сам са собом заузет, смућен и тужан, тврдица, намргођен без сваке веселости и разговорљивости, зловољан, често незадовољан, сваки час пађе се уверећен, али опет није здраво славољубив.

Што се тиче пића, меланхоличар може највише поднети и издржати, У веселом је стању само нешто осетљивији, и лакше га се може што коснути, али никад није отворено весео и расћеретан. Врло добро зна кад треба страст своју зауздати, над њоме господарити и управо у згодно време с њоме престати.

*
* *
*

Ове чланке о основним темпераментима донели смо само за то, што смо ради са њима пробудити вољу код обичног света, да себе и друге боље проучава, сазнаје и одржава, а научаре да овај важни предмет што дубље и тачније обраде и народу за проучавање и паметовање предаду.

Наука о здрављу тражи да отклонимо узроке, који доносе: кржљавост, наказу, лењост, блесавост, ружноћу и болест.

Отклонимо рђаве узроке, па неће бити ни рђавих појава.

Данашњи свет држи скоро махом, а нарочито побожни, да лењост и блесавост, ружноћа и кржљавост, наказа и болест долазе по вољи божијој. Због тога он и не мисли, да се то зло од људи отклонити може. Они се покуравају тој „судбини“ и сносе је на себи и преносе на плећа на-

раштају своме. „Учевни“ свет пак већином и не мисли о томе, а камо ли да ради, како ће се та напаст од људи отклонити.

Само један део од тих „учевних“ људи зна да се та несрећа од народа и људства, ако не посве, а оно увелико искоренити може.

Избегавајући дуго писање, ми доносимо овде само хртак али тачан начин: како се кржљавост и наказа, лењост и блесавост, ружноћа и болест отклонити могу. Ако хоћемо, дакле да отклонимо од нас и нашег потомства сву ту несрећу, онда: дајмо народу ваљаног, корисног знања, којим ће свагда и свуда умети оценити шта је добро и честито; дајмо му добре уредбе и законе, које ће му ићи на руку и дати начина, да зна и да може живити и радити по захтевима науке о здрављу и народном благостању; дајмо му да се учи и да се развија по гласу „омладинског доброволше“; дајмо му слободу, да може свуда и свагда изговорити и написати сваку истину и праведну реч, и потпуну слободу зборова и удруживања; дајмо знања и слободе одраслима, да се спари ко за кога мари у своје време и без рачунских погледа на имање, и да врше свето дело љубави умерено и мудро, правилно и штедљиво; научимо речима и делом омладину и остарину да презре и одбаци све, што пада у срамну област моде, луксуза и других за здравље некорисних формалности и употреба садашњих; научимо женскадију и мушкадију шта треба да ради кроз цео живот, па да одговори захтевима науке о здрављу и научном моралу; научимо мајку како ће се владати кад је трудна, у порођају и после овога; хранимо и негујмо децу нашу по прописним правилима; удесимо нашу околину и наша дечишта, забавишта, стазишта, зборишта, перишта, училишта, купатила, радионице и све друго према науци о здрављу; учинимо да свуда и свагда имамо чист ваздух и здраву воду и храну; отклонимо од народа све, што му задаје тежак живот и сваки страх од накла, лопова, угњетача, рекрутирања, ратовања, сиромаштине и других садашњих папаста друштвених; уклонимо из велике и употребе отровне употребе, лекарије и наиптке; навикнимо, јести, седити, спавати, одмарати се, играти, зборити; певати и веселити се или у отвореној природи чистог ваздуха, или у случају нужде и непогоде, у отвореним и пространим зградама; дајмо народу начина да има свуда и свагда посве

подесне алате и машине за разне послове друштвене; укажимо народу начин, како ће он у пола брже и у пола лакше изградити све оне намирнице које су нам нужне ради подмиривања захтева науке о здрављу, јер дуго време дневног пословања и неподесни алати, страшно убијају здравље човеково; очистимо народ од свију готевана, варалица, ладолежа и некорисних радова и уредаба итд.

Кад то учинимо, онда не само да ћемо се ускоро избавити од горепомених беда и несрећа, него тад ће нам још уз то, и лепота и свежост лица и погледа, и телесна и умна јачина и енергија дуже трајати, остављајући све боље и боље нараштаје.

Искрени пријатељи своји и народни, и свесни мислиоци вазда ће признати, да је ово наше тврђење истинито и остварљиво свуда, гди има честите интелигенције, која руководи просвету, друштво, државу и цркву. А таквих треба да има изобила, догод се то и свако друго друштвено зло неотклони.

Матерински и дјетски одељак.

Ради здравља нужно је напоменути, да нездрави родитељи немају ни права ни дужност децу рађати.

Многи ће нас за овај чланак нападнати, али ко је у стању зрело и праведно мислити, и који је искрени пријатељ омладине и народне будућности, он ће и сам рећи, да нико нема, нити треба коме допустити право, да товари на врат друштву телесне и умне богађе, изроде и пакле, који ће мучити прво своје родитеље и сроднике, па онда себе и друштво, и најзад пре времена бел трага отићи.

Болешљив пород је права напаст, епидемија за народ и људство. Он је отров, који и веотице шири заразу и штету, ругобу и несрећу. Али случајно да такви пород и проживи коју десетину година, он ипак није ни себи ни другима на радост и корист, а такви чланови друштва посве су излишни, па за то посве је нужно и морално препречити долазак њихов у друштво и на свет.

За друштвено пословање и задовољство треба само здравих људи и жена, јер само такви имају енергије и лепоте, чега је друштву нужно па да потпуно намири своје потребе, а задовољство са намиреним потребама, чини срећу, која у исто доба условљава и користан напредак.

Због тога ето, дужност је општини или држави, да удеси начин да не сме рађати децу ни једна женска, која нема свију здравствених услова за здрав приплод. При том нико нема права да им забрани уживати полну љубав, пачином паметним и по плану удешеном.

Рећи ће неко; па зар се може огривичити рађање деце тамо где се врши полна љубав? — Таки треба да знају, да се то може учинити без икакве штете по здравље женске. Осим научних средстава, имамо за то практично средство, које се већ и сада код многих употребљава, а то је: женска неће зачети дете, ако се уздржи од полне љубави седам дана пре и седам дана после тако званог „времена“, — чистћења.

На ово ће неки рећи: са тим ће се народ и људство смањивати. Та поставка посве је неумесна, јер то ни у колико неће смањивати бројну количину људства. А кад би се баш у неколико и смањило, не би било никакве штете ни за људе, ни за културу и напредак. У Сдруженим државама американским живи само око 60.000.000 људи, а простором земљишта велика је та сједињена република скоро као и Кинеска, јер и она заузима 9.000.000 кв. километара земљишта. Па шта помаже за срећу и напредак Кинеза толика множина народа, а шта ли штети Сједињеним државама америчким, што толико народа живи на толико пространом земљишту? Зна се да Кинези гомилама продају се у ропство и скачу у реке Индус и Гангес, због сиротног стања; а становници америчке републике, не само што живе хиљаду пута боље и сретније од Кинеза него они сваким даном узвишавају прогрес, напредак и приредни бољитак свој и човечанства.

Дакле, из свега наведеног видимо, да је и нужно, и морално и корисно, да општина или држава овај предлог прима и узакони, на срећу и напредак свог народа и људског рода.

Да читаоци, општина и држава увиде још боље корист нашег предлога, држимо да је посве уместно да овде наведемо; завештај једног болесног оца својој болешљивој ћерки, кога је изнео научени професор и научар Др. Монтесапа.

Тај завештај гласи овако:

„Нико нема права да даде другима живот, када разум, искуство и опште убеђење казују, да ће тај живот бити кратак, болестан и несрећан.

„Никаква старост и никаква љубавна драж не може да скрене с пута онога, који мора и хоће да своју дужност испуњава.

„Више човека стоји дужност, а врх дужности доиста нема ничега светијег.

„Рађати болесну децу својом властитом кривицом, много је горе но у страсном заносу убити човека; то значи издајнички и на некажњив начин капати отров у пехар најмилијих створова.

„Бити болестан а хтети децу изводити, то је сурова себичност; то значи сејати грижу савести за цео живот.

„Ко је болестан а хоће да има децу, рђав је отац, јер даје деци својој отров да пију; рђав је грађанин, јер даје народу рђаве грађане; рђав је човек, јер он разарава прво добро људске породице: здравље и снагу.

„Ставити се под заштиту незналачких и сурових закона ради украшавања своје рођене заблуде, значи одрећи се за увек усаде, да се постане нешто више од обичног човека, који жваће, гута и спава.

„Срећа припада јакоме а победа оное, који расуђује; а нема никаквог разлога на овоме свету, који би дозвољавао епилептичарима, јектичавим и суманутим да епилепсију (падавицу), јектику и лудило кроз брак предају идучем поколењу.

„Љубав је најсветија радост овог живота; али зар од ње да начивите суд, у коме се отров меша?

„Љубав је први благослов човеков; али зар хоћете да он сеје проклетство?

„Љубав је луча, која распаљује пламен живота; па зар од ње правити бакљаду, која прати у гроб?

„Зар да читате на прераним борама вашег детета клетву на родитеље, који су му живот дали.

Ништа не може да замени изгубљено здравље, ни богатство, ни васпитање, ни наука, ни религија.

„Обуците болесника у свилу, ударите злато на њега, метните га у позлаћене каруце, доводите га у палату каквог великог весеља, па иштите од њега да се смеје.

„Како сам се болестан родио, требао сам сâм да трпим; али бар ово неколико мојих болесних година, што ми је природа поклонила, могао сам посветити својим пријатељима и своме народу. А место тога ја сам проклињао онај час, када сам се родио, стоструко сам увећао мој бол са боловима моје деце и своју сам кућу у гробље претворио.

„Моје незнање не може данас никога оправдати; модерна наука рекла је, казала је са највишим гласом, да човек који оће да оснује породицу, мора бити здрав и сважан; она је показала, како јектичави и епилептичари преносе њихове болести на потомство, доказала је, да је наслеђе болести један од неумољивих закона природе.

„Ема, ти си целог твог живота била болесна, о, моја јадна ћерко, ја сам све урадио што се могло за твоје здравље учинити, да бих те спасао и мислим да ћеш живети. Ваљда неће Бог хтети да будем убица све моје деце. Али твој је живот слаб као танка трска, која је у пустињи ништриљала; ко би се на њу ослонио морао би је сломити.

Немој се никада удавати мојим кћери; први плод брака, бацио би те у гроб, или би имао децу, која су осуђена да умру у првим и најнежнијим годинама или у пролећу њихове младости. Отров јектике сувише је срастао са нашоном крвљу, да би се могао изгубити у новом поколењу.

„У нама двома последњим остатцима толико милих створова што су изумрли, треба да се отров угаси и грех преставе.

„Тестаменат, завет твога оца, то је једна чемерна заклетва; последња реч, коју мора отац да каже своме детету, које је више свега на овоме свету волео, то је једна жалосна осуда: трпи, мучи се догод будеш жива!

„Не купи твога оца. Кад је он млад био и твојој мајци дао руку за цео живот, били су лекари прости за-

нације и нису ништа друго познавали до ланцету и лековите отрове; нису разумевали да буду свештеници људске снаге и чувари здравља. Они нису знали да кажу јектичавом, болесном и епилептичном: Твој живот не смеш ником дати и боље би учинио да забодеш мач у срце твоје, него ли да то учиниш.

„Отац ти оставља у наслеђе једну дужност, једну страховиту обвезу, коју мораш испунити; да живиш а да не љубиш, да будеш жена а никада мати; али ја умирем мирно, јер моја кћи биће жена а никада мати; али ја умирем мирно, јер моја кћи неће погизити заклетву и чиниће свако добро, које отац није могао чинити.

„Не чини зло, и ако нас несавладљиве страсти на њ навраћају, и ако нам га закони дозвољавају, и ако нас свет неће због тога зла осуђивати, то је једно велико дело и веће јунаштво но што се виђа на бојном пољу. Али до год не буде сваки човек у стању да испуни ову дужност, дотле неће човечанство никако достићи своје идеално савршенство.

„Твој пут, моја кћери, иде ивицом једне провале, али на истом путу, на који те је твој отац осудио, можеш наћи по неки леп цветак. Ти имаш једну мисију на овом свету, ти треба да се попнеш на једну висину, на коју се врло мало њих попело, треба да будеш весталкиња, вила једног светог огња.

„Ко се жртвује за своју дужност, живи у једној атмосфери, у којој може бити не сија сунце, али у којој је небо увек ведро. Ко врши своју дужност, живи под вечито ведрим небом, живи у миру, може бити меланхоличан, али у коме се свака радња види у сјају узвишеног достојанства.

„Осредњи и слабодушни људи пролазе са погнутом главом поред кипа дужности; сви осећају неки благотворни уплив и тронути су, као неко, који је сам у једном великом и мирном храму.

„Човек који се жртвује за своју дужност, прави је светац, и ко с њим дође у додир, осећа неки лековити уплив. Ти ћеш, моја ћери, да постанеш такав светац, а ово уверење окрепиће ме на мојој самртној постељи.“

То је ето по све јасно и поучно за свакога, који љуби млађе нараштаје народа и људи.

Ради здравља треба знати да брак у блиском сродству доноси унакажење.

Има много чињеница и доказа, који сведоче, да крвни бракови допосе разноврсна унакажења. У Фравцуској Др. Буден испитао је у школама глувих и немих, да 145 пута више долазе на свет глуви, приглуви и неми, од крвних бракова, него ли од бракова, који немају блискога сродства. Доказато је и то, да такви блиски бракови дају далеко више него обично, и личних наказа, у виду упакажених: очију, уста, носа, погледа, узраста, хода, говора итд. Ко је проучавао Јевреје, који ступају у крвне бракове, тај ће ово тврђење и сам увидети и признати. У то пме, о томе треба издати још строжији закон од овога, што већ постоји.

Брак по рачуну и без љубави доноси такође унакажење.

Ми смо посматрали на стотину бракова, који су живили и живе у свађи и омрази, и увидили смо да такви брачни живот доноси пород, децу више мање унакажену и покварену. Њпова деца већином бивају или врђава, или глува, или крадљива, или унакажена у прстима, рукама, погама ил другом чему. Кад се не би на скромност обзирали, могли би смо навести по пмевце те породице.

Ко на то буде обраћао пажњу увериће се и у томе. Због тога, ко је вољан да избегне и једне и друге наказе, нека избегава крвне бракове и сваки брачни састанак, који доноси свађу, омразу, а не љубав у брачном животу. Најлепши пород бива од бракова, који се састају из побуда чисте љубави, из далекних места, и жељењем, спаривањем од других народности.

Тада се рађа сумња да је неко од њих двоје био болестан и пре, те почиње мржња и свађа, ма да обадвоје могу бити потпуно невини.

Због тога најбоља је свадба без толиког садањег трчкарања, или одложити полно спаривање до другог дана, док женик и невеста буду одморни.

Да ли је потребно и да ли је морално улепшавање са помадама, мирисавим водама и уљима, бојама и луксузним накитима?

Ма да то све осуђује наука о здрављу, ипак има по све много умне и моралне сиромаштине, за коју изгледа да је коме лепша и милија, ако се паличка и намаже са помадама, белилом, руменилом, мирисавим водама и другим отровним лажаријама, и ако обоје косу, обрве, бркове и ставе на себе разне наките. Ови здравствени богаћи, немају чим другим да се допадну свету, па мисле, биће још будала, којима се та гадост допада. Таки јадници продају често не само своје имање, него и свој морал и себе самог само да добију средства, да изврше што помодније то улепшавање спољашње. То су прави губавци, који развраћају млађи вараштај. Њих треба смејати и презирати, да се због њих не би невини и лакомислени свет губио у то блато материјалне, здравствене и моралне штете и покварености.

За поштену и свесну особу довољно је просто и једноставно одело, без икаквих излишних помодних накита, а у место свију помада, мирисавих водаца, боја, белила и руменила, они траже довољно чисте воде да често оперу своје лице, очи, главу, руке, уста, цело тело, и сву преобуку дневну и ноћну, које средство вазда користи и уму и телу, и угледу куће, особе и породице. Неки од „учене госпode“ често нам пребацују, што се ми бавимо и са таким „ситницама“, као што је луксуз и друго. Ми велимо тој ученој госпodi да последице луксуза нису ситнице, јер оне нису ништа друго до посве крупан разврат и опадање човека и народа. Истински учевни човек то неће никада сматрати за ситницу, а нарочито психолог. Крупне ствари може да увиди и најобичнији човек. Само психолог уочавати може и ситнице поред крупница. Између многих навађамо чувеног по свету хигијеничара доктора Мапте-

гацу, који вели: „права величина свачег великога састоји се у најситнијим маленкостима малог; јер ми не можемо ни разумети све што је велико, ако најпре не схватимо и његове ситнице, његове атоме и т. д. Држимо ово је доста за оне, који сваки рад држе и називају „ситницама“.

Мидери и белило опасни су за здравље. Најважнији процеси за наш живот и за здравље врше се у предграђу прсију и у горњем и доњем трбуху, од којих зависи не само труп и ноге, него и саме очи и мозак. Срамно пошење мидера смета природном развијању груднога коша, спречава правилан ток крви и дисање, причањава квареж и болове трбушних дробова, а нарочито шкоди јетри и правилном варењу желуца. Научком је и то испитано, да мидери сметају правилном раду свију мишића, који се налазе на трупу тела; али срамва помодарка неће да то види и позна.

Многе болести нападају на женски пол једино због пошења мидера, тесних појасева и ципела. Али помодне лутке ипак неће да оставе ту штодљиву и трошковиту навик, као и све луксузне и глупе навике. Куда спада и белило, руменило, разне помаде и водике, са којим се кете умне пропалице, које не знају или неће да знају да проста пошња, комотна одећа и обућа и природно лице најдражије је сваком паметном и поштеном човеку.

Честити и разумни родитељи и мужевн не допуштају таку суманутост у својој кући и породици.

Има ли данашњи брак моралне снаге за честиту наставу — васпитање породице и народа?

„Свето писмо“, библија вели: „Брак је велика тајна“. И ми велимо да је брак за садању већину света велика тајна. То је зато што се од бракова очекује једно, а овамо излази друго, то јест, ми очекујемо да добијемо од брака радост, задовољство, срећу и послугу моралну за стварну наставу нашег порола и омладине у опште, а кад зрело испитамо историју брачног садањег живота, ми се уверавамо, да не добијамо од садањег брака оно што очекујемо у оноликој мери, у колико потребује. Од те „велике тајне“ скоро већином излази код варошана велика накарада морална, умна, телесна и материјална.

Ово ће признати сваки, који зна да се данашњи брак већином склапа из рачуна, а не увек у своје природно време, и не из разлога истинске, свете љубави; ко зна да данашња мајка и кћи већином су каћишперке, вамигуше, торокуше, помодарке, ситничарке, сплеткашице и вакивђурење лутке; ко зна да садања „изображена и васпитана“ женска зна хпљаду дрангулџија и формалности, а готово ништа кориснога и ваљзога не зна о науци о здрављу, о правима и дужностима човековим, кућењу куће, о великом задатку мајке, супруге и грађанке, о начину како ћемо створити бољу будућност економску, интелектуалну, политичку и моралну и т. д.

Даље, ко зна да је данашња сељанка роб свог мужа, а варошанка слепи роб помодног живота и срамног луксуза, који у велико из вароши и у села прелази, и ко зна да садањи брак доноси врло често не само супрушну неверност и међусобну свађу и мржњу, него и тровање и убијање. Велимо, ко све помевуто и друго што-шта зна, он мора признати да данашњи брак, данашње супружанство нема и док је свако, не може ни имати телесне, моралне и умне јачање за правилно развијање и васпитање здраве, вредне, честите и разумне деце. Што ко нема не може другоме дати. На срамоту сувременој школи, проста сељанка, али удаљена од варошке покварености, у стању је дати нам здравију, честитију и далеко даровитују децу, него помодна и „васпитана“ варошанка. Ово је жалостан факат о немоћи сувремене школе, али он је непоричан.

**Ради здравља нужно је знати: шта губи људство
и женска због тровања или убијања ванбрачне
деце — „конилади?“**

У данашњем друштву, у коме на све стране царује разврат, сиромаштина, луксуз и мода, биће половину, ако не далако више женскадије, која више невољно и горко трује први плод материце своје, или га уредно роди и одма удави. или негде у прикрвају „подметве“, да га ко нађе и о своме трошку одгаји и одхрани. Овај ужас бива због срамоте од света и оскудице за неговање и исхрану детета..

Љубав је свето и велико дело, зато што је животна

и природна потреба како човека, тако и сваког живог створа; али и сиротиња је ужасна сила. — Ево зашто.

Стотинама хиљада невиних девојчица учине прељубу с милим и драгим по неодољивој, жаркој навали дубоке љубави, по нагону природе. А стотинама и хиљадама хиљада учине то дело на захтев и разна обећања и обманивања власника новчаних. Ово последње оне чине у преразној младости својој, па тако остану кржљаве, неодоле, слабуњаве, или већином по све наказне, ма у чему то било.

И једне и друге невиности већином трују плод свој одма у почетку, или кад се осете први знаци од њега. Хиљадама бабускера и других шарлатана нађе се свуда, који нуде начин како ће тај род отровати.

У данашњем свету сматрају за велику срамоту, ако девојка затрудни пре удадбе. Због тога пошто по то, оне морају да отклоне порођај детета. Да би то учиниле, оне употребљавају стотину средстава, махом по све отровних. И тога ради губе девојке не само здравље целог тела, већ само да поремете природно здравље материце, него многе и многе и живостом плате одма или мало доцније. Хиљадама њих изгубе не само онај дивни изглед девојачки, него поруше здравље своје за цео живот. Још већма поруше здравље оне јаднице, које добију болест срамну од ког бездушног развратника, о чему смо више беседили у чланку „О срамним болестима“.

Али вије само та штета што наше драге, наше будуће жене и мајке покваре тиме своје здравље и свој порођајни уд, због чега често муж и жена у свађи живе или развода траже, него због тога нареди све више и више губе своју природну умну и телесну снагу. Од покварене крви родитељске природно је, да ће и деца бити с нездравом крвљу, са зараженим соковима, с многим недостатцима.

Не треба заборавити, да прва и ватрена љубав између драге и драгана ствара здрав плод и умом и телом и енергијом. Највећи геније развија се код оне особе, која је дошла на свет од такве ватрене „обојудне“ љубави. То ће увидети и признати сваки, кад дубље ову ствар проучи и кад имадне случај познавати ког „копирава“, који је род од невине девојке и невиног момка, који се са срдчним жаром љубави волеше.

На жалост, у давашње доба, у веку садашњих накардних друштвених уредаба, пропадају и стамањују се готово сва таква првенчад. због поменутих узрока; дакле губе се најгенијалније особе, најпоспособнији нараштај народа и људства.

Данас добијамо омладину већином или од оних родитеља који су покварили своје здравље развратним животом пре жевидбе и удадбе, или због јаке оскудице и сиротније, или због готованског и помодног начина живљења, или због неволења и мржње између мужа и жене. Ко дубље завири, посматра и проучи садање друштво, он ће ту горку истину с болом у грудима признати, као и то, да рађају по све нездраву децу они родитељи, који су од пре развратно живели, и који су каквим поганим болестима и лековима своје телесне сокове заразили. И да они супрузи, који живе између себе у непријатељству и мржњи — рађају децу већином или наказну телом, или с наклоностима да постају лоцови и варалице.

Писац ових редака могао би навести, ради примера, имена таквих родитеља и порода им, и за први и за други случај, само кад би било слободно и савесно, именовати их овде јавно.

Па шта треба радити да отклонимо губитак тих најздравијих и најпоспособнијих родова, првенчади, и да жезкадија ни у ком случају не чини преступ, нити икакво тровање и стамањивање деце и здравља свога, па да тим начином добијамо здраве, и ни у каквом случају покварене жене и људе?

Наравно, ово је доста тешко питање, а остварити га биће још теже, ако не будемо мислили и радили о њему и за њега сви, који школу учиско. Јер о чему људи озбиљно мисле и раде, оно се остварује раније или допније. А да ово остваримо у интересу је свију људи и нараштаја обоега пола, па у интересу је и саме науке и културног напретка људског.

Ради постигнућа тога нужно је пре свега, да свака мајка научи своју ћерку, да се никоме не пода до пуног узраста свог, то јест, до 16—18 година. Ово важи, паравно, како за мушко, тако и за женско, с том разликом, што би било боље, да се мушкарци уздржавају у чистој невиности и до 20 година узраста свга. После тога рока треба да бира драгог по срцу и љубави, а не по звању и богатству

и да се „удаје и жени“. Тад се не сме оклевати дуго. — Ако се не може „оженити“ и „удати“ редовним и убицајеним начином због оскудице или другог чега, онда треба и родитељи и општина да дозволе, да јавно и слободно драга живи с једним здравим, вредним честитим и вршним драгазом, и нека отворено и без икаквог срама негује свој род, док је у њој и после порођаја. У томе не сме бити срамоте, јер моћ природе и моћ свете љубави казни сваког, који је нарушавају, а још веће несреће и неморалности бивају, кад се свето дело љубави врши буцаклиским начином, као што бива давас. Ако се овај предлог скоро не оствари, онда ако женска не може сама одгајати своје драго првенче, она треба да га слободно и јавно однесе у општину, да га ова узме и о њему бригу води. Ако ли га не може код куће родити, онда нека иде јавно у порођајни дом, да тамо изврши комотно то тешко и свето дело. Тек онда кад оздрави, нека оде своме дому или у своје обично занимање. Кога је родитељу тешко на тако што навикнути се, он нека уда ћерку и нека жени сина у своје време, не чекајући незнам каквих прилика. Највећа је прилика да се спари, ко за кога мари, чим за то наступи законом одређено време. Ко то забрањује, он чини злочинство, које је веће од оног злочинца који убије једног обичног човека, поред тога, што се садашњи начином шири разврат и болест, и поред тога, што се доживи често у кући срамота и разне болести и друге несреће, које на жалост често бивају код удавача неудатих и момака нежењених.

У то име треба да се препороде навике и обичаји према захтевима науке о здрављу и научном моралу. Јер тровање порода у себи и буцаклиси живот, ужасне несреће и штете доноси женскадији, мушкадији, народу и човечанству.

Са остварењем овога предлога учинило би се велико добро, не само народу и људству, него и науци и прогресу. Рекосмо: и науци и прогресу за то, што смо уверени, да су таква првенчад најспособнија за свестран развитак науке и опште културе и прогреса; и што су многе умом велике, а телом узорате женске, са убијањем плода у себи, убиле своје здравље и своју способност и енергију за већа дела и предузећа.

А ако охотно да створимо јаку члановицу, која ће дати чврстог и трајног начина, која ће учинити да паша жен-

скадија буде у сваком погледу здрава, честита, и у сваком погледу непоковарена, и да првенчад не пропадају, и да се и жене и девојке не подају и не трују због речених и других узрока; да момчадија и женскадија буде честита до спаривања и после спаривања, — онда треба да радимо озбиљно, те да се што пре укине свака лична, приватна својина новаца и другог имања, јер то доноси са собом жеђ за имањем, па онда оскудицу, луксуз и сваки разврат, преступ и злочин. Докле год за новац добијамо храну и одећу, и уважење и миловање, дотле ће бити не само горе реченог зла, него и свију других сваковрсних преступа и рђавштина.

Шта је опасно за жену, која је у другом стању (трудна)? О ва, садање и будуће мајке, које желите бити честите мајке и очувати себе и своје чедо у повољном здрављу, и ако желите по примеру честите мајке да вам та зора живота, та дика и радост вапа — тај невини зачетак и дете буде лепо, здраво, угледно и вредно, онда треба да од свега срца поклоните пажњу вању овим следећим, па и још опширнијим поукама и упутствима. Оваке поуке треба да постану ваше јеванђеље — трудних жена, којег треба да на изузет још у раном девојаштву вашем знате. Упутства ова казују истине испитане науком и практиком.

У то име неопходно је нужно, да свака трудна жена избегава сваку љутњу, плашњу, страховање и много седење. А умерено пословање свију послова, и бављење у чистом ваздуху и у пријатном друштву и занимању такође је неопходно, јер то све скупа, а нарочито живо кретање у раду, олакшава порођај и помаже развитак детета. Избегавати треба играње и јако трускање на кољима, а тако и сва тешка јела и жестока пића.

Кад је затворена, треба да једе повише ротаве, или варених шљива, или печене јабуке, или нека пије тонлу фришку сурутку. Не треба ништо слушати докторе — рецепташе, који за лек препоручују апотекарска средства. Јер су и њој и детету већином шкодљива, јер слабе а не остављају никакве храњиве вредности. За здраве особе они не шкоде, али за болешљиву трудну жену, такви су лекови шкодљиви и опасни. Најтврђи затвор поправиће једење или пијење ових мало час поменутих зачина и домаћих лекова, и храна, која се састоји у житној варици и кача-

маку. У исто доба та је храна врло добра и здрава како за мајку, тако и за дете док је у њој, а и онда кад се роди; јер од варице и качамака долази здраво млеко и здрави сокови, који стварају дете онако, какви су они код матере и дојиље. Код које су мајке мале брадавице на сиси, треба их пре порођаја, две, три недеље дана прати ракијом у вече кад се пође у постељу, или дању, кад је спокојна мати. Од тог прања расту брадавице и бивају сисе мекше за дојење.

Уз пут напомињемо, да је врло опасно за децу, кад трудна мајка близу порођаја врши полну љубав. Многи тврде као по све истинит факт, да она деца добијају фрас и падају у велику болест, кад мајка врши дело полне љубави у часу времена женског.

Да мајка дете не побаци, нужно је чувати се не само од јаког напрезања и страха, него и од олова, живе, аналина и других отровних честица, који се отрови данас налазе не само у моди и луксузу, у јелу и пићу, него и у медицини доктора рецепташа.

Порођај детета олакшава. За породиљу је врло важна ствар рађати децу без велике муке, јер многа и главом плати од тешког порођаја. Зато треба свака трудна жена да врши упутство доктора Милера; а то је, да на три недеље пре порођаја почне сваки дан пити по две три кашике зејтина, а свако вече мазати са њиме цео простор око полног детородног уда, па ће олако родити дете и лакше преболети тај трудни посао. Зејтин треба да је чист, а може се пити у свако доба дана, кад ко хоће. Види о томе чланак „Зејтин као храна и лекарија“.

Шта треба да чини породиља после порођаја, па да јој материца не спадне. Због незнања код већине жена спадне материца, па због тога се стеку многе непријатности и болести.

Да би се то отклонило, нужно је, да се одмах после порођаја материца намести на своје место и упут подвезати сав доњи трбу са широким повезама, или шаловима, или тзаницама. То чини да она остане на своме природноме месту, и чува је да не озебе, што је врло опасно како за материцу, тако и у опште за породиљу.

Начин да се слаба породиља очисти и опорави јесте, да се купа у вече и у јутру у води, у којој је сварена која шака сувог или суровог пелина.

Ако се појаве болови и запалења сиса, онда одмах треба се лечити са зејтином, као што је казато у лекарском одељку.

Још нешто важно за мајке и дојиље. Драге мајке! Чим осетите да сте зачеле, да сте у другом стању, трудне, одма морате одбити дете од сисе, то јест, ако га имате, јер друкче дете ће почети обољевати, сушити се, све већма малаксавати, па и умрети. Тако исто опасно је за дете, ако га доји мајка или дојиља онда, кад је она болесна, а нарочито ако пати и носи ма коју погану — венеријску болест. Деца тако дојена, и ако остану жива, биће прави богаљи. Кад се ма које болести појаве, осете, онда неодложно треба дете не само од сисе, него и из наручја таквих мајки и дојиља отргнути, па их хранити пиваром на млеку свареном. Каву од жира цркова с млеком, деца морају пити сваки дан по три пута по једну чашу, али по све млеку. Ово пиће треба продужити дуже времена и дете је спасево од речене болести и слабости. Оно ће доцније постати живосно, једрос, угледно и у свему здраво, а нарочито ако се кава од жира продужи пити годину или још више. Мајка кад је трудна, не сме седети много у затвореним собама, нити бити развратна кад је трудна, јер деца јој могу падати у велику болест, нервозност, хистерију, хипохондрију, лудило, шкрофуле, дифтерију и друге многе нервозне болести.

Мајке треба да се увек сећају, да је нездравом оставити дете, да дуго лежи и влаче у постељи. Треба га исправити, па пека плаче и дере се седећи или дубећи у дупку, и то у чистом месту, лети на двору. Овде и овако плакање, дерање и копрцање детета корисно је, а онамо нездравом.

Мајка и родитељи у опште не смеју никад заборавити, да никад не остављају децу тако, да им удара у очи зрак свеће или сунца, или месеца. Кад деца лежећке у то гледе, то им још више шкоди. Црвена боја такође шкоди очима дечијим, као и одраслим. Према томе нек се узму на ум и оне варшавке, које повале своје дете лежећке у меку постељу у господским дечијим колицима, па их шиљу тако у шетњу. Они не знају због силног читања романчића и кафијерског удешавања према моди, да и здраву и одраслу човеку шкоди лежање на леђима, а нарочито у мекоти, и да у тако извањено дете ударају зраци сунца, чим се окрепу колица према сунцу. Овде пије реч да се клони ко од свете

и благодетне сунчане светлости, него о томе, да се очни погледи не сукобљавају са јарком општрином сунчаног блеска и зрака.

Неродкиње почеће рађати децу ако дуже времена буду пиле дваред на дан одвара, теј од жалфије, коју у неким местима зову јоп и кадиљком и калопером. Тако тврди доктор Милер, а други један доктор вели да ће неродкиња рађати децу, ако се намести у часу спаривања онако како је сама природа упутила била.

Дечије болести и лекарије. Чим и како треба хранити, чувати и лечити децу при сиси и после сисе?

Првих дана од рођења детета, треба отклонити сваку јану светлост, јер од тога често бива да деца остану разрокаста и слепа. Ако породиља, мати није потпуно здрава, не треба ништа да она доји дете, и нарочито ако је наклоњена сушници, или ако је заражена венеричким болестима, и ако је малокрвна и надахнутој болести изложена. У таквом случају дете треба хранити крављим или козијим млеком, које треба да је топло само толико, колико материно млеко. Крава не сме бити старија од 8 година, јер онда млеко може бити јектичаво и по здравље опасно. При том, нужно је прве недеље кравље млеко разводнити са одваром од зоби или јечма. Доцније две недеље додавати само трећи део тог одвара, а доцније пет недеља још мање. Козије млеко не треба толико разводњавати, јер оно је много ређе од крављег. Свако млеко треба да је прокувано, јер кад добро проври здравије је и неће се лако покварити, а то је врло важно, јер деца болују, кад млеко у њима прокисне. Због тога треба да сама собом виде и испитују краву и њипу храпу и стају, па тек онда кад је све у своме реду, да млеко примају. Крава не сме бити сипљива, крастава, ваљљива, рањива ни мршава: јер каква је она, онако је и млеко и здравље деце, која га једу, сисају пију. Кад родитељи иду у кавану, пивнице и балове врло често, треба да бар сваког месеца отиђу и виде какво је здравље краве, од које добијају млеко за себе и своју децу. На жалост, то данас не чине ни сами учитељи као ни други крупнији „просветитељи и усрећитељи“ народа, а камоли варошки родитељи. —

Жене и дојиље да имају доста и здрава млека. На то треба обратити особиту пажњу, јер у данашња времена има посве много мајки и дојиља, којих млеко није здраво, и које немају довољно млека да нахране чедо своје или поверено одојче. Ту се развијају две незгоде и тешкоће: дете плаче и вене за храном, а мати куне и себе и њега, што не може да намири потребу хранитељке. Тад се бог те пита шта, употребљава из апотека и бакалнице, а ретко ко зна, да се за то налази просто средство доступно сваком човеку. Зато не треба много трошка и мудрости. Треба само очистити доброг жита и добро скувати житну варицу и обилато јести исту, Како се она кува и једе, речено је у здравственом одељку у чланку „о храни“.

Ко волије нек кува јечмик из бакалнице, који се још зове и „Гершла“, али увек нека буде скорашњи и што крупнији. Бољи је за здравље јечмик што се зове прости, него ли онај фини, јер онај није много саструган. И јечмик вари се у води као варица, а једе се с млеком У ову кашу треба метути прилично шећера па да се угаси она горчина мала; тад се једе она много слађе и више, а то је нужно свакоме а камо ли озома, који две душе храни. Од те хране мајка или дојиља добиће изобиља млека, тако, да се и сама зачуди, откуда така промена у њеним грудима и соковима.

О овој истини ми смо се више пута и сами уверили. А доктор Милер препоручује за више добивање млека, да се варе две прегршти јечма с мало копра у две и по киле воде, све догод се зрна сасвим не распукну, раскокају, па после тај одвар процедити и пити дневно по 3 чаше.

И то пиће није ни скупо, ни тешко, ни отровно, али јечмик и житна варица с млеком једена још боља је храна, велимо ми, на основу искуства. Матере ће признати ово што ми велимо, чим то пробају неколико дана.

Чим се деца мало опораве са овим светом и ваздухом, онда треба да се сети свака мајка и дадиља, да је за телесно и умно здравље и напредовање деце по све нужно, да се деца науче да једу млечну кашицу, цицварицу, која се готови од млека и чистог шеничног или јечменог брашна. Брашно треба да је од чистог жита, пробраног зрна и непресејано. Цицварица треба да је житка, ма да је нужно да се добро свари, али да не загоре и да се не надими. Ово тврде најпрактичније бабице, које имају вели-

зог искуства. Овако храни наш народ децу, која су досад била здрава, угледна и узрасна. Кашицу — цицварицу ту не треба давати деци са кашиком него с прстом, јер тако се лакше опазити, ако је топла и врела. Наравно пре тога руке треба добро опрати, па онда дете питати. Ова храна не сме бити при једењу топлија од мајчиног млека. Тако исто треба пробати и млеко пре, него што се деци у тако званој „цици“ даје, то јест сисаљки, која се мора са вештицом купити, да не би била од нездрава материјала, и која је удешена за сисање као материна сиса. Да се помлачи млеко, кад је ладно, најбоље је у врућој води. то јест, налије у стакло па се спусти у топлу воду, те се угрије кроз стакло и онда детету даје.

Али благо оној деци и мајци, која не мора употребљавати ту неприродну сисаљку и ту штету и дангубу.

Мајка и дојиља треба да запамте, да је нездравом за децу, кад спавају уз мајку, и уз дојиљу и уз ма кога другог; кад их сваког часа љубе и кад им даје храну, која је у њиховим устима сажвакана. Оне мајке, које међу сена или сламе под децу у колевку, треба да назе, да сено буде чисто од прашине и да не буде успарено и влажно, јер то је убитачно за децу. И перина је штетљива. Незвалице утопљавају главу детету са којекаквим шареним или другим капицама. Хиљадама имућних сметењака држе највеће и најздравије собе застрте и украшене за госте, који им можда по који пут у години дођу, а у најтешњим и најлошијим собицама ставују деца укупно са породицом. А да имају толико памети, колико помодних накита те „изображене“ и „учевзе“ маскаре, оне би спавале и децу своју држале у најпострашнијим и најсветлијим собама, обраћајући на њихову чистоћу и промају више пажње него на своје луксузне наките и разне формалности, које штете и здравље деце и породичној кеси и моралности.

Нужна мера ради здравља деце и људи.

У данашња времена, кад царују на све стране венеријске и друге белести, дужност је свакој општини и другој власти, да изда наредбу и закон, по коме се свака куварица, дојиља, праља и гостионичарка мора прегледати, да ли је здрава, па тек онда допустити јој ући у дужност. Ово је животна потреба, јер у случају болести, оне

могу ужасно шкодити и деци, и људима и породици. Које криво, које право, али ово треба вршити као најнужнији закон.

Ако се деца нешто побољевају, било у виду пролива, блувања, грозничавог стања или другог чега, онда треба престати хранити их млеком, па било оно материно или кравље; па у место тог давати им одвар од траве зване титрица, прстенак (камилен-теја). Одвар треба засладити шећером, а он се прави како је казано у чланку „Како се справља теј, одвар“. При том, дете треба купати сваки дан у води, у којој је куван јечам. Ово је купање и иначе врло здравоносно за децу у опште, а нарочито слабуњаву. Тако исто је добро купати децу у води, у којој је дуго кувана млада растова кора. То их очвршћава и опоравља. Не треба се бојати да ће деца ослабити без млека. пијући само поменути одвар, теј. Напротив тим се деца поткрепљавају, па ма се два или три дана хранила само тим одваром, тејом. То је испитано и науком и применама.

За децу, која болују од жљезда најбоље је да се кушају у води, у којој је растопљено три четири кашике морске соли. И вода за купање не сме бити топлија од млека материног, јер би тако у место користи, донело штету.

Лек против дечијег кашља с пролећа. Свари добро једну шаку овса са једним дењчићем овсине сламе у три воде. Од уварка тог треба давати детету по једну чашу свака три сата, али да је топао. Ако има жутог шећера, нек се њиме заслади у место меда или белог шећера. Тако чинити неколико дана и дете ће оздравити.

За децу, коју вага грч у писку (гласнику). Кад ова болест дође, дисање престане, а лице побледи. Код ове болести нема кашља и промуклости, као што бива онда, кад гуштер нападне на дете. Чим се то опазе, одма треба детету лице прскати водом а листове трљати сирћетом. У исто доба треба дете више пута у вис дизати и спуштати.

Кад тај напад одумине, онда ваља начинити и ставити на желудац детињи сличичник и клистирати га млаком сапуницом и сирћетом. Клистир обично се справља за децу овако: узме се једна чаша млаке воде, по чаше сирћета и наструже се у ту смешу мало домаћег сапуна. Сва смеша не сме бити топлија но млеко кад се музе.

Кад је дете сувише слабо и шкрофулозно. треба осу-

шити и добро самлети јечма две прегршти, па то ставити у кесицу и у врућу воду. Пошто одмекне, онда ваља кесу добро изгњечити у води, у којој ће се дете купати. Овако купање треба чинити више пута у месецу.

Кад дете нападну шклопци, треба чинити онако као што се каже у чланку тог имена.

Над децу очи боле, онда потопаи земичку у белом чистом старом вину и одма приви на болесно око, и остави тако преко ноћ. Из јутра треба облог скинути и опрати ладном чистом водом, али пошто се прво своје руке добро оперу и чистим утирачем отару. Преко дан треба облагати очи са мокрим, али посве чистим ладним крпама неколико пута, и после сваког облога задуго испирати очи саом водом. Ако буде нужно, треба облагати земичку неколико вечери непрестано и бол ће минути. Вода треба да буде потпуно бистра и чиста.

За дечију вратобољу и гушобољу спасоносно је ово : Чим се појави така болест, па била она проста вратобоља ангиња, гуштер (дифтерија) или што друго, онда неодложно обложи детету цео врат са крпама дебелим умоченим у доста топлу маст или воду, и још боље зејтин. Облог треба мењати сваког сата, то јест, чим се је оладио. Тако треба чинити догод дете не почне комотно говорити, а то ће бити јар у току једног дана, само ако се, поред тачног таког облагања око врата и гуше, још одма у исто време даде детету да пије сваког сата по једну чашу врућег теја, па био од липе, од камилен цвета или жалфије, од јечма или зоби. Ако нема тог ни једног при руци, онда давај му врућу зашећерену воду. Не треба заборавити да воду треба сварити, па нила се она сама или у поменутоме теју не-коме. Овај лек спасоносан је тако исто и за одрасле људе. А собу децињу треба накадити сваког дана три-четири пута са катраном и терпентином тако, да сва соба у диму огрезне. (Читај о дифтерији у лекарском одељку).

Кад детету цури из ушију, треба шприцати у уши млека од конопљина семена. Шприцати треба два пута на дан по дуже времена. Млеко од конопље прави се као што је речено на крају лекарског одељка у чланку „Конопља као многоструки лек“.

Уз то треба извести дете из влажне собе у чисту и суву, јер влажан стап право је убиство не само за децу него и за одрасле људе. И овде велимо : боље је живети

у најмањој колебици или под чергом, него ли у влажном стану; јер он доноси многе мање и веће болести, апатију (чамотињу и унилоост) и друго.

Дечији шклопци долазе обично после рођења на осам дана, то јест, кад цупак отпадне. Због тога врло је нужно чувати дете од назеба, и да не добије затвор сраћке. За то вода и соба, у којој се дете куна, мора бити умерено топла. Ако ли дете ипак добије шклопце, треба му дати да пије теј камилл (прстенка), који се зове у апотеци камилтеј, и клистирати га са тим одваром — тејом, све донде, док добије сраћку.

Дечији сифилис зове се она болест, кад се деца роде са неким знацима сифилиса, или ови доцније избију на површину тела. Знаци су ови: око врата, око уста и око шупка оспу се неке брадавичице или осне, које изгледају или жуте или црвенкасто бакарне боје. Тој накази криви су родитељи. Така деца могу и дојилу заразити. За то је боље опремити их одма матери земљи да не муче ни себе ни друге, а родитеље упутити, да очисте крв од заразе и да се уљудније владају, или боље да и њих нема у колу живог саета; јер народу и људству треба живота, који су здрави и који стварају здравље, а не оних, који носе и остављају заразу, наказу и болеснике.

Противу мокрења у постељу. Код многе деце бива случај да мокре у кревет ноћу. Дете за то не треба нипошто тући, јер оно није криво, него неуредан мокраћни канал или тешко снавање. Ако се овде има ко кривити, онда су у првој линији криви родитељи или дојиља, који су због своје покварене крви или друге неке неуредности своје, бацили то бедно дете у ту или у неку другу несрећу. Таком детету не треба давати ништа у вече да пије, нити да једе водена јела. При поласку у постељу дете треба понудити да мокри и преко ноћ више пута будити га и изводити да мокри. То треба чинити дуже времена и бол ће престати. Ако дете и даље поред тога мокрило буде, онда ће добро бити, да тако дете свако јутро седи у ладној води по десетину минута.

Многима помаже кад се неколико пута окупају у одвару од растове коре, јер то ојачава и крепи.

Планање, дерање и кобацање дечије посве је здраво. Родитељи, сродници деце чине велику штету деци својој што их теше, љубају и у наручја посају чим се она за-

плачу. Кад би они имали више знања и вештине да то знаће у живот приводе, они не би тако чинили; јер плакаће, дераће и кобацаће дечије с ногама и рукама, јесте права благодет за њихово здравље.

Плакаће и дерњава шири им кош грудни, развија цигерицу, потискује из тела смрт и болест, — покварен ваздух, а утискује здравље и живот јачим удисањем чистог ваздуха. А кобацаће дечије с ногама и рукама јача мишиће тела и развија цео организам. Оно ствара живот од лењости и мртвила.

У то име, треба нарочито оставити децу по чешће да се исплачу, извучу, искобацају, било то лежећки или седећки, било на голој земљи или где на другом месту. Нужно је да то бива у што чистијем ваздуху, било то унутра у стану или на двору. Честита а паметна мајка и дадиља удешава и тада и иначе сваким даном да су им станови чисти и собе често проветрене буду и допуштају деци својој да све поменуто чине до сите воље. Убица је своје деце она мајка која то не чини, а она још већи, која се сабија с децом у најмањој собици, а највећу и најздравију собу држи наменствену и затворену. Тамо спадају и оне, које своју децу једнако уgone у собу и доgone са речима и бојем да буду деца мирна. То су јаднице, које нису достојне светог имена мајке. Незаборавамо на овај убилачки уплив собног ваздуха на децу. Јер садаће варошке мајке већином гоне децу своју с поља у собу и наgone их да мирно седе. Ове јаднице, ма да су многе од њих училе и велике школе, не знају да је собни ваздух и мирвоћа дечија право правцато убиство за децу, за њихово телесно и умно здравље.

Ко забрањује деци да се до сите воље играју, скачу, певају и деру, тај је прави убица њиховог умног и телесног развијања и здравља. Сви прави педагози признају ту научну истину, да је за децу пријатна забава, весела игра и вољна дерњава права благодет за њихово телесно и умно развиће, за ојачање и мускула и мисаоности, и за развијање енергије телесне и душевне, без које би људи били као ћурке. Сви честити и разумни родитељи и наставници, а тако и варошке дадиље, не само што допуштају деци да до воље играју, скачу, звижде и друго, него још и нарочито смишљају начин, како ће омиљити деци ову или ону игру, песму и другу заједничку им забаву. Они нарочито

траже у то име суседне деце, да се она укупно у друштву позабављају.

Љубити децу нездраво је. Не само за нејаку децицу, него и за људе, и нездраво је и опасно је љубљење. Детенце мајушно треба да дише чист ваздух, а данас видниш не само мајку његову, него стотину њих здравих и болесних, па и наказних, полумртвих баба и заражљивих особа, које се наклоне љубити и цмакати децу не само у лице већ и у уста. И одрастао човек често се гуши, кад га љуби у уста какав болесни или сирдљиви створ, а камо ли неће дете нејако. Поред тога што је љубљење у опште нездраво, оно је и врло опасно, јер њиме се могу разне болести прилепити на здраву особу, а нарочито тифус, врућница, сифилис, дифтерија, шарлах и друге. Због тога нужно је оставити свако међусобно љубљење, свуда где вису обадве стране потпуно здраве и равно одрасле, а нарочито у уста. Децу треба љубити негом добром и чистотом а не устима, које им само шкоди. Љубити мртаце и крстове и иконе над њима, још више је штодљиво и опасно. Шта помаже мртвацу, што га љубе пријатељи и непријатељи? Ништа. Он ништа не осећа, па зато је права лудорија „целивати“ мртваца.

Децу не треба грдити, клети и називати неуљудним именима. Честити и разумни родитељи и наставници никада не грде своју децу са неприличним именима, него они их саме упућују, поправљају и примером уче, како треба да се владају. Они их и не куну. Честита мајка босанска никад своје дете неће ударити чим тешким, па ни руком. Она га не куне цигански као многе друге, него кад је дете згрешило што, то она виче: бог те не убио! вода те не однела! гром те не убио! враг те не однео! и т. д. Она га не зове ни при грдњи, ни при миловању: гаду или гадуру, циганко или лудо, него му вели: чедо моје драго! очи моје! душо моја! срце моје! животе мој! злато моје! и т. д.

Спавати с децом под једним покривачем нездраво је за њих. За децу је врло нездраво да спавају и леже и поред здравих одраслих особа, а много опасније поред нездравих. Тако удишу деца она нечиста испаравања поред кога леже и спавају. Ако ли је још мати или дојиља болесна, онда је то право убиство за дечије здравље, па и за сам живот. С тога треба удесити згону, да дете само за себе лежи и спава, или бар даље од свачијег тела, а нарочито од болешљивог.

Држати децу дуго у наручју нездраво је. Мало ко сећа се, да је овако држање нездраво, а чим се размисли и зна, да је сваки човеков издисај из уста болестан и смртоносан, онда се мора признати, да је тако држање у наручју нездраво. Зашто? Зато, што држач детета издише из себе посве покварен и нечист ваздух, па ма он најздравији био, и тај издисај иде управо око уста и носа дечијег, дакле квари онај ваздух ког дете удише.

Ако је држач детета јектечав, сифилитичан или иначе болестан, онда је то држање у наручју још нездравије и опасније. Због тога нису грешили наши стари што су дете стављали у „дубак“, или га посадили изван себе да седи, па ма оно ћутало или плакало, ма се нечим играло или у љутини кобацило. Родитељи, који љубе здравље своје дечине, треба да се и те напомене сећају, и да је врше тачно и уредно.

Децу треба навикнути да спавају са откритим лицем вазда и свуда. Родитељи, који науче своју децу на то још од ране младости, од рођења, они су много учинили за здравље и напредак деце. Овако она удишу у себе колико толико чист ваздух, а кад се покрију по лицу, онда удишу или посве или у пола покварен и нездрав ваздух. Којој је „госпођи“ жао, да јој мушице или комарци дете „ноћу“, онда нек бар набави и пребаци по врх главе детиње чист вео — копрену, која отклања мушице, и не смета баш толико приступу чистог ваздуха до уста и главе.

Писац ових редака посматрао је децу и уверио се је прилично, да су сва деца недорасла, лењива, плашљива, кукавна и скучена, која спавају покривена преко главе. Ово може сваки и сам знати, јер од смрада тешко да не буде и опег смрад телесни, умни и морални. Ово важи и за одрасле људе.

Одевати децу у тесну одећу и обућу јакно је штетљиво за здравље, јер тим се спречава правилан ток крви и правилно кретање и развијање тела.

Тесна одећа и обућа доноси не само недораслост, бледило, него и многе болести, које доцније спопадају децу. То не смеју заборавити родитељи, ако су пријатељи свога рода. Децу треба пустити да иду и да играју боса у свако време кад је топло. Та је босоногост здравија но обућност. Ми смо посматрали хиљадама деце која иду, трче и јуре босонога не само по обичној земљи, него и по каме-

нитим путовима и другим заостреним местима на су боља, здравија и руменија од оне деце, која носе свуда обућу.

Деци треба допустити да једу доста свакојана воћа: и зрела и призрела, и слатка и кисела. То је храна и зачина за њихово правилније телесно и умно развиће. Тако исто глупо је чувати их од масних јела. Ако им фали масти, она већ трпе оскудицу за гориво. Оба двоје ово препоручују научари физиологије и хигијене, који требају сваком живом телу, па да може опстати и напредовати.

Мајка свана, треба да научи децу свакоме корисноме раду домаћем, али свако вежење ваља удаљити од деце; јер скоро свака везиља је: везак везла па јектику, сучију стекла. Овде морамо приметити да наше девојке варошанке, а многе и сеоске, по унутству несвесних матера и наставница — надмећу се, која ће што више и што ленше навести којекаких шарених драгуља, што никакве стварне вредности немају. На жалост то се и у многим школама изучава.

Ми поштујемо рад, али сваки убилачки и некорисни рад морамо осудити, што ће учинити сваки пријатељ народног здравља и паметног рада. Рад везења осуђујемо, као рад некористан, а за здравље и живот шкодљив. Шкодљив је и убитачан за то, што свако везење мора се радити седећи и са угнутим прсима и притиснутом утробом. Много и угнуто седење препречује правилан ток крви у опште, а нарочито у прсима и унутрашности трбуха, од којих делова највише зависи здравље и напредак човека. Дупло више шкоди тај рад, кад се он врши у затвореним и нечистим становима и собама. Такав рад излеже мало по мало разне болести, поруши снагу телесну, па и саму сушницу, јектику привуче.

Због тога нужно је да учитељи народа убеде и родитеље и децу, да је тај рад не само убитачан за здравље и живот, но и за кесу, јер сви везени радови немају никакве стварне вредности, до само укус, шаренило забавља само луду децу, дизлаке и готоване. Везење дакле треба оставити и заборавити, као и сваку глупу, штетну и убитачну навику и радњу. Радити треба само оно, што је корисно здрављу и животу, а везење нема никакве вредности код паметног човека.

Овде није реч о плетењу чарапа, рукавица, паруквица, флаanela, капа и томе подобно, јер све ово може се ура-

дити одајући и стојећи. Ову радњу треба да изучи и жепско и мушко, и да се поносе и диче, кад умеду сами себи поменуте намирнице изградити што лепше и вештије.

Свака честита мајна, која искрено и разумно воле своју децу, она ће их научити ради куће, здравља и поштења, да презиру сваку моду и луксус. Јер то води невиност девојачку и верност суирушку у разврат и свађу, бруку и несрећу, болест и пропадање.

Ради здравља и разумности, деца имају право подвинути: Мајна! не буши ми уши и неутурај минђуша, него пробуши прозоре и дуварове и стави у њих добре вентиле, проветриваче, да кроз њих добијемо чистог ваздуха у наша станишта, гди радимо, седимо, једемо, говоримо и спавамо. Ово пам, мајко, доноси здравље и отклања разне болести и нечистоће, а руне и минђуше у ушима доносе само штету, болове и знак првобитног дивљаштва. Драга мамо моја! Сваки ће ме радо погледати и воleti само онда, кад сам довољно стасита, здрава, вредна и окретна, а то неће бити онда кад сам била телесна, па ма хипаду миђуша и других накита висило на мени. Користити могу ја, мало, себи, теби и другим ближњим својим само онда кад сам здрава и вредна, а не кад сам са дивљачким минђушама и другим накитима украшена. Мамо! највећи је украс свакоме, па и девојци, правилна стаситост, вредноћа и добро здравље, па зато треба нам радити само оно што ће нам створити све услове и чињенице, које ће нам донети тај вечни и корисни украс и друге срећоносне добрине. За то те моле, драга мајко моја, сва разумна и честита женска и мушка деца твоја, и ти им то, као паметна и честита мати нећеш отказати.

Ради здравља, куће и морала, деца имају право узвикнути:

Тата, мама! дај лопту и колут да играмо, и неке алатке да штогод радимо, а не амбредић и помодне хаљине,

Многа неразумна светина, која од туђега зноја живи, махом се тако затупи умом и осећајем, да у бесу своје чини и оно, што и најмањи чист разум сматра за лудорију. У место простих и јевтинијих хаљиница, она купује деца раскошне и помодне хаљине. Не само простаци, него и

учевна господа, купују деци амрелчиће да се од сунца крију. Ови скорељени мозгови незнају за ону изреку и пословицу која каже: „ко се од сунца крије, боље да га пивје“. Они не знају да дечија природа треба кретања скакања, играња, вике и певања, а не укоченог ходања под амрелчићем и у помодним хаљинама. Они не знају да је за децу најбољи налит лопта и колут да се што играју, разне алатке да што раде, и просторије да јуре по вољи јер при томе и при неком удесном за њих раду, она развијају цео организам; она доведу у природни живот и течај своју крв; она се уче нечему при тој удружној забави, она развијају своју умну и телесну енергију. То ствара крупан део живота, и вреди за живот, а не амрелчићи и помодне хаљинице. То треба да зна и да врши сваки, коме је угодно да му се рече да је разуман и честит отац, родитељ и човек и да води децу своју путем, који води моралу, здрављу и корисној привреди.

Остале дечије болести, као: гушобоља, — дифтерија, шарлах и друге, налазе се у лекарском одељку, у Јеванђељу лечења, куда упућујемо сваког читача, који деце има.

ДОМАЋИ ЛЕКАР

ЛЕКАРСКИ ОДЕЉАК — ЈЕВАНЂЕЉЕ ЛЕЧЕЊА

Неклони духом, него устај, лечи се чим болест осетиш. — Напуштање води у упропашћивање.

Споразумна реч са неким школованим лекарима.

Ма да је у овој књизи сабран највећи и најодабранији зборник, материјал из народне медицине, народног лекарства, који је и за науку медицинску добро дошао, ипак наоди се унек по неки број рђавих и себичних доктора, који се мрште на ову књигу, — књигу, која казује народу, како ће сам собом чувати своје здравље и лечити своје и марвене болести, нечекајући и немољакајући оне докторе, који живе далеко изван народа сеоског, и који ужасно деру кожу народу, поред своје уређене чиновничке плате. Наравно, у коло не спадају они вредни честити лекари, који уче и лече народ како и колико знају, не тражећи од њега друге плате, осим оне коју прима од државе или општине,

и осим оне милоште, коју им и сам народ указује, а нарочито онда, ако му је савет и лек успешан био за здраве и болесне укућане.

Неки опет докторчићи вичу отворено противу народних лекова и лекарица, невидећи јадници, да и сами научни доктори и професори докторски отворено тврде, да докторска медицина и наука није измакла далеко од просте народне лекарије; а ми велимо, да је у многоне које чему није још ни достигла, и зато имамо сведошце, доказе, а нарочито из оног ужасног времена, кад шарлах и дифтерија поморице безбројну децу српску поред толиких доктора и апотека. —

А што се тиче поштења, то сваки види да већина „учених“ доктора стоје куд и камо испод народних простих лекара и лекарица. Јер ови не траже плату никакву ако болесник умре, они се стиде и показати се њиховој родбини, а толи пеку награду тражити. Код доктора рецепташа, већином то бива сасвим друкче. Они траже и мора им се платити за њихов долазак, рецепт и лек, па било ту користи или не. Не само то, него већином они траже плату за визите чак и онда, кад је болесник ког су лечили умро. Ако им ко примети да је то неупутно и непоштено, они одговарају: „на није ви доктор бог“. Ми с наше стране сматрамо за чисто шарлатанство и варварство наплатити ма коме, а нарочито сиромаштини, за своје незнање и некорисно трчкарање, која се мучи са тешким радом по неколико дана да исплати докторима неколико сати труда — визита. До душе има и честити и истински научених и извешћених доктора, који нити ће то учинити нити ће одобрити. Такима нека је слава и част, а оним шарлатанима и нељудима, нека буде срам и презрење као и другим кождерима народа. —

С тога ето ми смо положили труда, да овако богату збирку корисних лекова народу на знање ставимо, па нека се он сам учи и помаже. Таке књиге за народ дају народу и сами бољи доктори руски, немачки, француски, енглески, талијански и друга; па зато и писац ових редака нада се да ће и наши доктори поћи тим путем, те тако ставити у сенку заборавља ову књигу моју.

Због ових доктора што вичу на народно лекарство доносимо овде исповест многих светских учених доктора —

професора, који вичу на садање практиковање доктора рецепташа и на њихову „научну“ медицину.

Тако, између њих многих узимамо само ове:

Доктор Кизер каже у његовом делу „систем медицине“: Многе болести кроничке рађају се код људи само због доктора, који су их лечили. Шта више, може се рећи да садања медицина више учини зла људском здрављу неголи епидемија и ратовање. Због тога, вели Кизер, болесник треба да се чува од досадањих доктора рецепташа и њихових лекова као од отрова.“ Ово је посве оштро, али тако збори научар медицинских наука. Ако кога сврби нек се чеше.

Доктор К. Х. Рихтер вели: „Многи болесник отрго би се од болеста, да га доктор-медицине не умртви. Чим видиш дакле, да ти доктор спопада перо да пише рецепт, имаш одиста право рећи: он ће ме отровати, јер ни сам не зна шта чини. Ни једно знање није тако пуно обмане, грешака, сањарије, лажи и нејасни закључака, као медицина“, вели Рихтер.

Доктор Debreune, професор у Паризу вели: „врло често је тешка каштига судбине, ако паднеш у докторске руке.

Доктор John Elderton вели: „Сви смо ми само опробачи, шарлатани и тровачи, ма да ми кријемо наше безгранично незнање под изговором науке.“

Доктор Johnson пише у његовом медицинском журналу: да би „далеко мање било слабостиња и болесника, кад не би било ни једног доктора рецепташа и ни једне апотеке.“

Доктор Girtaner каже: „Наша медицинска наука није ништа друго, него лажан зборник, напуњен докторима свију времена.

Доктор F. W. Lorinser вели у бечком медицинском листу: „Ја сам испитао као доктор и директор болнице бечке, да наши лекови медицински више шkode него што користе“.

Доктор A. C. Neumann вели: „Наша нова медицина само узнаје, али неможе да лечи.“

Чувени по свету Лав Н. Толстој вели за докторе на једном месту у својим делима: „Не могу се избројати злочинства што их чине доктори“, итд. итд.

Молимо докторе рецепташе, вако оне који вичу на народне лекове, тако и оне кождере, који грдне суме гра-

бе од народа сеоског и другог, поред своје чиновничке плате, да имају на уму то, што веле њихови професори и другови. То не говоримо ми, него медицински капацитети. И ми до душе, имамо пуно бележака из рада и практиковања — лечења многих доктора, али из више узрока не износимо их на јавност. Држимо оволико је доста па да они од сада више уче и себе и народ, него ли да пишу рецепте; да мање вичу на народне лекаре и лекарице и њихове лекове, те да више раде о истребљивању свог рођењем незнања и шарлатанства, и да престану глобити народ са скупим исплаћивањем „визита“ и рецепта, па да стану у место тога учити га: како се може одржати добро здравље целог века, и како се може предупредити развијање болести, ако је она већ овим или оним случајем наступила итд.

С тугом у срцу и гнушањем морамо овде споменути, да смо разабрали на више места, да има доста и таквих грабљивих и нечовечних доктора окружних, који по дукат, два, три узимају за визиту и лек од бедних сељака, после чега и болесника до гроба сироведе. Поштени доктори треба да скоче и да унут испуде из службе такве нељуде. То од њих тражи глас правде и науке, и честитих лекара.

Наводећи речи доктора научара, који жестоко цепају и осуђују „научну медицину“, вољни смо у јасто доба призеати устима многих научара, да једна струка медицинска има утврђене научне основице, далеко јаче и пред судом научне критике оправданије за заслуге, учињене човечанству. Та струка медицинских наука зове се хирургија — наука о равама. Али и та наука не сме дићи нос и прћити се пред народном, простом хирургијом. Јер ето видимо свуда по народу народних простих хирурга, који намештају и лече вештије и успешније све пребијене и изломљене кости руку и ногу, од свију научних хирурга на свету. У ваточ свима докторским тужбама да се ови народни лекари протерују или иначе казне, власти Београда, Букурешта, Цетиња и Атине дале су право овим људима, да могу слободно лечити све раце и намештати изломљене кости. Наравно то су учиниле пошто су увиделе безбројне сведоцбе, да ови излече и оно по тој струци, што доктори рецептима по дуже времена мрцварише и новце грабише, без икаква успеха.

Сад прелазимо на саму ствар овога одељка, који почињемо овим редом:

За овај одељак прибрали смо многостројне опробане лекове већином из народне и нешто из научне медицине, за све оне болести, за које знадосмо да народ од њих страда и пропада.

За једну и исту болест често је наведено више лекова за то да би народ могао изабрати онај, који му је јевтинији и подеснији за његову природу. То смо учинили и за то, што знамо, да има болесника са таквом природом, да му непомогне као што је другоме помогао од исте болести. Ту много чини здрава и поварена крв, здрав и снажан и нездрав и слабуњав човек и друго. Због тога пружамо велики и богати избор, па нека сваки бира онај лек, који за вужно нађе.

Али почем се све већма умножава царство малаксалости и сушице, то на прво место стављамо те немиле болести, које се добијају свуда и свагда највише због ових узрока: Туге и анонисања; тровања плода у материци, блудног живота родитељског и нездраве хране дечије; употребљавања отровних лекова; претераног умног вапрезања у школи; игравки на баловима и јаког назеба и зачуштања истог; рад и живот у нечистим становима и радионицама; рад са погуреним леђима и угнутим прсима; луксузни и развратни живот свој и родитељски; претераног неснавања; прашиње и дима; прекомерног рада; рђаве и слабе хране и т. д.

Према реченоме упутно је, дакле, да на прво место у Јеванђељу лекариства, дође:

Малаксалост, оскудица у крви. Телесна и умна малаксалост долази из оскудице у крви. То долази од силног умора било телесног, било умног, од претераног уживања полне љубави, влажног станa, итд. Оскудица у крви, најлакше се опази по овим знацима: телесна и умна немоћ, тешкоћа, бледило у лицу, на уснама, деснима и кожи; главобоља, грчеви, зујање у ушима, прва пега као велика тачка пред очима у ваздуху, несвестица, вртоглавица и томе подобно.

Ко у ову болест дође у раним годинама младости, тај је порушио све иоле тврђе основе своје и свога порода здрављу, ако се за рана не тргне с погрешног и опасног пута. Немарност је опасна. Чим је болест опазил, намах јој треба тражити узрока и одклањати узрок и саму болест.

Основни лек противу тога је, да се тачно врше здравствена правила, која су раније у књизи овој изнешена. Без тога су узалудни сви трошкови око лекара и лекарије. То ће признати и казати сваки поштен доктор.

Због ове и следеће болести, и ради бољитка и олакшице таких болесника, упутно је да овде кажемо ово:

Правила против малаксалости и јентике. Ако је неко опазио на себи прве знаке од тих болести, ево сигуран лек против њих:

Прво, кретајући се у пријатном друштву и какав олак рад вршећи, ваља од себе удаљивати све мисли, које би навлачиле туговање и жалост; радећи или шетајући се у име оздрављења по ваздуху чистом, ваља дубоко звиждукати, јер тако се болесник пренесе из једног мисаоног положаја у други, те тако заборавља и губи прилику и не може бацити се у мисли, које га сатиру.

Друго, избегавати, што се већма може, сваку љутњу и свађу, а нарочито при јелу и легању, и свако умно и телесно јако напрезање.

Треће, држати у стану, око стана, у постељи и на телу највећу чистоћу.

Четврто, пити козије млеко. Пиће млека ваља отпочети са једно три омање чаше дневно, на сваким даном на више ићи до највеће мере, око два литра дневно; на тој мери остати који месец дана и сићи на пријашњу меру постепеним умањивањем; за суву болест такође јако се фали пиће сирутке, мало на киселе.

Пето, у место хлеба јести житну вару — варицу, о којој смо потање говорили напред, или бар хлеб од несијана брашна или качамак.

Шесто, сваки дан по двоје по троје ровитих, сасвим мекано обарених скорашњих јаја попити. Здравија су јаја, кад се мало загрију и у место соли са ситним жутим шећером пију и са којом кашиком варице заложе. — Уз то, добро је мазати прси са гушчијом масти и носити топлу обућу и вунену фланелу на телу; и чарапе нек су вунене (то последње добро је и за оне, који пате од протисли и кашља).

Доктор Лојевски вели, да је по све добро трљати сво тело са чистим зејтином, помешаним са мало сирћета, и да

треба рано лећи и рано устати, чешће јашити на коњу, и једнако бити потпуно спокојан и у чистом ваздуху.

С е д м о, у опште је корисно, па и за ову болест као добро може се препоручити, једење у што већој мери слатких зрелих трешања, тазе и сувог грожђа, соса од црног лука и пресне роткве. Роткву је боље јести без соли; вара и ротква чини, те човек има правилну столицу, а црни лук даје пријатан сан. Јектичавом и оном што пати од суве болести треба фосфора, а тог ће довољно моћи добити у јајету, роткви, црном луку, црвеном патлиџану итд.

О с м о, уживање полне љубави свести на најмању временску меру; седмичар или и месечар у томе постати.

Д е в е т о, ако прилике допуштају становати преко целог лета у неком жупном и здравом месту;

Д е с е т о, неопходно је у летње доба сваки дан на сахат на два пре подне шетати у чистом ваздуху, метнувши руке на леђа усправно ходајући и неку најдубљу песму жвиждукати. Ако се наводи неки брежуљак у околини, удесније је ову шетњу пењући се на њега и силазећи са њега чинити;

Ј е д а н а е с т о, још боље и спасоносније утиче на опорављање цигерице и свега организма тела и мозга, кад се дисање и удисање ваздуха овако уреди: Чим се уграби тонал дан и како се у одређено време дође на чисто место у шетњу или на рад, треба усправљено стати, прси испупчити и уздигнути у вис и обе руке на крстима прстима спојити. Заузевши такав положај, треба полагано ваздух у се на нос удисати и у исто доба са свим полагано руке уз леђа на вис ка плећима подизати. Кад се већ дубоко удисало, нужно је тако исто полагано издисати и руке на ниже спуштати. Оваквим удисањем и дизањем руку, даје се широк просторије цигерици, да се рашири и кроз све своје сунђерасте рупце и каналиће чист ваздух пропустити. А спуштањем руку и дубоким издисањем, сужавају се прси и цигерица, те се тако сав поковарени ваздух из тела изгони. Тим се крв обнавља и цигерица лечи. Ово је најблагодетнији мелем за болесно и здраво човеково тело. Овим се удисава живот а издисава болест и смрт; издише малаксалост, слабост, јектика, а удише здравље.

Него и у овоме мора се бити опрезан и вешт, да се не би у место користи штета стекла. Првих дана ваља

удисати тек по неколико пута дневно и то са осредњом дубљином удисања. Друге седмице повисити удисање на 10 до 15 пута, па онда сваким даном све по 3—4 удисаја умножавати, док се не дође на меру 50. На овој мери треба остати један месец дана. Тада се може удисати до најдубљих дубина. Колико се више удисани чист ваздух задржи, толико се више крв пречишћава и цигерица шири и поправља поремећене своје делове. Дубоко и лагано удисање и издисање траје читав минут, т. ј. 30 секунда удисање, а толико и издисање. Кад се науми престати, мора се постепено на мање спуштати, док се до обичног дисања не дође. И за ово треба најмање 10—15 дана, јер нагли скокови могу штетити и у овоме, као и иначе при другим одвицама.

Јектичавим и онима, што пате од суве болести и у опште кашља, строго забрањује се: кава, дуван, теј, рум, ликер и сва љута пића, па стара, прељута, преслана јела. А Др. Бок, на основу научних испитивања вели, да су за њих врло удесна умерено масна јела и кисела, а нарочито за оне, који пате од плућних туберкула. Оправдано је, дакле, и оно, што народ наш од тих болести: киселицу, сурутку и суву сланину или гушчију маст употребљава. Јектичавом штоди нарочито хладно и влажно време, особито из јутра и ноћу. Ако им се мора по таком времену ходати или путовати, онда нужно је да завију нос и уста чистом танком и ретком марамом; то ублажава ону опкост ваздуха и да се пре поласка добро наједу.

О сувој болести и хроничној јектици. Поред тога навешћемо и овде још неке лекове, који се по народу здраво хвале противу ових болести.

Први лек справља се и употребљава овако:

2 шаке корена пиревине,

2 шаке корена коприве,

1 шаку корена од белог слеза.

Пошто се то корење добро очисти од земље, ваља га тако заједно добро истући и ставити у нов лонац, који вата око четири литре воде (око три оке).

За тим треба одвојити кору од леба толико велики колики је лонац, т. ј. толику, како се њоме лонац покрити може. После тога треба замесити теста од шенична брашна потврдо и њиме замазати кору и лонац, тако. да пара из лонца не одише, кад се та смеша варити почне. Сад

лонац ваља уз ватру приставити и поистија варити дотле, док од прилике пола воде уври.

Кад се тако учини, лек је готов, и треба га пити по три чаше на дан и то по 1 чашу из јутра, пре ручка и после вечере. Пити се мора пре јела на сат-два.

Писац ових редака видео је у Влашкој и Хрватској људи и жена, којима су господа доктори казали да нема помоћи, а кад су овај лек од простих народних лекара чули и употребили, сасвим су се од те невољне болести опростили.

Нужно је да болесник тај лек за читав месец и по дана спрема и пије редовно.

Од јектике особито се слави овај лек. Узми здраву и велику јабуку, па је прекрижи на две половине, али тако да од стране цвета остане само четвртина јабуке. Сад онај већи део јабуке издуби толико, колико ће у њу стати 1 кашика чиста зејтина, па онда мала кашичица ситна сумпора и толико ситно утуцана тамјана. За тим саставити обадве кришке јабуке онако, како су природно састављене биле, пак онда стави онај крај јабуке, који је већи на тањир или ћасу, те испечи у шпорету или у фуруни. Тако оечену јабуку треба појести сву са оном додатом смесом. Једње то биће најудесније око ручанице, то јест, око 9 пати пре подне. Ко се не улеђи овако чинити сваки дан седно шест недеља дана, биће од те страшне болести спасен.

Јектику или сушицу лечи одлично и киселица. Писац ових редака видео је неколико паћеника од сушице, јектике, који не само крв, него и „читава парчета цигерике“ искашљаваху. Међу њима бејаше и богатих и „учевних“, који се лечише свима докторским лековима без икаква успеха.

Али кад су почели пити киселицу, ову свету киселицу, наскоро су се опоравили и после десет недеља оздравили потпуно.

Ево како се и од чега се прави та киселица :

Наспи у једну чисту велику тестију или лонац две пуне прегршти исевица, трица пшеничних али само да су скорашње и од доброг и чистог брашна. Треба пробати да нису горке и ужежене, успарене. Сад наспи одозго 4 до 5 литара воде топле. У исто време додај лебног квасца, величином колико једно јаје. Сад измешај добро ту смесу, па онда поклопи суд добро и поклопцем и чистим чаршавом

и остави да стоји уз неку умерену топлоту, може и до ватре. Тако треба да стоји 24 сата, па затим оцеди воду суву до мекња и проспи; али одма наспи одозго једну добру шаку сувих трица и упут доли 3 до 4 литра топле воде, поклопи и истави да стоји на своме месту, топлоте. и опет 24 сата. Тад оцеди ту киселицу у чисто стакло и пиј у место воде и дању и ноћу. Другог пића ве сме се пити осим те киселице. За седам дана није нужно просипати трице из суда, али сваки дан чим оцедиш киселицу одма прво наспи одозго на исте уталожене трице, још једну добру шаку сувих мекња, и зали волом онако како је речено. Осмог дана треба просути све уталожене мокре трице из лонца, па изнова напунити лонац и чинити. као што је речено говорећи о првој сиреми. Треба добро пазити да се не учини грешка.

Али не треба заборавити ово: из јутра рано мора појести болесник десетину режњева славине са мало хлеба и рена, па онда затим попити једну велику чашу речене киселице, и упут изаћи прохадати се изван стана по чистом ваздуху. бар једно по сата, ако нема времена читав сат.

Тако лечење треба уредно вршити бар десетину недеља, а ако је могуће и дуже, не гледајући што се прилично здрав опажа.

У пролеће и у јесен тако лечење најповољније упливише на опорављање, на чишћење крви и покварених сокова. Али где је неодложна потреба помоћи болеснику, нека се то једење и пиће киселице употреби у свако време, не заборавивши да то учини изнова и у прво пролеће или у прву јесен.

Напомињемо да ово пиће киселице није само за оне који имају сушицу, јектику, него и за опарављање од свију ових болова и непријатности, који долазе од покварене крви. Оно лечи и желудачне болести, хипохондрију, чамотицу, немоћ, задржава опадање косе, држи уредно столицу и отклања шуљеве и главобољу, бледило и неуредно време женско. Не будимо лењи, користимо се овим дивним и посве јевтиним а невиним народним леком, сви који за то пужду имамо. Грехота је, штета је и срамота је, што заборављамо на употребу оваких лекова и савета, па трчимо у Беч, Пешту, Глајхенберг, Италију и даље, да питамо за савет бечке докторе и да трошимо грдне новце у име тог путовања и вршења онога што нам они препоруче,

које нам скоро махом потроши кесу и кућу без икаквог основног успеха. За овај лек изјавио је благодарност преко новина В. Матић из ваљевског округа, велећи да се таме Јеремија Ђукић из Ратковца спасао од смрти и живи у потпуном здрављу.

Американци доведоше вест да су неки доктори осведочени, да се та болест може излечити једењем овог узварка: узварити добро свињску маст из сала исцеђену у добром млеку и јести дневно по неколико кашика.

Тако исто лечи се јектика једењем леба од чисте не просијане ражи, али треба сваку кришку замазати смолом боровом. Раж и смола борова јако утичу на плућне органе. Тим се је излечио и Андра Дрињак, учитељ.

Многи се фале овим леком:

Узми велику паквонску кашаку (жућу), на метни у њу пуну јестиону кашику ситна шећера и држи на жеравици док се шећер не растопи. Тад додај у њу три, четири чешља белог лука утучена ситно и добро измешај, држећи ту смесу још мало над ватром. За тим ту смесу треба појести чим мало олади. То треба јести из јутра наштесрпе, па онда на сат пре ручка и вечере. Сваки пут треба правити тазе, дакле три пута на дан. Ово лечи и сваки кашаљ и болест прсију, али нужно је то дуже времена јести. (Опробано у Ђурђеви, при кроничној јектици).

Или: набери две, три прегрши коре јасенове, па је изгори на посве очишћеном огњишту. Тад од тог јасенова корена направи цеђ врло јаки. Кад цеђ буде готов, остави га да тако стоји у суду преко ноћ до другог дана, да се добро избистри. За тим процеди у други суд све оно што је бистро, додај у њега толико исто „барабанс“ зејтина. па мешај ту смесу док постане митијаста. Тај лек чувај у затвореном суду земљаном или стакленом. Болесник нека од њега узима по једну кашику из јутра наштесрпа и сат пре ручка и вечере, па ће у томе кроз коју недељу дана наћи своје спасење.

Од јектике и ово се препоручује: Узми 20 пужева, па их свари и извади из љуске и очисти. За тим стави их у нов лонац и дај да се поклопи добро и у фуруни осуше, али онда кад се из ње лебац извади. Кад буду тако суви да се могу утући у прах, онда утуци их ситно и остави у чист, затворен суд. Од тог прашка треба узимати по пола мале кашичице и сасути у врућ теј — одвар од

сирековине, веће, па пити у јутру и у вече по једну велику чашу. Тај теј, — одвар прави се, као и други одвари и тејови. Неки болесници хвале се да су се помогли пијући теј — одвар од имеле (меле) крушкове, у току шест недеља дана.

У Црној Гори и Далмацији сушицу и јектику лече и овим леком доста успешно. Направе путера од доброг сладког млека. Тај путер премешају са истом количином меда и саћа изцеђеног. Пошто се ова смеша добро измеша, онда је једу са нешто хлеба од непросејаног брашна, или од чисте шевике. Било би још боље са добро свареном пшеничном и кукурузном варом. Може се јести неколико пута преко дан. За шест недеља болесник оздрави. Писац је видео такве болеснике оздрављене, али ови су вршили и друге здравствене препоруке.

Многима помаже чорба од пужева, а нарочито месо и чорба од корњаче, о чему биће реч у трећем одсеку — одељак лековитих биљних намирница, куда упућујемо читаче.

Није згорега да споменемо овде и један простачки босански лек од сушице. Из ове приповетке види ће читачи у чему је ствар, а та вели ово: Једном босанцу, ђаку, саветују бечки доктори да иде у место свог рођења, јер иначе мора скоро подлећи општрици јектике, која га је већ у велико напала била. Он их послуша. Чим дође кући, мајка му одма поче варити пуру (качамак) од просијаног чистог кукурузног брашна, у коју је метала повише тазе сала свењског, или самог кајмака сладког са нешто меда. Осим воћа и сладког млека није ништа друго ни јео ни пио за пуних три месеца дана. У место воде, мати му је давала сирутке ладне, помешане са нешто мало киселог млека. Постеља његова висила је по ваздан на плоту обешена. Ноћивао је у кошу свагда кад је угодно време, а кош је био на високим дирецима поред шљивика. Ни супе, ни рибље масти, ни других лекова није тад ни видео, а камо ли окусио, па ипак не само да је потпуно оздравио, него је још угојен и сважан постао. Само киселу чорбу пићећу и кокошићу јео је више пута.

Кад се је вратио у Беч и показао реченим докторима себе и начин лечења, ови су се чудили и дивили. Међутим то за нас није никакво чудо, него посве разумљиво, и то толико препоручујемо народу.

Јектику лечи још и ово: Попи свако јутро на-

итесрца по 1 чашу осредњу, крви топле од јако закланог говечета, а после два сата узми и попи добру чашу селтерске воде. И овде треба после одати по чистом ваздуху по сата. Тако треба чинити два месеца и бићеш здрав, јер је опробано на више места. Наравно овим се могу лечити само варошани гди има кланица и речене воде, а сељани нек се држе киселице и других наших препорука, означених овде.

Зубобоља. Зубобоља долази од нагле прохладе, назеба, од малаксалости нечистоће, од врло хладног пића и врућег јела, од употребе белила и руменила, од прекомерне полне љубави, од заразе сифилиса, од употребе отровних лекова и т. д.

Да човек одржи зубе и њихово здравље, треба му се од свега реченог чувати. Уз то, нужно је прати их често са овим одваром који је по све користан, а мало кошта. Он се састоји у овоме: Узети једну шаку траве рутвице и две шаке жалфије; све скупити у једну прегршт, па усутити у један литар воде и оставити, да се више од по сахата вари. Вода се онда најпре процеди и у чисто, добро заптивено стакленце остави. С том водом треба сваки дан, а у време напада зубобоље, два пут дневно зубе и уста испирати.

Добар и јевтин прашак за зубе добија се од ђумура (угљена), било од винове лозе, било од липова дрвета, било од изгоралих хлебних корица, кад се ситно истуче и просеје. Њиме треба сваке недеље зубе два пута испирати. Није с горег, ако се при испирању зуба дода мало меда у тај прашак или стисне испечене и ситно истучене.

Многи тврде, да се најсигурније зуби од кварежа и болести чувају, кад се чешће тару са кором од „талијанске или пирамидалне тополе и листом жалфије“.

Зубобољу упут лечи ово: Накваси четвороструку врпу у љутој ракији па посипи крпу са алазом наприком и привиј одма на образ болног зуба. Држати треба облог по два три сата. Од два три така облога поздраво ће бол престати.

Или: помешај доста соли са сирћетом па угреј; за тим треба узимати у уста од те смесе и задржати док се не досади или бох не престане. Ако не престане од

прве употребе, онда треба узимати и два и три пута. За сат-два бол престане.

Зубобољу лечи упут овај прости лек: Ископај корена аптике (бурјана), па га расеци и одрежи један режањ величином као дебео прстен. Сад утуци мало тај одрезак и посипи одозго мало соли, па метни на болни зуб посољену страну и остави тако сат-два. После тога зубобоља ће престати и ретко коме да се поврати икада. Било је жена, које су долазиле до ужаса од зубобоље, па су се тим простим леком спасле.

После брзо лечи зубобољу: узми део нишадора и мали део камфора ситног, па то саспи у чашицу љуте ракије. Кад се истопи, онда узми у уста и промућкај добро све зубе, а парочито онај где боли. То чини два три пута и болови ће одма престати.

За шунаљ, болан зуб препоручује се ово: Узети једно парче каучука, утврдити га на једној жици гвозденој, метнути на пламен од свеће, док не омекша и ставити на шунаљ зуб па ће бол одмах одминути. Ово болесник не може сач, без другога извршити.

Противу бола шунаљег зуба особито се слави и овај прости лек: Сави табак беле артије тако да буде савијутак са једне стране као труба, а с друге тако да се тек провидити може, па запали широку страну а уску стави тако да онај дим, што јури кроз уску страну, удара управо у жуту павковску кашику, те тако он прави зној на њој. Пошто артија изгоре до дна, узми мало чиста памука па покупи сав онај зној с кашике и чађ, те стави то у шунаљ зуб и остави тако 24 сата. Бол ће поздравно престати. Шунаљ зуб треба залити оловом или нацунити га чистим воском.

Зубе лечи и чува од бола, трулежа и нијања испирање са овом смесом: Узми 1 шаку метвице питеме и 2 кашике утучене печепе стипсе, па стави у суд, те нали одозго један литар најљућег шпирита, затвори и остави на сунцу 8 дана. За тим испирај том смесом зубе и уста три ред на дан, па ћеш оздравити. При употреби лека увек га треба добро промућкати, па узети у уста довољно од целе смесе. (Ово је лек опробан).

Нијање зуба лечи одлично и ово: Узми корена купине па га мсеци и свари добро у јаком сирћету, али лонче мора бити добро покривено при сваривању. Тим одваром испирај

зубе и уста свати дан дваред, али не треба заборавити, да први пут одвар буде топал а после може и ладав бити. За две, три недеље зуби се престану љуђати и постану чврсти, а без тога би мало по мало сами поиспадали један по један. Овај или она два горња либа треба употребити чим се осети болист уста или десни или нијање зуба (шкорбут).

Нијање зуба и трулење десни, лечи код неких доготрајно пијење киселе спрутке и једење лимуна с кором. Док је болест нова и неразвијена, може се предупредити са испирањем и мућкањем уста и зуба са водом у којој је растопљено по доста стипсе.

Коме ји мко овај драгоцени накит, зуби и ова крупна чињеница здравља нашег, нек руши све што га ставља у влажне станове и у жалосно стање, да мора пити бајату и покварену, нездраву воду. Чим се болест спазе, не сме се ни часа часити одлагањем, него одма нек се једе што више купуса, киселих краставаца, сурутке, лимуна и т. д.

Крњаве, труле зубе лечи одлично овај лек: Узбери по шаке корена млечикина, па га свари у белом вину старом. За тим оцеди и испирај и мућај тим одваром зубе и уста, али немој ни пошто гутати од тог лека, јер у млечики има део отрова, који за испирање не шкоди.

Зубобољу одлично лечи и ово: Успи у плекану кашик у један део утучена бела бибера, и по толико соли и шећера, па то растопи над свећом. За тим начини од те смесе мале пилуле као зрна шенична, и од њих мећи сваког четврт сата на болни зуб. Од тог ће бити пуна уста слина које треба бацити из уста на поље. Бол ускоро прође.

Скорбут или пољачина. Ова болест познаје се по томе кад је болесник јако немоћан, слаб, малаксао, побледео у лицу, рукама и деснима, и кад је нека боља у ногама и рукама, кад су десни модре, задај смрдљив, и кад из уста иду слине ноћу при спавању а дању при говору, кад десни болу при жвакању, кад из њих иде крв и кад по телу или по ногама отврду нека места, па онда помодре или пожуте, и кад се зуби почну нијати све више и више, док напослетку и сами један по један испадати почну.

Ова болест долази код оних који живе у влажним и нечистим становима, по апсанама, који путују по ладним и влажним ветровима и који не једу довољно беланчевине и киселог купуса и краставаца, и који пију воду устајалу

у нечистим судовима, а нарочито у дрвеном суду, који се неперe и неосуши на сунцу сваке недеље. Озака вода из таквих судова доноси још и друге болести и опасности за здравље.

Лек је најбољи за ово, да се удеси у свему реченоме бољи живот, да се једе што више хране месне, а нарочито купуса висела и пресна, начињеног као салата, у којој се додаје и печених кромпира. Често и обилато и дуготрајно једење таког купуса боље лечи пољачину од свију десад познатих лекова.

Ако су напуштене у велико поменуће болести онда их треба лечити као што је казато за сваку посебну болест у чланчићима појединим.

Боља и стрпљивост треба да издржи употребу лека ма како то дуго трајало, јер иначе одоше зуби један по један и то предњи, који су сваком човеку најдрагоценији, како за украс тако и за чисто и јасно изговарање.

Трулење десни, уста познаје се по гадном даху из уста, течењу много слина, уз које често долази код неких особа и оток усана и образа.

Почем и ова болест долази од покварене крви, то треба се прво добро очистити ма којим пићем. На чишћење треба узимати водњику, или расола, будимску воду помешану са сирутком, онако како смо то на своме месту означили. Чишћење нек се узима за три, четири дана неколико пута. За испирање уста прво узми кашику, две ситног угљена липовог и саспи у чашу воде, па тиме испирај уста свако по сата. Допније дан, два узми стипсе 20 грама, растове коре 100 грама и стави у један литар воде, те вари то све скуна више од по сата, да пола уври. Тад процеди одвар у чисто стакло и додај тамо око 180 грама сирћета, па том смесом уста испирај дневно два пута, али читаних неколико минута. То треба да траје неколико недеља дана. Уз то оставити треба влажан стан и пиће нездраве воде.

Крв из десни, уста долази махом од нечисте крви и нечистог држања уста. Поред означене нечистоће треба у овом случају испирати десни и зубе са смесом једнаком од ширита и воде.

Месо око зуба ојачава кад се помеша ситне стипсе 25 грама у 80 грама топле воде и тиме испира.

Отечен образ од зубобоље лечи ово: Обарити мало једну шаку першуна и облити са зејтином, па привити на

отечену страну образа. Облог треба држати по 5 до 8 сати. Мало где треба обновити облог јер бол прође од првог. Такође добро чини замочити у топлу воду шећерну артију, па посути нишадором и обложити на отечени образ. Или: Набери и утуци корена од коприве једну добру шаку и додај мало шафрана, па то свари у слатком млеку у земљаном суду. Кад буде готово, онда начини од те смесе облог и приви на отечени образ; чим се олади облог, одма га треба угрејати у истом суду и изнова обложити. Промена неколико таквих облога, отераћеш и оток и остатак зубобоље.

Труло месо око зуба успешно лечи, кад се два пута дневно испирају са сирћетом винским, у коме је сварено две, три главице белог лука. Испирање треба да траје до оздрављења.

Десни болесне и љуљање зуба лечи: добро је прати десни и зубе са одваром коре растове. Тако исто добро је десни испирати са соком од репе или роткве.

Доктор Лојевски тврди да је то по све добро, сварити добро две шаке чађи, па процеђеним тим одваром испирати десни два, три пута на дан.

Ако ли су се десни надуле или огукале, онда треба испирати и цела уста са ракијом комовицом, у којој је лишће жалфије и рена усецано, и који дан према сунцу држан. Овде је добро узети рад чишћења унутрашњег једну чашницу сока исцеђеног из роткве. Овде помаже јако, дуго брваљење по чистим местима: пољима и бреговима.

Обичне болесне десни лечи: треба помешати у једној мери шпирита и воде у један суд и тиме сваки дан два, три пута десни и сва уста добро испирати и мућанак напоље избацити. Кома је наручније, може место шпирита узети љуте ракије, или чистог, јаког винског сирћета или комовице.

Од великог бола десни, који код неких, највише женских, задаје страшне болове на једној страни десни образа и главе, тако, да човек чисто полуди од тешке муке. За ово је искусан лек: Свари камил-теја — титрице у води, па помешај један део тог одвара са једним делом слатка млека. Том врућом смесом испирати болну страну сваки четврт сата, држећи по неколико минута одвар на страни болних десни, зуба. За дан два бол ће коначно изчезнути и оток на деснима прокинути, који ће се сам од себе излечити.

Зубне први извадити. Шупљи зуби постају обично од тих првића. па због тога треба их вадити чим се опазе који зуб шупљак, макар мало. За тај посао најбоље бунике стабло са чауром, па онда донеси преда се пуну шерпењу вреле воде и жара жеравице на лопати или у суду неком и метни једно поред другог, па неки понизак сто. Сад треба да болесник седне, тако, да оба суда стоје близу под устима и да се огрне добро одозго преко главе са неким огртачем тако, да је покривен до тла. Тад нек сипа на жар семе од бунике и држи отворена уста наднешена над водом. Под покривачем треба остати догод се трпити може. Сливе из уста нек теку у шерпењу. Кад се покривач дигне може видети сваки у води животињске налик на мале ковчиће. Тим се спасава човек од даљег једења зуба и првића, који и друге болести доносе. То је лако и јевтино.

И овде велимо свакоме, а нарочито омладини женској и мушкој: чувај зубе као драгоцене накит живота свога, јер зуби су не само пола здравља, и моћ за јасно и чисто говорење, него они су огледало здравља и чисте крви код омладине. Жалосно је видети крзубу омладину која је делимиче така због покварене крви родитељске и дадињске, а делимиче сама је крива за уважаванье тог дивног украса.

Смрдљив издисај, задај из уста. Кома не помаже прање уста тејом одваром од жалфије и трљање са угљеном од жалфије и лине, њему нема другог лека, него да остави сваку месну рану па да живи са житном варом и другим смоком и биљном раном. Само то изгнаће смрад из уста, који долази од желудца и покварених сокова.

Грозница. Ово је болест, која највише спонада и дави наш земљораднички народ, и то баш онда, кад он највише треба здравља, да површава своје послове, с којима он рани и црва и мрва. Ова долази највише од покварене крви и претовареног желудца, од јаког назеба, од нездраве хране и воде, од претераног умора, од јаке љутине и слабости, од воћа кад се једе много нахтесрца (овде не спада грождје) од неумереног живота и т. д. Због тога грознице се дели на жучну, жуту, нервозну, зимницу, грозничко запаљење и т. д. Лекови од грознице ови су:

1. Утући или урезати ситно корена линцуре, и помешати од тог прашка по мале кашике у чашу јаке коко-

вице или рума, па попити при наступању грознице. За јаку и здразу особу може поднети и више прашка. Ако не помогне од први пут, треба поновити, и лек мало умножити. Липцуре има свуда по брдима и бакалницама у Србији. То је народни кинин у јужној Србији. Писац ових врста много њих грозничазих тим је излечио, од којих су и доктори руке дигли, заједно са њиховим божанственим кинином. Уверавамо сваког да је корен липцуре сто пута бољи од кинина. Он брже лечи од кинина и неоставља оне жалосне трагове, као тај докторски кинин, који поквари желудац, тог животодавца човека, поремети вољу духа и сав организам човека, које се види и отуда, што чујете звон у ушима и видите разне боје пред очима кад га по више узимате. Читај и види слику липцуре у трећој књизи овог дела.

2. Тако исто врло је поуздан и овај лек: узми чисте праве самљевене каве 2 кашике, па свари као обичну каву. Кад буде готова, испеди у њу сав сок једног здравог лимуна и доли 4 кашике рума. Сву ту смесу треба попити на једанпут заједно са троном — тозом у часу кад оназиш да ће те грозница ухватити. Мало има случајева гди се поновити мора, јер грозница пусти. (Овим леком излечио сам и рођака Доктора Мохачевића у Осјеку, ком није помогла кинина ни за читаву годину дана, јер данас га оздрави, а кроз 4—5 дана баци опет у болест. После нашег народног лека дечко је оздравио и стишао на закат.)

У Славонији и Босни видео сам гди одлично лечи за дан, два грозницу овај природни лек: Узабери корена од траве маслачка, коју у Србији зову млечац и попино гувно, па га ситно изрежи и у комовицу ракију стави, па попи кад те грозница почиње ватати. Особе које сам гледао што су тај лек употребљавале, биле су спашене од грознице, само једним тим напитком. За лето фришак, а за зиму сув корен употребити. Читај о маслачку и види слику у биљарском одељку у овој књизи.

Ако нема комовице може се и с водом попити из јутра рано, али реченим начином. Трговца бањалучког Вукића ћерка, имала је двогодишњу нервозно-јектичку грозницу, па је од тога лека потпуно оздравила.

Или: Узми малу кашичицу утуцана бибера и два децилитра старог чистог црног вина, па стави да проври поред ватре, али пази да не плане. За тим испи ту смесу и лежи

у постељу те се умотај у хаљине и зној. Готово никад неће требати лек понављати, јер грозница остави болесника. Не треба заборавити да то треба пити онда, кад се осети да ће грозница настати.

Или: Исеци лимун на кришке, и метни у чашиу, (шољу, лончић или други какав суд који је зато згодан) по један кат лимуна, а други ситно истуцаоног белог шећера, остави да стоји тако преко ноћи. У јутру нека болесник поједе и лимун и сок. Деца не морају ако не могу, јести кору од лимуна). Овај лек поред тога шта лечи од грознице, отвара повољан апетит.

Коме је удесније нек узме велику чашу доброг и старог црног вина, па у њега скорашије јаје саспе и остави у заштитеној боци, да стоји једно осам сахати. Лек ће помодрити и тад чим грозница наступи, треба га свег у три пута попити па ће грозница по сигурно пустити, и ако ће се у почетку још жешћа показати.

Грозницу одлично и унут лечи и ово: Исецкај месечарку наприку ситно и метни у по литре црног старог вина па свари на жеравици, те попи тај лек врућ у часу кад грозница почиње ватати. Тад лези у постељу и добро се покриј, да се извојиш. Кад устанеш пресвучи кошуљу и бићеш здрав, ако се после тога држиш топло један дан.

Грозницу лечи одлично: Настружи један део нишадора у чашицу комовнице или рума, па измешај и испи напхтерца те ће нестати у скоро те настати.

Одлично лечи грозницу бели лук и со. За одраслу особу узми малу главицу белог лука, а за децу половину, па истуца га и посоли, па ту смесу стави на руку више длава на жиле испод прегипа и завежи добро да стоји једно по сата и више. Док не искочи жут меур на кожи испод облога. Тада меур прокиви да изађе она вода и намажи рану са повлаком, а доцније обложи са чистим лосијем и остави тако док зарасте.

Болесницима грозничавим препоручује се умереност у свему и чување од пазеба, покварених вода, масних, тешких и преславних јела, влажног стана, зеленог воћа, великог умора итд.

При свакој грозници нужно је пре свега очистити желудац обилатим топлом сирутке. Она боље ради топла, него ладна, и данашња него јучерашња.

Кашаљ и мука у прсима. Има много особа, које нешто мучи у прсима, и који кашљу, а пнеу ни јектичави ни ударом повређени. Некима то бива са кашљем и главобољом, а некима и без тога оба двога. Некима то бива једнако а некима то долази или недељно или дневно по који пут. Некима то бива олако, а другима врло тешке болове и тешкоће причињава, па чак и сам говор одузме и тешко дисање донесе.

Долазило то тако или онако, било то због назеба или дубоке нервозности или отровних лекова пре тог узиманих, овај лек одлично помаже болеснику:

Треба сварити теја, одвар од зовиног (зобиковог) цвећа, па га пити са медом по 1 добру чашу свако јутро и свако вече, али не одвећ врео. За 10 до 20 дана избавиће се болесник своје муке. Ово је опробано на много места.

Доктор Лојевски тврди, да се многи и најугрозенији на и сами рикавац кашаљ излечи само тиме, да се болеснику неколико пута натрљају добро табани са утученим белим луком.

Или: Узети теја од белог слеза, подбјела и кунице (хајдучке траве), па то у чисто заштитеном лонцу добро сварити и процеђено у стакло оставити на хладовину. Од тог одвара ваља свако јутро и вече по једну шољицу одлити, угрејати и пити пошто се у лек саспе ситно очишћеног нишадора једну четвртину кашичице. Засладити се може медом или шећером. То је врло непријатно пити, ал' продужити треба бар 10 дана, па ће се болесник кашља курталасати. Тај је лек здраво прослављен, чак и тамо где су и бечки доктори дигли руке од болесника.

Истући на ситно смесе фење (смрековине) па помешати са вевареним медом, и три пута дневно од те смесе по 2—3 кашике јести, такође је добро.

Доктор Бек препоручује противу кашља, главобоље, трбобоље и реуматизма, пијење вруће воде. Вода треба да добро преври, и свако четврт сахата по једну шољицу пити. Да би пријатна била, може се поред шећера и меда и коју кашику сварена млека додавати. Здраве особе могу пити и саму воду без додавања млека, али све слабушаве особе треба да додају половину доброг и фришког млека. И једно и друго треба добро да преври, па тек онда да се пије. Ово се мора употребљавати према величини болести: што већа, дуже, што мања, краће време пити. Овај

успехом и тамо гди други лекови непомогаше. Ово лечи сваки кашаљ, прсобољу и запту у прсима.

Арапски лек противу прсобоље и кашља. Кад су осваја-
чи енглески покорили Мисир, Египат, онда су нашли да се
Арапи лече посве успешно са овим леком:

Узму 500 грама старог првеног лука; 400 грама жу-
тог шећера, 100 грама чистог меда и један литар воде.
Сваку главицу треба на неколико комада расколити, јер
тако лакше изађе из ње нужно градиво за лек. Сву ту
смесу треба варити на тихој ватри по 3 до 4 сата, у чи-
стом лонцу. Кад се смеша олади, треба процедити одвар у
чисто стакло и добро затворити. Од тог лека треба пити
преко дан три пута по две три кашике. Ма да се олакши-
ца опази после неколико дана, ипак лек треба једнако спре-
мити и редовно пити га дотле, док од кашља темељно
излечен будеш. Овај лек и иначе олично је средство за
опорављање здравља.

Или: узми један деци белог чистог вина, па наспи у
њега једну малу кашику утученога бибера, па то проку-
вај (ировари) мало и овако вруће попи у вече, кад поћеш
спавати. Ма како тежак био нови кашаљ престаће од
тог одвара за 3—4 дана. Свако вече треба други одвар
спремити и испити. (Писац ових редака осведочио је се
толико пута у стварну помоћ овог простог и јефтиног лека.)

Напомињемо да доктор Милер препоручује противу
кашља, надимања и стезања у прсима пити млеко, у коме
је добро сварено, кувано семе конопље. И овај одвар тре-
ба да је топал, а може се пити три пута на дан по једна
добра чаша. Ово важи за нови кашаљ од назеба, а не-
кима и за стари.

Од кашља рикавца лечи ово: Набрати шипака шумских
и цвећа бановца (ђула), сварити заједно и одвар тај десе-
тину јутара на ште срца пити по једну шољицу. Болесник
ће се поздравно излечити.

Коме је наручније може у место тога узети цео ко-
лут цвета, семена од сунцокрета и расећи на четворо. По
једну ту четвртину ваља варити добро и одвар пити днев-
но два пута док кашаљ престане, овај кашаљ напада нај-
чешће децу. И за њих и за одрасле нужно је стално бав-
љење у пољу и чистом ваздуху.

Испедити сок од роткве, цвекле и шаргарепе, жуте

рене, па сва три сока саставити уједно и са жутим шећером сварити и дневно три пута као мацун јести.

Поред лекова, за све који кашљу добро је носити вушпене чарапе и флазелу на прсима и трбуху, и коначно оставити каву, дуван, ново вино, ракију и сва љута и напрења јела, као и сва места у којима се налази дима, прашине и влаге. Ко то не учини дуго ће од кашља патити

Кијавица (запалење у носу). Ова болест може бити мала и кратковремена а може бити посве тешка, опасна и трајна. Кијавица може доћи од назеба а може и од удијања отровне прашине. Има кијавица које донесу и грозницу и општу немоћ тела, и кашаљ, и јаку челоболу, жеђ неугаси-му, бунило, промуклост, страшну сљунавост у носу и устима и одвратност к јелу. Често од ње долазе болови не само по челу него и у образима, зубима, деснима и ушима. Она се најлакше добија кад се нагло пређе ознојен из собе, у ладноћу јаку. Још јача кијавица добије се кад се ко сувише умори неким радом, па онако уморан и врућ легне да почива у ладном и влажном месту. Она се може добити кад уморан човек много пева, виче или звижди идући супрот северног ладног ветра. Наравно, ово неће добити онај, који се бави сваки дан у отвореном ваздуху, него они што се баве већином по собама и кавама. Она се може добити и од другог, јер вели се да је та болест прилепљива. Кад се напусти, она може бити и опасна за живот.

Кијавицу неће добити скоро нико и никад, ко навикне да зере и да трља врат и прси са ладном водом, и ко удешава да се никад у соби не озноји, из које мора излазити упут на ладноћу.

Напомињемо, да многима помаже од кијавице обилато једење најљућег рена утрвеног, а бунило разгони кад се стави за врат ренац или слаичник. Другима отера кијавицу 1 чаша вруће шљивове ракије зачињене са медом или бибером, и она проста употреба врелог, усхијаног у ватри гвожђа, то јест, треба прије легања у постељу држати гвоздену лопати или натраљ пред носом и ону врућу пару кроз нос удисавати. Промени два три врела ватраља тако, па после намажи нос, ноздрве и следе очи лојем, па очекуј оздрављења.

Неки славе и ово: Сави једну чисту крпу четвороструко. Угреј исту добро крај ватре и тако врућу обави

на лице, али тако да не долази ладан ваздух испод ње до носа. Удисати треба на нос издисати на уста. Кад те много дави, отвори уста на издиши, али нос и горње лице да је затворено речепом крпом. Чим се крпа олади треба је изнова угрејати. Тако чинити у вече једно три сата, па ћеш осетити пеку пријатност и лакоћу. Тад стави двоструку топлу крпу на лице, обухвати је рукама да не спадне, па спавај. Сутра ћеш бити здрав.

Многима упут пређе кијавице, кад се добро накаде над димом запаљених крпа пртених. Опробано више пута.

Доктор енглески Добсон тврди у „ланцету“, да се сваки избави брзо од кијавице кад удише пару од вреле воде из једног удесног суда који обухвата цело лице. У суд тај прво се метне два, три комадићи кајфора, па се онда пресе одозго врела вода, али упут треба да је пред носом и лицем болесника. За тим шмркати у нос прашак од траве жалфије (нанае) и божајег дрвца.

Простуд, назеб, пробади, санџије, лечи одлично и брзо овај лек: Узми утучена импринча и бибера једну шаку и помешај са воском, па ту смесу метни на жеравицу и наднеси отворена уста на тај дим и удиши га. Али пре тога треба се скинути до голе коже, па седнувши поред жара огрнути се и добро утуткати са ћебетима или другим топлим покривачима. Кад се добро ознојиш отари зној, обуци се и лези у постељу па си сутра здрав.

Главобоља у опште. У овоме грабљивом свету има без броја и краја разних главобоља — крупних и ситних. Али науком је испитано и доказано, да болест главобоља долази од разних узрока: од слабости, од повареног жедудца, од јаке павале крви у мозак и од великог умног напрезања, од тешке туге и врућине, од малокрвности и многокрвности и т. д.

Ко умерено живи, тај ретко кад да ће добити главобољу.

Сви лекови права су закрпа ако се не одклоне узроци, јер они помажу тренутно од дабас до сутра, а после ето ти опет болести. То треба да зна сваки и свагда.

Ко је слаб, блед у лицу, уснама и деснима он добија главољу за то, што нема довољно крви у глави, у мозгу. Због тога, поред доле наведених лекова треба да се хране добром храном, а ваљано фришко млеко или боза, нек замени свако друго пиће. Избегавати потпу љубав и поква-

рен ваздух собни, љутњу, и јаки умор. Неколико пута недељно појести повише ровитих јаја и нешто зрелог и сочног воћа. Што јаче удисање и издисање чистог ваздуха у башти, пењу и шуми. То све отклања главобољу.

Коме је тело здраво, лице румено, онда главобоља долази од навале многе крви у главу.

Поред облагања са седативом, треба да једу слабу храну, да пију сирутку, па и сок роткве за чишћење и да довољно раде у чистом ваздуху. Избегавање свега шпиритнозног пића, куда спада и вино и ракија, и пиво и рум.

Од главобоље живчане пате они, који се сувише напрежу у умном раду или они, који се много љуте, једе и брину. Поред употребе седативе, њима треба да се одморе, радећи неки телесни посао у чистом отвореном ваздуху, и да врше упутства изложена у чланку: „За умне раденике“.

Ма одашта главобоља дошла, она се може овим лековима за неко време, извидати: Прво пијењем вруће воде, о којој смо мало час говорили, и друго, с леком који се зове „седатива“.*)

По пропису чувеног француског доктора Распаиља, та се седатива овако прави, било у кући или апотеци:

шпирита од нишадора	— — —	60 грама
„ „ камфора	— — —	10 „
обичне соли	— — — — —	60 „
„ воде (речне)	— — —	1 литар

Од свега тога треба узети дупло више за употребу при нападу каплје, удара, „шлога“.

Смеса се та може у апотеци добити за по динара. Она се добро запти у стакло и промућка и након једног сахата по вужди употреби. Лек се овај може преко целе године, добро затворен у ладовини спремљен сачувати. При употреби вазда га треба промућкати да се смесе сједине.

Седатива се за главу овако употребљава: Кад болест наступи, треба узети чисту мараму или неку крпу, те пресавити на четворо и добро седативом намочити и на главу ставити, или на оно место где боли. Да не би вода на очи падала, треба обавити око чела подебео пешкир, јер смеса седативна јако би за очи ујела. С тога се и суд њен

*) Седатива, или по француски: „о седатив“, значи вода која ублажава, утољава, стишава.

мора хитно и добро заштити, да онај мирис не излази и лек не лапи.

За половину сахата може се крпа два пута седативом навлажити и тако треба чинити, све док бол не престане, а престаће најдаље за један сахат. За добро дејство лека јамчи искуство. Више се пута овим болест прекрати за пола сата. Ако је болест упорна, ваља узети малу кашику седативе у једну чашу вруће воде на помешати и попити. То двоструко дејствује, спасоносно послује. При јакој ватруштини може се и сво тело болесника седативом намазати, али ни пошто трљати.

Ово важи за све болести, које се седативом лече, а по научном тврђењу реченог Распаиља, седатива лечи још и од лупања срца, јаке врућине (ватре), бунила у глави, узрујаности, удара (апopleксије), запаљења мозга и других телесних опа и запаљења; тако исто и противу ревматизма и пијанства, шарлаха, несвестице.

О седативи и лечењу седативом написана је књига под називом „народни лекар“ од Распаиља и штампана је у Француској и Белгији за 35 година 36 пута. — Преведена је и на све важније европске језике.

Главобољу одлично лечи и овај народни лек: Утуци три-четири главнице црпа лука на помешај са зејтином и сољу, те привиј на главу и за сат-два болова нестaje.

То лечи и запаљење мозга док је у зачетку.

Има света, којима прође главобоља и болови, око ока, само другим и дубоким шмркањем ладне воде у нос; а другим јако помаже шмркање љутог сирћета.

Многима помаже кад навлаже добро главу са ладном комовицом.

Други се хвале да им прође главобоља од облога на табане, који се састави из чистог пецела (луга) и сирћета.

Стару и јаку главобољу одлично и основно лечи ово просто средство: Узми бураг од јагњета чим се оно закоље, па је врућ, тазе, па га прорежи толико колико се може натаћи на главу тако, да узме главу до пола чепа и до ушију. Треба га добро привезати да не спадне у спавању. Треба са њим, бурагом, пролежати сву ноћ, а другог дана скинути. Ретко се ко нађе да и после тога добије главобољу. Ако се баш случајно осети још једном главобоља, онда нужно је још један бураг употребити.

Вртоглавица. Данас већином у свету царује вртоглавица у делима и уредбама. и та ће епидемија трајати до- год буде у свету личне, приватне својне, властитости. Него овде је реч о другој вртоглавици, о болести у глави.

Кад се коме мутн и врти у глави тако, да хоће скоро у несвест да падне, то се зове вртоглавица. Неки се чисто занесе да падне од вртоглавице. Мања вртоглавица, која брзо прође долазе кад се много игра, љуља, натрашке вози, препије и са висине у неку провалу гледа. То је једна врста вртоглавице. Али друга врста траје месецима и годинама код неких. Ову врсту обично прати зујање у ушима. Овака вртоглавица долази већином од слабости и малокрвија, или некаквих отровних лекарија, као што је жива и друге. Малокрван болесник познаје се по белом лицу, бледим усана и дланцима, по тешком дисању, чим се мало умори и по јачем лувању срца при раду.

Таки болесник треба да избегава сва шпиритуозна пића, полну љубав, тежак рад умни и телесни, сваку љутију и много ходање. Храна здрава и јака неопходна му је, а тако исто што дуже бављење у чистом ваздуху. Житна вара, зачињена са скорупом или првеним луком и машћу, најбоља и најјевтинија је храна, са нешто јаја, доброг сира, варива и воћа. Ова је храна добра и за то, што не тражи шпиритуозног пића и што држи природну столицу и добро храни.

За лек добра је седатива и одвар од јагода. Он се прави овако: У 1 литар воде скувај, свари 200 грама јагода и пиј тај одвар три пута на дан по 1 чашу.

Ако је човек здрав. па добије вртоглавицу и несвестицу, онда нек се лечи овако, како је речено у чланку: „Кад коме навали крв у главу“ (несвестица).

Мигрена (челобоља). У народу нашем мало се зна за ову доста несносну и трајну болест господску.

Ову болест добијају већином они, који неодморно раде умно. То је болест нервозна, која прати само ове умне посленике, који се повише одију уживању полне љубави, а нарочито оне, који то седећке врше и са неким наирезањем. Ми смо јој дали име челобоља зато, што она обично напада час једну, час другу страну чела и предње главе. Она, ако се непусти, чини велике неприлике. Зато треба отклонити узроке, вршећи здравствена правила и лечећи се као што се овде каже.

Чим се та болест појави, одма узми ситне соли једну шаку и приви на место болно. Што је веће место, треба и облог и порција соли да је већа. За кратко време бола ће престати. Ако не би случајно болест попустила, онда добро је попити чашицу добро слане воде.

Др. Лојевски тврди да лечи мигрену, кад се научи поступно пити свако јутро наштесрца доста замашну порцију ладне воде, коју треба дуго времена употребљавати.

(Несвестица) навала крви у главу. Ова болест свуда и често прати народ наш, а нарочито пунокрвне и малокрвне.

Ово је једна врста несвестице. Кад се пунокрвни људи сувише раздраже и паљуте, онда им навали крв у главу. Тада очи и лице покрвене, памет се смути, уши зује и светлаца севају испред очију. Код неких утрне тада сво тело и трнци га ватају.

Таким болеснику одма треба ставити облог од седативе, од које треба да попије 1 кашику у две кашике млаке воде, о којој је било опширног говора у чланку: „Г л а в о б о љ а“. Она је и овде спасоносна.

Ако нема седативе, онда треба стављати на главу снег или мокре крпе умочене у ладну воду. Облоге треба мењати сваких 10 минута. Клистирати га треба са млаком водом, у коју треба додати 1 кашику зејтина, једну кашику соли и две-три кашике сирћета.

Ако је болесник онесвеснији по све, треба му трљати руке и ноге са пириритом од сљачице, или ставити му ноге до колена у топлу воду. У место сваког пића нека пије сирутку и ладну воду.

Запалење мозга. Запалења има много у реду човечјих болести, али ово бива судбоносно.

Ова опасна болест долази или уз неку другу болест, као уз врућицу и тифус, или од јаког ударца по глави. У њој болесник опажа велику главоболу, малаксалост и утрнуће у свему телу, са несвестицом и грчевима. Већини се одузму поге или руке или цело тело. Код неких појави се и блување. Скоро такм знаци су и код ових, које удари капаља.

Мало запалења мозга бива кад-кад код неких, који се умно сувише напрежу.

За ово запалење неопходно је одма ставити седативу и њене облоге на главу и потиљак, а на листове табане и груди сљачиљак. Овде не треба заборавити направити

двојином јачу седативу, као што је означено у чланку „Гла-
вобоља“. Ако нема седативе ваља стављати ледене облоге
на главу. За пиће нека узима ладну воду а клистирање
нека је најјаче. Седативу треба неколико пута облагати,
по означеном упутству, јер она је овде једини спас.

Суманутост, лудило. Болест ова долази обично од рас-
тројства мозга. Ова је последица велике туге и тешке, ужасне
бриге, од многог ширитиуозног пића, и сувишног претера-
ног умног напрезања, од многог онанисања и лумповања,
од изгубљене наде, од силног страховања, од претераног
уживања полне љубави и т. д.

Болест ову лакше је предунредити да се не појави,
него лечити.

Због тога нужно је да се тачно врше „здравствена
правила“, која су у почетку ове књиге изложена, а
нарочито осми чланак тих правила. Ко буде толико увиђа-
ван и марљив, тај и поред најјачих промена и удара у жи-
воту, у то стање неће доћи. Тим би се и стотину других
болести и бољестица отклонило и умно и телесно здравље у
добром стању одржало.

У то име нужно је и врло нужно, да свака писмена
и неписмена мајка така здравствена правила запамти и де-
ци својој омили. У то име потребно је, да сваки наставник
прими та правила, то јеванђеље здравља, као најпречу чи-
танку и као најнужнију потребу школску за обучавање
својих ученика. Који се наставник више бави са именима
из земљописа и историје и са реченицама и правилима из
граматике, него изучавањем здравствених правила и еко-
номских поука, он је пука незналица, јадни брбљавица сит-
варије, и срамни гробар својих ученика и суграђана.

Овим приликом морамо споменути да је неки доктор
Сремац написао „кућевни лекар“, велики од 23 штам-
пана табака, и да се у њему спомињу чак и шпањолске
и африканске лековите бање, а здравственог одељка нигде
и нема у првом издању тога лекара Сремчевог. Говорити
народу како се лече болести и како се оне познају, а не-
казати како се оне болести одклонити могу, па да се ни-
как и не појаве, доиста је и глупо и непоштено од сва-
ког а нарочито од научара, доктора. Мало тог, него он о
лудилу редао је само мест редака, о чему је требало на-
писати шест листа, него он је и то мало рекао напикао

може се ставити слачица на потиљак иза врата, или иза ушију која пијавица.

Да се загаси жеђ и добија сраћка, ваља пити воду од куваних шљива или од зоби, или испецђени сок од роткве, или топал расол купусни, и киселу сирутку, или одвар од сувих вишања, јабука и т. д.

Храна болеснику нека је само чорба с размућеним јајетом; и собни ваздух мора бити потпуно чист, иначе болесник ће пропасти.

Противу велике ватре, бунила у глави и бунцања, седатива је ефикасно средство (види реч седатива). Ваља поме намазати главу и мокрим компресом обавити и сувим пешкиром обложити, да онај задах при глави задржава. Оба та наведена лека препоручују доктори.

Врућицу и свако бунцање и ватруштину лечи по све брзо и ово: Чим оназиш знаке врућине: бунило у глави и болове у прсима, одма узми велику чашу сифона, содне воде, па упеди у њу велики, сочан лимун, па попиј те се добро покриј и изној и бићеш сигурно здрав.

Врућицу такође лечи за дан, два ово: Узми спрћета и мекиња шенични, помешај и угреј у неком суду, па тиме подебело обложи сав грудни кош и пола ребара. Чим то учиниш, одма мећи у исто доба ладне крпе, а још боље седативу ако имаш прируци, док не би ватра стисла у главу.

Први облог треба држати по неколико сати, па онда променути други. Од трећег или четвртог бићеш здрав. А облагање главе са седативом или ладним крпама мења се сваког сата.

Али у бароду се славе и ови лекови: чим се болест онази, треба узети три, четари прегрши трпња од детелине и сварити у котлу. Ако нема детелине, могу се узети ма какве трине. Кад се вода мало олади, ваља у њој парити поге до колена, а парећи добро се огрнути с ћебетима или другим хаљинама. Кад се добро озноји у тој пари, болесник се мора у чисто рухо преобући и у постељу лећи. Пити врућу воду оним начином као што је казано у чланку: врућа вода као лек, јер она по све је корисна за болесника.

Запалење плућа — врућицу одлично лечи ово: Накваси двоструку криу ланену у најљућој ракији, па посипи одозго алове напирке подебело и приви на болно место,

те држи око 10 сати. За тим обложи још један нов облог, па си поздравом спашен од те опасне болести.

Укућани болесникови треба да се старају, да се соба његова снаког часа проветрава и да око њега нема света. Ако има јаких узрока, да се не могу прозори тако често отварати, онда нека се често кади соба са сирћетом, кога треба поливати на врелу гвоздену полуку или циглу, па којој је стављена шака жалфије.

Кад језик поцрпи и изгори од врућице, лек је да се свари у млеку малко жалфије и белог слеза, са нешто мало меда, шећера и шафрана, па нека тиме болесник испира уста и дуго у устима ту смесу преврће, неколико пута на дан. Увек треба да је топло.

Врућица од глади (тифус од глади). Кад човек више пута узастопце трпи глад, оскудицу добре хране, онда се развија поменута болест и сатре чланове друштва и народа. Хрђава рана поред тешког рада такође доноси ту болест и смрт, од које човек болује и умире, а и сам не зна одашта; него вели: „Од божије воље“.

Средство противу тифуса који долази од глади, или смрти од глади, има само једно: Здрава и добра храна. Али, како ћемо је добити, ако је нема народ? — Ако народу дамо довољно стварног знања, и ако се друштво уреди по науци социјалиста-комуниста, тада ни један члан друштва у ту болест и у ту смрт доћи неће. Кома је то земљо, он нека уреди цео народ у веће задруге, у којима сав народ може имати све што му треба за угодан живот. То сведочи живот америчких задруга: Шекера, Амазита, Роариста и других, где царује потпуно благостање. Читај о томе „привредне мудролије и беде“ у овој књизи.

Шта веће научни доктори о запаљењу органа за дусање.

Ваљда ни једна болест није тако општа и озбиљна, а да се тако лако даде отклонити као запаљење.

Па шта је запаљење?

То је навала крви у један део тела, где се крв загуши и застане, па с тим одмах наступи и врућица.

Шта су узроци запаљењу?

Најчешћа су ова два:

а) Сувише велика једрина тела;

б) Спољашњи назеб, који с поља гони крв у један део тела.

Како се добија опасно запаћење:

Живите месец дана овако: Добро једите мяса и друга снажна јела, пијте сувише вина и немојте ништа радити; по том једног хладног дана добро обучени трчите или радите док вам зној не покваси хаљине; после тога станите где год на ветар или се возите на колима, док се не осуше хаљине на вама; — тада можете скоро насигурно рачувати, да ћете добити запаћења?

Па како да се сачувамо од запаћења?

Једите, пијте и радите према снази својој; кад су вам хаљине мокре од зноја или од чега другог, а ви се утопљавајте или радом, или се преобуците у топле хаљине, или стојте у топлој соби док се не осушите.

Сада да видимо разлоге томе.

1.) Крв јури кроз цело тело, идући од срца кроз жиле које се зову вене. Но крв не иде једнако кроз све делове тела; онај део што ради, привлачи већу количину крви к себи. Кад човек пешачи наваљује крв к ногама, кад једе ка устима, кад желудац вари, ка желудцу, кад мисли, ка мозгу итд. Исто тако и топлота привлачи крв к себи. Кад се држе ноге, руке или глава близу ватре, крв наваљује ка оној страни. Према томе хладноћа одбија крв; метните исте делове тела у хладну воду, крв ће се одбити од њих и ићи ће више ка другим деловима. Кад су вам хладне ноге те крв појури у главу, метните ноге у топлу воду или на топло место, крв ће појурити тамо и глава ће одмахнути; или сипајте полако хладну воду на главу, па ће бити то исто.

2.) Да видимо сада, како је удешена кожа.

Ова је пуна малих руница као сито; те се рунице крпе при топлоти и кроз њих излази зној и вода од крви, а то је зној; исте рунице стежу се при хладноћи. — Испаравањем трши се паша топлота. Поквасите чело водом и пустите да се само осуши, па ћете се уверати, како ће се оно место расхладити, а ако то исто учините спиритом, који се много брже испарава — осетићете још хладније. Сад се прави вештачки лед помоћу пренаглог испаравања етера. Кад човек ради тежак посао, он се јако угреје, а знојем се расхлађује. И опет кад је мокра кошуља на хладном већ телу, расхладиће се тело сувише.

Видели смо, да је запаљење јака навала крви у један део тела, тај део може бити нос, грло, гркљан, душник, плућа, плућна марамица итд.

Сада треба да знамо још и ово: Што год примамо у себе устима и носом, то одлази од нас у виду чврсте материје, као вода, зној и пара од дисања.

И у старо време још знали су, да запаљење долази од нагомилане крви на једноме месту; а то се види отуда, што су у том случају одмах пуштали крв, а болесник се после тога осећао боље. Како при запаљењу и срце брже куца, то се пуштањем крви и било враћало на редовну меру. Но поред све олакшице саме боље приметило се, да тело сувише ослаби пуштањем крви; с тога су лекари пронашли други лек, којим ће се постићи исти успех.

Па који је то лек? Лак отвор, мокрење, и знојење. За отвор треба узети лек на чишћење, ради лакшег мокрења салитре или што друго, да бубрези пропуштају мокраћу, а ради лаког знојења — ако нема при руци друге медицине — треба се умотати у топле и влажне чаршаве или купати се куваним топлим тринама од сена. Лек за знојење треба употребљавати дотле, докле запаљење не престане са свим. За време запаљења треба мало јести, а не сме се пити вино ни ракија.

Неки пут наиђе запаљење изненада а с њиме уза-стопце тако јак зној, да се болесник мора чешће пресвлачити. То су добри знаци, јер ту поред запаљења долази одмах и природни лек против њега. Сва лекарска помоћ и састоји се у томе, да потпомогне природу вештачким начином, где она не може сама да лечи, или где она свој посао ради споро.

Осим ових општих напомена за лечење укупног састава, има још лекова и за местимична запаљења. Ради овога пак упућујемо читаоца на члавак, што га виже саопштавамо, и што је потекло из пера стручњога.

Све ово пак што доведе рекосмо, може се у главnome свести на ово:

У опште, што је човек пунији једрији, тим је више изложен запаљењу. То и сваки сељак знаде по својој стоти: Дебеле краве и овце добијају — пошто се отеле или ојагње — запаљење утробе, а никако мршаве.

Живите умерено и будите увек у послу, пак ће вам и унутрашњи алати бити у добром реду, те ће вас тако

сачувати од многих болести. Не вели бадава пословица : „Боље бадава радити, него бадава седити!“

Запаљење у носу лечи одлично и поуздано ушмиркавање тазе, ладне воде. То треба чинити неколико пута на дан и то сваки пут по двадесет до педесет пута ушмиркати. Што јаче и дубље ушмиркавање, тим боље за лечење.

Далак (слезина отечена). Далак ове врсте доноси терет за дисање, одање и пословање, и чини болесника бледим и тремим. Ова болест већином напада народ после неуредног чувања у часу грознице и због нездраве воде и незрелог воћа. Он се обично осећа и напија с леве или десне стране испод ребара, пружен често од половину трбуха тог краја, гди се је он појавио. Противу њега ови лекови свуда се славе.

Узми две шаке кокшије балеге и покваси је у врућој води тако да буде густа и гипка као тесто. Ту смесу намажи подебело на крпу и приви на место, гди је далак приметан. Облог треба држати по 24 сата. Неколико таквих облога променути, па ћеш се избавити од те болести.

Далак лечи одлично, такође, варен и угњечен пасуљ, кад се подебео облог ставља на болна места.

Далак отечен лечи и ово упут: Узми две, три прегрштита мекиња, трица пеничних и покваси их у врућој води, па обложи ту смесу по целом простору гди се далак налази. Облог треба држати целу ноћ, а дању ради своје послове. Од два, три облога болесник ће оздравити.

Као посве опробан лек од те напасти, од које се могу и друге болести изродити, ево ово је: Набави тазе овчију слезину, боље овнову, па је расеци само с једне стране на четворо, а друга нек остане цела непрорезана, те приви разрезану страну на болно место, обави добро платном и остави тако да стоји 24 сата. Тад бади тај завој и приви овај: Узми део масла те растопи, па онда додај у њега део разгњечене веће (боровице, смрековине) и остави да та смеша провре. За тим процеди масло у стакло, а смрековину ту приви тако топлу на далак и остави 24 сата на њему. Ту исту већа треба свако јутро за 8 дана подгревати у сирћету и облагати реченим начином, а масло једи јутром, у подне и у вече по 1 малу кашичицу. За осам дана то ће оздравити болесника тачно и потпуно.

Други начин вели: Вађа умесити као тесто једно кило

јечмена брашна и најјачег винског сирћета, и тим облагати ону страну гди се далак осећа; облог ваља носити 24 сата. Кад се неколико пута тај лек обнови, бол ће престати.

Лекари препоручују, да се трбух и речена стряна свако јутро наштесце с обичном машћу иомешаном с нешто ситна канфора облаже. — Чувати се ваља од незрелог, ликовог и неољуштеног воћа, као и од премасних јела.

(У источном крају Србије — крајини — народ зове „далак“ и ону ужасну болест, коју остали Срби зову црнац „залац“, о ком ћемо доцније у овоме одељку говорити).

Затвор сраћке. Кад ко неможе два три дана да сече онда је затворен. Има по неких нарави код људи и жена, да је посве природна сраћка, кад преко дуг не балега, дакле, затвор по два дана вије опасан. Али кад пређе у трећи дан и четврти, треба ома престати од јела и употребљавати ожедеће, да се сраћка поправи.

Противу затвора добро је пити сок од роткве и уз то трљати трбух, или се може пити слатка и скорашња сирутка, или варити шљива, па тај одвар јести и пити. Ма који од ова три лека употребити редовно неколико дана, свак ће се беде опростити, а нарочито ако попије 1 литар топла расола.

Иначе, ко умерено једе и редовно ради, и сваки залогј добро сажваће, ретко ће затвор добити. Црна кава, чоколада, бојено црно вино, мазна, ликова и уосољена стара јела, разни калачи са шећером и медом, седење на кожним столицама, кавапетима, љутња и јака говор-свађа за време жвакања и једења и т. д., прави су узроци затвору. Храњење са варом, воћем и белим смоком, поправља желудац и држи правилну сраћку, — наравно ако и ту казимо на умереност и остале прописе.

А за господу навађамо познати лекарски лек клистирање и друго. За стидљиве велимо да има справа, којом се сваки у нужди може сам клистирати, али кад је спремио клистир, треба да легне поребарке и да ногу савије к трбуху, јер тако је најудесније и најсигурније. Цев клистира треба намазати машћу или зејтином, да лакше уђе у гузно црево. Клистир за одрасле може бити сапуњава вода, то јест, угрејати воде и урезати у њу нешто сапуна простог, којим се кошуље перу, додав у њу 1 ка-

шику ситне соли и толико сирћета. Како се улива и изгони из штрцашке клистир, треба упитати оног, ко продаје штрцашке.

Где и то не помогне, онда треба узети у три сата три кашике белог зејтина (олеум рицини), у апотеци. Некима чини добро мала кашика горке соли, кад се попије у чаши воде.

Против затвора има веома много разних средстава. Лечници обично препоручују горку воду или ричинус. Горка вода стеже прева, а ричинус утиче да су попустљивија. Кома не помаже само горка вода, препоручују му по неки лечници да узме ричинуса. Не има таквих случајева, где то све редовно не помаже, а међутим жешудал квари. Др. Кнајп препоручује, да се узима на врх ножа алојеве смоле (алоја), но да се то чини умерено. Узима се у обилни у јутру чим се устане. Из искуства знамо да је ово добра помоћ за таке, који пате од тешког затвора. Но то треба чинити ради свога олакшања, а међутим настојати, да се истражи прави узрок том тешком затвору и редовно лечити органе, који су у нечем падалили, како би се постигло да ти органи редовно изводе рад, те да се човек не пати узимањем разних средстава за отварање. Ово је већ и с тога потребно, што човек и ако се узимањем тих средстава за отварање, испразњује сваки дан, ипак не отклања темељно узроке томе затвору. А ти узроци могу се стално угњездити у човеку и све јаче кварити крвоток, те тако стварати опасност по живот. О том предмету врло лепо пише др. Карло Капт у Берлину, који је основао удружење за фитотерапију (лечење биљем). Он вели: Као што важан посао на чишћењу ради кожа и бубрези, исто тако ради и дебело црево, нарочито његов доњи део. У цревима се и у нормалном стању развија трулеж, а то се у болести и појачава. Ако је ослабила радња pokožице и мишића цревних, то се тај отровни трулеж дуже задржава у цревима, те и у крв прелази. Ово је обично код кроничних болести. За ове неправилности, он препоручује да се у црево уштрцавају биљни одвари. У цревним борама задржан измет може да се стврдне и да не излази на поље. Така уштрцавања растварају то и излучују на поље. Но та уштрцавања чине још једну важну радњу. Црева која се уленила у раду, не могу ни pokožицу своју да занављају. Овака уштрцавања растворе и крену ту заматорелу, трулу pokožицу и излуче на поље. Тако се у цревима

занови радња и оснажи, а тиме и цео крвоток крене на правилнији рад, јер се тиме скрене на та места његовјачи рад, те често одведе са оног места у телу где је сувише набујавао и сметао, као н. пр. у глави или у прсима.

Као течност за уштрцавање може се узети: Папрад, одољен (Baldrian), зобна слама, пелеп, липов цвет, маслачак, слезовача, бела сирјача (пемета). Ко има при руци узима две, три ове биљке, а и више, а ко нема може ма и једну узети. На лонац воде од по литре може узети једну шаку биља, не јако пуну. То се кува, док не проври и онда се процеди да нема мрва у течности. Клистир се иригатором. Успе се течност у цементу и разблажи чистом хладном водом, затим на цев пусти мало и подметне део руке где је кожа осетљивија, да се умери топлина течности и кад се удеси да је довољно млака, пусти се у црево и тамо задржи 15—20 минута, после тога се треба брзо опремити за излазак и испражњење. Болесници морају, разуме се, и то свршити у соби.

Само онај ко је патио то, зна шта је шепртљити са зтвором и неће му ништа тешко ни несвесно бити, да покуша и помогне се у тој својој невољи.

Отужност и нејелост лечи: Једи неколико дана устругане роткве, или пиј врућу угрејану воду на горе показан начин, па ћеш се сигурно од обадве те беде курталасати.

За ово је врло корисно прогутати свако јутро по 20—30 зрна од слачице и залити их водом. Противу ових боља као и противу многих болова у трбуху, слачица је спасоносан лек, али треба је дваестину дана редовно јести. Семе треба да је фришке, овогодишње.

Мора с грчевима. Сама ова реч казује шта она означава, ова напада онога, ко се у вече преједе. Мора се зове у народу, кад кога поћу напада неко притискивање, даљење и грчеви. Противу ове одлично лечи свако чишћење желудца, куњање и пливање; прање и трљање са ладном водом, скакање и играње. Житна вара с млеком и овде је од неоцењене користи, а тако исто избегавање лежати и спавати на леђима.

Љутина ме мори вели народ онда, кад му се горко и гадно подригује. Ово лечи једење житне варе с млеком за неколико дана, као да је руком однесе, а тако је исто и качамак добар.

Срдобоља. Срдобољу сваки познаје по јаком проливу са сукрвицом. У трбуху се опажа јако чупање и завијање, а болесник осећа се изнемогао и слаб. И од те болести наводимо по више лекова:

1. У четврт литра доброг црног вина ваља метнути две-три корице од цимета (има га у дућану) и неколико струка карамфила. Пошто смеша та добро проври, ваља је оставити да се мало олади и у једанпут попити. После тога би било нужно један сахат прилећи у соби у кревету, и сигурно ће пролива нестати. Воће се не сме нипошто јести, треба се чувати од проладе и тешких јела.

2. Народ узима од ових болести маџун од дрењина уза свако јело као зачину; маџун је добар и иначе за поправку свег трбушног прибора. И кад бесни колера, није с горег узимати тог маџуна за јело. Нову срдобољу успешно лечи једење трњина, а још боље дрењина. Зато ће свака кућа учинити добро, ако спреми маџун од дрењина и остави за целу годину, да се у кући нађе.

3. Ако би се нашло и таке нарави, којима то не помаже од срдобоље, нека купе неколико урми, па њено семе испрже и ситно истуку као казу. После тога треба тај прах варити с водом 20 минута и сав одвар у времену од једног сахата попити. Ако не помогне први пут, треба поновити, па ће се сигурни успех постићи. Тим се лечи од срдобоље у Америци, гди много ова болест влада.

4. Највише се слави од срдобоље ово: Спалити и у пепео претворити „кабасте артије“ један табак. То је онај панир, што бакали у њега продате ствари завијају и кесе праве за бакалску употребу. Од тог пепела нек се узме једна мала кашичица и у шољу обичне каве помеша и болеснику дати да попије. Овај лек је тако моћан, да неће требати да га болесник понови — оздравиће.

5. Срдобољу такође лечи: Узми шишарке растове, те је утуци ситно, па сасип тог прашка једну малу кашичицу у чашу црног старог вина, и попи једну чашу у јутру пештесрце и једну у вече при легању. Тако треба чинити четири пет дана и поздраво ћеш оздравити.

Ову болест посве сигурно и брзо лечи, кад се из јутра наштесрце поједе једна кашика тазе упржене и утучене ситне праве каве, коју треба помешати са соком једног целог лимуна. Неки поједу и сву кору његову.

Пролив сваки одлично лечи лист од дивље паприке по-

мешан са медом, па био сув или сиров. Треба га усецати ситно и помешати са медом и појести (Опробано).

Ове траве има свуда у нашим крајевима, као и сваке друге, па зато потреба је за сваку породицу да у своје време, као што је означено у овој књизи, набере од ове и других лековитих трава нужну порцију и сушене за зиму остави у неком сувом месту.

Прева испадање. Најчешће догађа се да испада прево код веће деце. То бива већином од јаког наипњања при тешкој сраћки.

Пре свега треба се постарати да столица буде лака, а то ће бити, ако се дете буде хранило са житвом варицом, добро раскуваном и устима сажваканом. У место воде нек пије млеко фришко сварено са нешто мало воде присуте или јаког одвара, теја од камомиле. Друге му хране не треба, а од ове може јести и пити колико хоће. Житна варица и млеко добра су и као храна, и као лек и као уштеда. Ко уме иоле зрело мислити, ово ће лако разумети.

При том, добро чини, да се у исто време свари одвар од растове коре и да се на дан по неколико пута уштрца птрцаљком ладан тај одвар у задњицу, тамо одкуда испада прево. Уштрцај одвара тог треба задржати у себи. Деца, која не могу и не знају да то учине, треба да им привуку ноге уз трбух и тако да седе по који час. Ако прево испадне кад се хода, што бива и код великих, онда треба га привезати са неким платном, од кога крајеви морају бити везани за појас спред и озад.

Кад се мирно лежи на леђима, онда прево и само уђе на своја место. Ако баш не уђе само, онда треба намазати прсте са зејтином или са машћу, те га полагано утиснути, при чему треба да болесник на страну легне. Ако прево ни тако неће да уђе, онда треба ставити болесникову задњицу у ладну воду 10—15 минута, па га онда утиснути.

Кад се догоди, да поред свега тога и опет једнако и често испада прево, онда треба ставити сунђер опећен од воде на гузни отвор и повезати згодним повезом, као што мало час спомињасмо. Поменута храна у току времена то ће поправити сваком, ко не буде лењ да је употребава.

Трбобоља. Ова болест долази од назеба, од многог јела, од покварена пића, од отровних честица, од претераног уживања полне љубави итд. Лекови су ови:

1. Пијење вруће воде лек је од трбобоље добар и темељан, па дошла та болест од назеба или од претовареног стомака и покварених јела, или од отровних лекова.

2. За тили часак растераће трбобољу, кад се прогута парче камфора, велико колико шенично зрно и одмах за њим попије која шољица вруће воде, али само добро проварене.

3. Тако исто добро дјејствује и слана комовица — гроздовача. Ње треба узети једну кашику са две кашике вруће воде у шолицу и попити. Ако је бол упоран, узимати тако сваки сахат. — Како се прави и шта вреди овај ражни домаћи лек, нек читачи виде Биљарски одељак.

4. И наука лекарска и практика народна препоручује од трбобоље и наступа вешто трљање трбуха с топлим зејтином или лојем и облагање са неопраном вуном, коју треба мало угријати и млаком ракијом попрсзати. — Ови су лекови добри и кад се појаве грчеви у стомаку, или друго какво завијање у трбуху.

У осталом, ретко да добије трбобољу онај, ко тачно и уредно по означеним здравственим правилима живи; јер она највише долази од многих масних, покварених и отровних јела; ад назеба и неуредног уживања полне љубави, или од гљиста.

Бљување и литање, лечи овај лек, па ма то дошло од паглог јаког прозеба или од покварених јела.

Чим те спопадне та беда, одма долази и грозница и страшна телесна немоћ упоредо, а тако исто и одвратност к јелу и главобоља, а често и пробаци по прсима.

Кад те то нападне одма употреби онај лек, који смо означили под именом: метвица, нана, као одличан и многоструки лек, види одељак лековитих биљака и других намирница.

Противу обичног бљувања и литања помаже прилично м сода (сифон). ако се пије по 1 осредња чаша свака четврт часа. При том, не треба заборавити да је омање литање често не само корисно, него и спасоносно. јер отклони много што-шта, што би могло наступити. Због тога не треба га одма одклањати.

Бљување код жена кад су затруднеле, мора се појавити, па трајало оно дуже или краће времена. Оно није опасно, али је здраво досадно. Противу тог бљувања успешно помаже држати у устима комад леда или грудвицу снега. Ако нема тог, овда држати у устима ладну воду или јаку прву кафу. Из затворених места треба избегавати и што више бавити се у чистом отвореном ваздуху.

Како се лечи бљување код мале деце, казато је у чланку: „Чим и како треба хранили децу“, тамо упућујемо читача.

Обично бљување (повраћање). Ову болест одлично лечи пије одвара, који се прави овако: свари добро пиривча у води, па пиј и воду и пиривач по три, четири пута преко дан по 1 чашу, али треба да је одвар топал. За бљување од отрова означили смо други лек на своме месту.

Некима престане бљување од јаког и честог поливања главе ладном водом.

За пунокрвне особе помаже, да међу на трбу облог трина угријаних у води топлој, или суве угрејане. Није тежа, одвара од метвице и једење кисела купуса такође одлично лечи бљување.

Сраћка крви. Има прилика гди некое ова болест ужасно досађује. Таки болесник не сме се љутити, нити возити на колпма, нити јашити на коњу, нити играти и скакати, Лек му је ово: Утуци ситно угљена липова, па успи по једну малу кашичицу у чашу топлог слатког млека и пиј на дан по две таке чаше.

Водена (дебела) болест. Дошла та болест од употребљених отровних лекарија или од неуредног држања пре и после порођаја или од другог чега, она се може излечити следећим лековима, само ако се уредно буде на томе радило.

Водена, дебела болест лечи се одлично и брзо фушкиом, говећим и коњским ђубретом од балеге. Ископај у ђубрету или у скорашњој балеги толику рупу, колики је балесник, па нека легне у њу. Одозго треба га закопати и затрпати са фушкиом све до уста и главе, али дебелим облогом. Треба да стоји у њему бар неколико сати. Затим завити га добро у вумену постељу и оставити до другог дана. То треба чинити сваки дан и болести ће ускоро нестати.

остави

За путнике лакше је справити тај лек овако: утући ситно 60 грама салитре и 140 грама жута шећера, па тај прах помешати, у суд ставити, па од тога сваки дан два пута по пола кашике у уста узимати и држати док се не растопи, па тада прогутати.

У јужном крају Србије тај лек узимају овако: Узму једну кашичицу салитре у три пута толико шећера и залију са чашicom воде. Тако треба чинити три пута на дан док болест не прође, а то ће бити за неколико дана, па ма како болест опасна и запуштена била. Обадве материје треба да се свака посебце истуку ситно.

За сиротињу је јефтинији и потпуно сигуран овај лек: узети скорашње коњске балеге, па испедити кроз крпу бар једну кашику сока у чашу комовице ракије. Таку порцију два, три пута пити и болест ће престати посигурно.

Особито се слави и овај лек: Узми 10 грама чивита и угуци га ситно, па подели на 10 делова и сави сваки за себе у папиру. Свако јутро треба сасути 1 прахак у воду па измешати и попити наштину. Од тог лека за неколико дана оздравља се.

Од жутице и ово је по све сигуран лек. Тражи од касала (кљача) ако сам немаш, три зрнца која се налазе и виде у воловској жучи. Та зрнца налазе се у жуци само оних волова, који ноћу кад дремљу ричу, муче, издају кроз грло неки глас. Пошто набавиш та зрна, онда начини од воска једно чанче велико као већа кашика, и остави да тако превоћи под ведрим небом. Како сване попи ону воду и зрнце растопљено из чанчића, или пре сваког јела пиши. Тако чини три вечера, три дана, али сваки пут нађи нов восак и начини ново чанче. За пет, шест дана нестаће жутице поздравом. Пре двајестинау година Пера Јевтић, трговац из Босне, добио је таку жутицу, коју немогао за 20 дана ни два доктора излечити, а чим њих остави и употреби овај лек, био је здрав шестог дана. Та зрнца зову се „збор биља“.

Писац ових редака видео је још једног човека, ког излечи циганка још брже од жутице. Њен лек оваки је: прво истрља добро кожу између обрва и обадве ресице, које висе испод ушију, па онда прореже на сва три места мало коже, да изађе по која кап крви. Те мале ранце лако зарасташе, а болесник је опростио се жутице.

Ако кожа много сврби и звој заудара, добро је да се болесник окупа.

Жутицу увек треба лечити неодложно, јер кад се она напусти онда прелази у водену болест, која се по све тешко лечи. При овој болести мора се коначно оставити љутња и свако уживање полне љубави и свако друго напрезање.

Падавица, велика болест. Ова болест долази и мучи људе или унаслеђењем од родитеља и дојиља или од глиста, или од јаког удара и изненадне поплашености, или од јаког пада и весеља, или од онаписења и ветрова накупљених у трбуху, или од јаког напрезања и разних осипа и мокрота, и од других узрока као што су велика врућина и ладноћа, које пададе у мозак, и т. д.

Кад она кога напада треба удесити: да тада има комаде гвожђа у рукама, да се поред његових ушију чим било јако дупа. да се држи под носом упут разрезања гланица првена (првог) лука, или запаљена перушка кокошија. Некима предупреди напаст, ако упут јако завеже овај део тела, одкуда болест почиње долазити.

Њу лечи и ово: Сзари коприве — корена, лишћа и стабла, па пиј њеног одвара свади дан по једну чашницу, а у њу треба настругати и измешати мало мање од пола кашичице праха од слонове кости. У место утуцаног праха може се он и пожам настругати.

Некима помаже кад пију дуже времена на дан по једну и по кашичицу зејтива, у кога треба помешати једну кашику жутог шећера.

Падавицу. горопадну болест, лечи и овај чудноват начин: чим болесника почне нападати та болест, одма треба ћушнути га добро два, три пута иза ушију, али нештедилице. Тако живо ћушање са обе стране ушију пробуди га у тај мах. То треба понављати сваки пут кад болест долази, па ће тако и оставити болесника.

Други опет лече падавицу овако: Чим почне нападати било децу или људе, треба неко да стегне врло јако мали прст леве ноге и да викне општро по имену болесника. И једно и друго успешно је извршено пред нашим очима у Хрватској.

Падавицу лечи одлично и ово: Кад спонадне ова напаст болесника, одма му прорежи кожу за вратом око потиљка толико, да истече крви једну кашику јестиопу, па

остави је у чаши поклопљеној за седам дана. Тад праве каве и валиј на ту крв толико колико се обично пије, па измешај добро и дај да попије болесник. Некога пусти та напаст од једном, а некога од три, четири таке употребе. Ово је опробано на војницима и грађанима у ужичком округу од једнога Влаха.

Доктор Лојевски тврди, да је један лекар употребљавао све што зна научна медицина без успеха; али чем је оставио сва јела и пића осим млечних јела, избавио се је од падавице за увек. Млеко се може јести са свареним јечмом, сагом, пиричком и житном варом. Тако исто и воће и зеље.

А у Крањској хвале се да се курталишу ове напасти, кад неколико пута на дан пију крв корњачину и јаја њена неварена. Једно данас, а друго сутра наштину.

Многима излечи падавицу дуготрајно пиће сасапариле, онако како смо на другом месту означили.

Многи доктори научари тврде, да често помаже овоме пацијенту ако се ожени, умерено уживање полне љубави, али то важи за оне, које су забољели при наступању из детињства у момаштво.

Дечија падавица (фраз). Чим дете ухвати та несретна болест одма му треба напунити уста димом од дувана и затворити губице му па ће се упут ослободити напасти. Ово сам видео у Влашкој у Александрији.

Од ове дечије падавице одлично лечи и ово: утуци сирове траве руте, рутице, па испеди коју кашику сока, те помешај једну кашичацу сока тога са три, четири кашике млека материног и кравијег, и дај детету да испије, било драговољно или нагоницом. Тако чинити неколико пута и бол ће проћи. За зму треба утући рутацу, и стабло и лишће с цвећем, помешати четвртину кашичице тог прашка реченим начином у млеку и давати болеснику сваке недеље два пута. Ову болест треба неодложно лечити, јер и она је посве опасна. И овде би велику услугу учинила сасапарила, која се прави горе реченим начином.

Севање у телу — реуматизам и костобоља. Било севање ово у рукама или у ногама, било у глави или на другом ком месту, оно долази или од проладе, прозеба, или од употребе отровних лекова и јела. Лекови, у којима има живе, морфлума, и других таквих отрова, најопаснији

су, али ипак има их још доста, са којима многи доктори рецепташи и други спекуланци „спасавају“ болеснике своје.

Има гомилама патника, који носе жестоке болове севања, реуматизма због раније проладе, прозеба, али није ви оних мало, који пате од те болести и незнајући, да је то сифилистички реуматизам. посљедица отровних лекова.

Севање у глави као и јаба главобоља, може доћи од малокрвија и од јаког умног напрезања, уз које се још и жестока пића пију. За оваке треба добра храна, чист ваздух, одмор, избегавање алкохолног пића и пољне љубави.

Ма какви узроци били севању, реуматизму, ниже изложени лекови успешно су помогли разним болесницима. Због тога ево их излажемо редом, па нека се користе са њима патници од ове болести.

Скорашњи реуматизам. севање, лечи гимнастика шведска нарочито с овим деловима тела, у којима се севање опажа. У исто доба болни уд треба трљати сваки дан два пута са топлим чистим лојом и носити на њему оштру вунену фланелу.

Противу реуматизма, севања и ово се особито слави: Треба сварити мекиња, трица, па у тој води, одвару парити болну част тела свако вече једно четврт сата. За тим узети црна лука и природно га прстима испепати, те овим цепаницама обложити болно место и завити. У поноћи треба устати и налити мало воде тако, да прође између тела и лука. То чинити и понављати сваку ноћ док не прође. Опробано више пута.

Такође се слави и ово: узми квасац, којим се хлеб меси, кисели, али не онај из дућана, него од лебара, који од самог леба развија квасац, па га подобро изгњечи и подебело намажи на чисту сукнену крпу. За тим поспи одоздо по томе мезему ситно утудане паприке, те онда подиј чистим зејтином маслиновим поврх те паприке, и обави на болно место. Облог тај треба држати на себи по 12 сати. То треба понављати неколико дана и поздравље се опростити те страшне болести. Опробано.

Тако исто слави се противу севања и пробадања, који се болови опажају код неких у ногама и стопалу, кад се кроз њу пусте пчеле да болно место изуједају. Отров пчелине жаоке у истини је спасоносно за те болести, као и за многе друге врсте реуматизма.

Костобољ у лечи свуда и ово: нађи мипиће, који су се тек излегли. окотили па их стави у зејтин и држи у заптивеном стаклету према сунцу, док сви не иструну и у зејтин се претворе. Кад поставу већ смеша зејтина, онда треба тим зејтином мазати сваки дан болна места и бићеш спасен.

Др. Бек препоручује онима који пате од реуматизма, да неколико дана пију врућу воду и то свако четврт сата по једну шољцу. Док се вода та пије, мора се у соби и постељи остати по 1 до 2 сахата, а допије живити и радити обично.

Упорно севање, реуматизам одлично и брзо лечи овај прости и јевтини лек. Накупи неколико кила овчије балеге, брабоњака, па то стави у 20 литара воде и свари добро у неком котлу, али треба балегу добро истрти и измешати са водом. Сад прели тај одвар у неки дрвени суд, па удеси згуду, да болно место тела дође на пару више тог одвара, а остало тело поред суда. Сво тело треба добро покрити са свију страна, укупноса судом у ком је одвар, оставивши само уста и главу у слободном ваздуху непокрите. Парити се треба од један до два сата, а за слабе особе мало мање. Добро чини, да се у часу парења баца у тај одвар свако четврт часа по један врео, здраво угрејан у ватри камен. После парења треба се преобући и лећи у топлу постељу за два три, часа.

За неколико дана оздравићеш потпуно парећи се сваки дан по један пут. Опробано у Бесарабији на оним болесницима, од којих су доктори дигли и руке и многе новце.

Севање, реуматизам ма где и ма одашта ово било, најодличније и најбрже лечи зејтин помешан са утученом стипсом. Узми пола киле зејтина од маслина и сави у њега по шаке ситно утучене стипсе, па то помлачи на жеравици. Тиме трљај болна места свако вече. После тога трљања узми у шаку саме стипсе и протрљај са њоме та места болна и лези у постељу. За кратко време оздравићеш, а нарочито ако се севање, реуматизам последица несавесног докторовог лечења, који дају отровне лекове противу неких болести, а нарочито живу и сличне, од којих долазе доцније разне болести. па и жестоки реуматизам у погама, рукама или глави.

У горњој хрватској видели смо неколико особа, које су се избавиле севања, реуматизма овим простим начином:

узму земље иловаче или лончарске, па је умјесе добро и начине као велики колач дебео три, четири прста, па обавију с њиме болесна места и држе преко поћ. Учипив тако неколико пута, избеже се те несносне болести.

Или: Узми теста од шепичног брашна па помешај у врућем спрћету и привијај болна места сваки дан док спасен не будеш.

Други начин: од најопаснијега реуматизма посве успешно лечи бистри терпетни помешан са катраном. Тиме треба трљати болна места и подебео облог облагати свако вече у току две, три и више недеља, ако је болест јака и стара; а ако је скорашња и мала, онда ће се болесник излечити још пре.

Севање, реуматизам у глави, који причвљава страшне болове и доноси вртоглавицу па и само запаћење мозга, лечи се употребом седативе; но ако не помогне, онда треба пустити крв из жиле испод језика, али само таку, ако је ова дебела и црна. Јер одласком те прне нездраве крви одилази и болест та, па и само запаћење мозга, које је по све опасно. У исто време мажи главу и тари са овом смесом: узми најљућег очишћеног шпирита три дела и четврти део сатне суве соли, коју једемо, па измућкај у добро затвореном суду. Допније сат, два, налиј на длан ту смесу и тари болно место главе. Ако је болест стара, онда је боље квасити крпе четвороструке и облагати па главу, али после квашења с руком. Облог треба да стоји док се осуши и понављати све дотле, док болест прође, која ће у скоро сједовати.

Севање на једној страни главе или образа. Често се дешава а многе особе чисто полуде од те болести, ма да их може да спасе за кратко време овај лек: узми у једној мери камфора, нишадора и просте креде паравно све у виду прашка.

Прашкове треба посути по дебелој шећерној артији (у коју се главе шећера завијају) оним редом, како су мало час споменути. Према величини простора севања, после се толики простор избодење хартије, која мора бити иглом избодена. По прашку после се по лагано шпиритом од камфора, тако да и прашак и артија мокри постану, па се тад одма привеже на болно место, и болести ће у брзо нестати.

Неки узму и посуу по тој артији само ситно утупа-ног тамјана, па полију одозго са шпиритом од камфора, и

брзо буду сквашени не само од помезнутог севања у једној страни главе или образа, него и од невралгије и севања по осталим деловима тела. Озробамо.

Протисли (савцају) испод ребра. Узми један део лебног квасца и нешто мало мање зејтина и сирћета винског, па то прекувај мало у шерпењи на жеравици, па превиј ту смесу топиу, врућу на болно место. Чим се олади скидај и стави други топал облог, па кеш брзо оздравити.

Чиреви. Наш свет свуда врло много пати и од ове болести. Ми на то можемо рећи само ово: Чиста особа од чистих родитеља, чиста кућа, постеља и храна, ретко добија чиреве на здраву месу. Чиреви и гнојанице веће или мање, које се развију од убода и застоја у месу: осата, дрвцета, трнчића и другог, могу напасти сваког. Кад се спава на сламп, у којој има осата, врло лако букне гнојавица, чирић и чир, само ако се убоде на осат, па остане унутра.

Чир се обично мало првени и увек је топал. врућ.

Чим се спази чир, треба узети на чишћење, па и мало бљување, као што је казано о томе у здравственом одељку, па тек онда приступити лечењу.

Противу чирева ово се сави код Македонаца: Узми две кашике меда и толико чиста шенична брашна, па то измешај добро, и обави на чир да стоји 24 сата. Један или два така облога биће доста, да чир прокине и очисти. Од тага ће и рана његова зарастити.

Или: ако хоћеш да се чир брзо провали, треба истући шаку ланена семена и помешати са два пресна беланцета од кокошијег јајета, и две кашике зејтина, па том смесом обавити чир. Облог мењати у вече и у јутру. Или још лакше сазрева чир, кад се утучено ланено семе и цвет свари у млеку, у које је додато мало урезана сауна простог. У оба случаја облог мора бити топал.

Али најбрже растера оток чира и болове ово: Узми једно 300 грама сувог белог грожђа крупног, па извади из њега семенке, и утуци га ситно. Од тога начини подебео мелем, колики је чир, и обложи на њега. Облог држи 10—12 сати. Обично се оток и болест отера од једног, а највише од три облога. Тако се лече Грци и Шпањолци.

Да се чир најбрже провали за неколико сати, треба се послужити овим леком: Усецај ситно по киле тазе го-

већег меса са три главице прног лука и обави на болно место. За једну ноћ имаћеш већ сву ону гадост из чира извучену напоље, али после приличног бола, кога изазове месо и лук кад хоће да провале кожу. После тога испери рану са јаком комовицом, па онда наспи на сву рану подебео ситне кафе, обложи чистим воском и платном и остави тако док зарасте, а то ће бити брзо и сигурно.

Чирићи по кожи и гнојавне ранице. Ако су они мали и без бола, они ће проћи пошто се особа добро прочисти неколико пута изнутра, и једеће неколико дана житне варе с млеком и вареним шљивама. Ако ли су већи и са болом, онда треба ту храну, са другом свочном храном дуже времена употребљавати и бавити се што више у чистом, откритом ваздуху, а нарочито ако ти чирићи и те гнојавице издају смрдљив задај. Посипати их треба, после сваког прања, са ситним камфором и шећером. Ако су већи, ваља облагати тај посип са карболском ватом; често вата ова користи и без икаквог посипања. Кома је досадно јести житну вару с млеком, тај нека вари и пије арапску сасапарилу, ако је имућан; а ако је сиромашан и чуваран, нека пије одвар од пиревине или будимску воду, помешану са сурутком. Будимска вода са сурутком пије се неколико пута преко дан, а одвар пиревине читавих 6 недеља, по три чаше на дан.

Ноктобоља, кокошињак или загнојен прст или нокат. Ова боља долази од неке повреде око вокта, као на прилику од рђаво одрезаног нокта, од јаког пења код прања, од отргнуте заноктице, од јаког набоја, убоја, итд.

Ако хоћеш да се избавиш од беде, која може кадикада да те мучи по неколико дана и недеља, онда треба чим опазаш бол и оток, да усепаш комадић сировог говеђега меса са првеним луком, па тиме обави тај оток у вече и остави до сутра на болном месту. Ако је месо било фришко и подебео облог, онда за то време биће оток прокинут, гној сав исцеђен из прста и бол посве удаљен. За тим испери рану са сланом комовицом, обложи лојем, па онда обави врпом и држи тако неколико дана, за које ће време рана зарастити.

Заноктица. Кад се одцепе танке заноктице, месо око ноката, то се зове у народној терминологији заноктица. Ова долази кад се мокре руке припечу ватри, и кад се отре-

сају руке онако мокре после умивања. Заноктица није опасна, али је шкодљиво трзати прстима и отицати их, јер од тога се умножава вернозност, а често почне кокошињак или друга загнојена бољетица. Осећи их ножицама и у вече намазати лојем топлим, за њих је најприродније лекарство. Неће имати нико никада заноктица, ако буде после обрезавања ноката поскидао врхове од коже са прста.

Оток који је врућ па ма где он био. Узми корена од крина и белог слеза, па свари у слатком млеку. То треба толико варити, да буде густо као пиварица. У ту смесу треба додати једну кашику чистог зејтина, па онда још једну кашику доброг квасца од лебара и нешто мало шафрана. То све измешај добро и тако топло намажи подебело на крпу и обложи на сав оток, да стоји 12 сати. Тако чини неколико дана, излечићеш се.

Против сваког отока. Не треба заборавити да је друго оток, а друго пришт. Оток буја испод коже те надуне кожа без икаква првенила или модрила, а пришт има и једну и другу боју и расте испупчебо на једном месту. Многи су успеси чињени да се сваки таки оток најбрже лечи са тазе смолом, која из дрвећа тече. То се чини овако: Нађи таке мекане смоле, па је намажи на неку чисту механу кожу необојену, те приви на оток. Маџ треба да је толики колики је оток. Облог нека стоје док оток не одумине. Ако је нужно, нека се употреби млека вода за склањање облога.

Пришт црни (црнац). Црни пришт познаје се по овоме: Он ужасно боде, трза и жига као муња тамо где се појави. За тим одма нарасте бубуљица, црна или жута као шевично зрно. Ако је она жута није опасна, блага је; ако ли је црна она је општра, дакле и опасна је јако, ако се одма не лечи. Кад се то зна, онда је лако разликовати црни пришт од других приштева и чирева. То треба знати и према томе равнати се. Од поменутих лекова нека бира болесник, који му се најбоље допада.

Ови лекови опробани су као посве добри.

Писац ових редака видео је неколико људи, који су се излечили од црног пришта овим начином. Чим се појави болест, одма очисти здраву главицу белог лука па је утупи. За тим додај томе малу кашику барута и обадвоје измешај и приви на пришт. Завој тај остави на болном месту

једно четири сата. па обнови други. Два три така облога биће доста, да се болесник спасе од те посве опасне болести.

Или: Треба притискивати пришт голем кокошијом задњицом, и кокош држати док не крепа. Чим једна крепа, треба узети другу и све тако чинити, док једна после притиска жива не остане. Кокоши, вели народ, цркавају зато, што у њих прелази отров из пришта болесниковог. Болесник је спасен од пропасти, кад тако поступа. — Уз то је добро јести вишадора. Ово изгледа смешно некој господи, али то је посве сигуран лек, о коме сведоче изјаве из народа.

Кома је то непријатно, нека у место тога лека закоље и ситно исече голуба, па онако заједно са крвљу на пришт привије. После неколико сати треба поновити са другим голубом.

Или: вађи жуч говеђи па је натакни на прст, гди је пришт и завежи, да остане на прсту док усапе. За то време и пришта нестане. То је пробан лек као и онај горњи.

Неки су се брзо излечили овим леком: Распуци суву шљиву па настружи на њу: вишадора, бела лука, мало бакра, по овда меда, барута и истрвена листа метвице, и приви то на болно место. Ако нема добрих шљива, може се употребити и добра смоква, али само да није чврљива. Тај завој треба држати 6 сати, па одма други изменити.

Или: чим се појави први пришт, одма стави на њега неколико зрна барута, па припали да изгоре, и тим си спасен од те опасне болести, добивши само малу рану гди је запаљен барут.

Тако исто спасоносно је од црног пришта: утри добро парче гвожђа, које је као ватраљ пошироко, или ватраљ, ако га има, узми кудељу од лава, па умачи у љуту ракију, па онда одма потрљај тако мокру кудељу по врелом гвожђу и упут притисни на пришт (залац, далак). и држи један минут, па онда онет умачи сваког минута у ракију и трљај по врелом гвожђу, па упут притискај на болесно место; око 15 таквих врелих притисака биће довољно да одклониш смрт. Овај лек удесан је и овда, ако је пришт одскочио на губици, на образу и другим незгодним местима.

Црни бришт одлично и брзо лечи тазе говеђа балега, помешана са сирћетом, коју треба привијати на пришт свака три сата. За неколико сати болесник је спасен.

Тако исто лечи и коњска балега са сирћетом.

Такође одлично лечи и ово: Пробуши јагњети бургчим се из јагњета извади, па тури пришт да стоји у њему сат, два па онда извади, и ради свој посао. Тако понављај два три дана и бићеш здрав.

Даље, противу сваког пришта ове врсте, кога прати бол и запаљење, одлично лечи кад се расече на двоје жива жаба камењача, па после са ситним, чистим шећером и на пришт обложи. Држати треба дотле, док се жаба усмрди мало. Ретко су коме нужна два облога.

„Залац“, далак“. У источној Србији па и Влашкој на-пада народ једна болест, која је слична у многеме са првим приштем, а народ речених крајева зове је „залцем“ и „далком“, ма да она нема ништа сличнога са овим далком, који је познат у западним и јужним крајевима Српства. Овај залац или далак појављује се најрадије на лицу. Он се појави у брзо велики као мачије око и има неколико малих бубуљица, које су или жуте или модрикасте. Да је доиста он, познаје се по овим знацима: ако се болеснику бљује и надима и ако га сврби око болног места, кад се врелим гвожђем причврсти. Чим се то сазна, одма треба лечити овим начином: угреј добро округло гвожђе или кљеште, па њима притискуј по искоченој равни. Ако је залац (далак), тад се не онажа бол од притискивања врелог гвожђа, па га првачало месо у рани. Пошто се испржи сва рана тако да се већ бол онажа од гвожђа, онда одма прави од воска мале чачиће, мало веће од пола орахове љуске, па их пригревај уз ватру и онако топле приљуби на равну. Треба их мењати свако четврт сата са новим, јер сваки се напуни жутом водом, која излази из ране. Тако треба чинити догод гвој и вода излази, и спасен си од смрти. Доцније мењај облогу ту једном на дан и бол ће се излечити.

Противу ове опасне болести такође лечи посве успешно и оно, што смо рекли о црном пришту, то јест, да метнеш на болно место десетину зрна барута, и да их ту запалиш да плавну. Ако је то незгодно учинити због очију или другог чега, онда употреби врело гвожђе и кудељу, као што је тамо казато.

Срца лупање. Како човек осети изванредно куцање срца, нужно је да остави свако умно и телесно напрезање

и да се што више бави у слободној природи, да што дубље удише чист ваздух.

Уз то препоручује се пијење ладне воде и лимунаде. Ако нема лимунаде, може се пити ма каква буза или расол од купуса или и вода помешана са којом кашичицом сирћета, или кисело млеко.

Овјина, који пате од лупања срца, забрањују се сва пића, која драже живце на име: кави, теј, вино и друга шпиритиуозна пића, па опда паприка бибер и друго. За њих је нужна добра, али лако сварљива храна.

У народу веле да лупање срца и овако поступајући престане: отићи на касабницу, па прогутати комадић меса од онога меса у буту, што само од себе дркће, кад се марвинче гули и сече, кољечи. То треба учинити више пута.

Крв од корњаче одлично лечи лупање срца. Заклати треба корњачу на којим начином било, па упут попети сву крв која из ње истиче. Крв ова слатка је и посве лековита не само за ову, него и за болест унутрашње Ради клања корњаче мора се узатити глава кљештама. Друкчије не иде.

Противу лупања срца помаже многима, да се међу ладне, студене крпе на место где срце јако лупа и да се држи тамо по 20 минута. Сваки дан треба метати по неколико пута такве ладне крпе.

Многима добро члени, кад држе обадве ноге у доста топлој води, по двајестину и више минута. И једно и друго потпуно је наводно и јевтино, и осведочено опитом неколиких руских добтора.

Срца лупање још брже лечи ово: запали гушчијег пера и сваки дан наклади са тим димом. Дим треба увлачити кроз нос и уста. То чинити неколико дана редовно, па ће лупања нестати. Опробано на човеку коме би један доктор није могао помоћи.

Или: Истуци липова угљена, па узимај у чаши воде по једну осредњу кашику, То треба чинити три пута на дан, дуже времена.

Поуздана правила да се сачувамо од колере, која су прописали америкашки научењаци. То правила гласе:

„1) треба бити умерен како у јелу, пићу у умном и телесном раду, тако и у полним одношајима. Неумереност управце привлачи колеру;

2) избегавати ваља сва јела, која се у желуцу тешко варе, даје која су буђава и покварена, као и сва она, која причињавају пролив;

3) избегавати све зелено и неољуштено воће;

4) уредно спавати, бар по 7—8 сати сваку ноћ;

5) удаљавати од себе свако страховање;

6) удесити, да се и у стану и ван стана ужива потпуно чист ваздух; тако исто мора бити потпуно чиста телесна и креветна преобука;

7) воду за сваколику домаћу употребу, ваља добављати из чистог извора или доброг бунара. Ако се мора речна вода употребљавати, треба је прочистити, процедити кроз песак или ћумур, или је побро прокувати, па тек онда за пиће и јело употребљавати; то мора бити за то, што се у веће реке испирају и сливају сеоски варошки канали и проходи, и што се на рекама перу свакојаке нечисте и болесничке хаљине и рубље, па су те воде пуне нечистоће и заразе;

8) после јела треба појести по два три чесна белог лука. Добро црно вино, рум и ракија такођер се преворучују. док траје епидемија, или у место тога варити дрењине и јести их онако скупа са одваром;

9) снажњивати сваки дан пред станом по већу хриу грања од боровине;

10) ако се у стану ко разболи, треба у соби болесниковој једвако држати намочену крпцу и сунђер са медицином, која се зове клоралум;

11) често мирисати и по стану неколике кацљипа попрскивати од течности, што се зове спиритус миндерере. Ако се случајно ни тог спирита ни клоралума десило не би, може се место тог употребити и јако, љуто сирће;

12) пити свако јутро по десет капи од чувеног лека противу колере: тинктура антихолерика, или, ако тог нема, по једну чашницу рума или јаке комовице. Ако кога ухвати колера, тај треба намах да пије те тинктуре по десет капи свако четврт сата, и да сваки дан маже цело тело са спиритом од камфора;

13) сваки дан сипати с водом растопљене галице у проходе;

14) испражњења болесникова у колери, галицом поенати и замотана испосити далеко од стана, па их дубоко у земљу закопавати;

15) болесникове хаљине треба пажљиво одмах у хладну воду бацати и далеко на поље износити, те их у котловима добро обарити и парити. Све то треба вршити даље од чесме, бунара и реке, да не би нештога заразно до воде допрла;

16) чувени доктор Бек вели, да је противу колере спасоносно пити што више добро проварене вруће воде, било са шећером или без њега.“

Ако се сва та правила буду тачно вршила, тешко да ће ко од колере умрети, па ма она свуд у околини беснила, и ма се човек међу болесницима находио; ако се баш и зароди отров њен у човековој унутарњости, он се (отров) не може развити па смртан удар нанети, почем ће зачетак колери за кратко време бити уништен правилним крвотоком и здравим стањем желудца и прева. Но сваки онај се осигурава од колере, који вазда тачно сва ова здравствена правила запамти и врши.

Научни лекари, дугим испитивањем провањали су, да се зараза колере најпре добије од болесникових хаљина, као и изпражњења њу.

Лекови и предупредна средства од колере. Главни знаци су, по којима се познаје колера, ови: јако бурлање по цревима и пролив. Брзо за тим напусти јаки пролив, литање и блување. Смеса пролива изгледа више водена. Одма за тим долази јака жеђ и грчеви у листовима ногу. У исто доба лице опадне, усне поплаветне, а кожа се олади и најези.

Чим се ово појави не треба часити ни часа, него одмах употребити од ових лекова, који су најнаружнији.

Пре свега болесника треба угрејати трљањем са најљућом ракијом или шпиритусом, помешавим са камфором и зејтином, и изобиљним пићем ма ког теја и облагање угрејаних цигли на трбух и табане.

У неким селима око Дрине употребљава се овај лек по све успешно. Чим кога нападне болест, треба да попије чашицу сока од апте и да намаже усне и губице споља са добрим катраном. Когод је то употребио кад га је зараза напала, није умро. Мазање тако са катраном добро је и за здраве особе, јер одклања заразу од уста и носа, то јест, то је добра дезинфекција.

Колеру гоне од људи и крупне веселе лакрдије и представе. Ево пример. Године 1872, завладала је колера и ре-

петала насељење у Смедереву. Једног дана скупи се једна велика гомила света са музиком и циганком — „амазонком“. То се је орила музика и песма. Пред гомилом ишла је циганка амазонка, обучена у бело као вила и наоружана. У једној руци носила је нож, са којим млаташе непрестано по ваздуху и скакаше тамо и амо вичући: камо колере? — ево је, убих је. У другој руци држала је пушку и пупала. Тако лакрдија прошла је на све стране по вароши и изазвала код свију становника јако смејање и саучешће. Лакрдијаш ишли су по све лагано да тако што више обрете пажњу света, па да га што више насмију и развеселе. О тој горопадној лакрдији говорило се је васцели дан, и где чуда, другог дана већ није нико ни заболоо ни умро од колере. Колера је престала сасвим, као да ју је згиња убила или посекла циганка амазонка.

И наука вели, да треба у часу колере одклонити сваки страх и проводити дане у весељу и лакрдијама.

Даље, неки снахтеја из околине александријске у Италији пише, да је он на себи и мноштву других особа опробао као лек против колере — бибер. Узме се доброг бибера, па се семеће и овај прах усне у мало чорбе, вина, рума или ракије и даде се болеснику да пије. То је с најбољим успехом чинио при колери, која је владала у његовом снахилуку 1854—1855. год. Не само то, него он тврди, да се бибер може употребити као најбоље предупредно средство против колере, као и против обичних бољама трбуха и против самог пролива, што нас често напада при великим летњим жегама.

Други сигурни лек против ове страшне болести, по ономе што јављају „Темпшварске новине“, био би следећи: Натрпа се у једну боцу до половине залених сирових ораха, остало се напуни шпиритом од вина, коњаком; сад се измуљка неколико пута, и после 24 сата је лек готов. Од тога се даје одраслом човеку по једна кашика, женама и деци сразмерно мање. Затим одма престане бљување, пролив и грчеви, а болесног обузме јаки зној и слатко заспи. Од 35 чељади, која су колеру већ имали у селу Трајну у Угарској од 10. до 19. јула 1872. године, није ни једно умрло, јер се сви послужили горе реченим леком.

Неки чиновник саопштава у нештанским листовима, да је он године 1864. само тим од колере оздравио, што је

натрвена рена на стомак метао, а уз то је и сировог рена жвакао.

И памук је добро предупредно средство против колере. Чувени немачки лекар Фик, препоручује овима, који имају посла с болујућим од колере, да нездраве зачуше памуком; јер отров од колере ми са ваздухом увлачимо и дишемо, а то ће се у овом случају памуком препречити.

Још једно опробано предупредно средство од колере препоручује се: „Сали у чашу белавце од кокошијег јајета и додај толико воде. То треба толико муљати са дрвеном кашиком док не постане као пена. Сву ту пему — смесу, треба попити наштину из јутра рано. То треба чинити свако јутро док траје колера у околини твојој. При том, треба сваки дан изести или попити по једно жуманце, од реченог јајета пред ручком и сваку вечер трљати све тело са сејтином“.

Колеру, колерину, бљубање и јаке болове у стомаку са проливом, лечи одлично и унут ово: Узми 1 литар старог вина прног и кукурузног несезаног брашна толико колико треба, да буде смеша густа као пивара. Смесу треба ставити на велику крпу и размазати пошироко и подебело, па посути одозго са бибером ситним или пситом, и одма привити на стомак и обавити да стоји једно два сата. Ако не буде болесник од тог здрав, онда поновити још један нов облог таки, и болесник је спасен од напасти,

Мицина или Ницина. Мицина је по све немко гост. Она је посљедица поварене крви и нечистоће, која често напада човека иначе здравог на очи. Она се добије у наслеђе и од родитеља, који су је боловали. Најобичвије њено место је између крака и пазуа. Она се јавља поистија, понајлак. С почетка се опажа као велики лешник па онда као орах а допније као јаје али не над кожом. Оно много не боли но само света одању и мокрењу. У почетку нема никакве боје на кожи, а допније кад се већ огноји, изгледа модрикасто црвена.

Чим се дозна да се мицина развија, треба пре свега добро очистити желудац. За тим нужно је одма угући ситно тамјана једну малу кашику, па га добро натопити добрим руом и ставити на плави папир, и привити на место гди се мицина опажа. Облог треба држати три, четири дана, док бол прође; али длакава места морају се

обријати. Свако напрезање и много одање мора се избежавати. Сат, два не сме се више дневно одати, но седећке могу се послови вршити, јер од многог одања не само што се мицина већна развија, него и муда отицати почну. Обилато пиће здравог и фришког казијег или кравејег млека овде је упутно, и сварљива, лагана храна. Овај лек слави се као потпуно сигуран, само ако се одма при појави мицине употреби.

Ако се случајно наиђе на оваку нарав, којој овај лек не помогне, онда треба ваћи корена од репушине или репува, чичка, па повише испећи, и снако врућег на мицину облагати на дан по два пута. То ће учинити те ће брзо сазрети, прокинути и очистити се. По што се очисти рава од сукрвице и гноја, онда треба рану завити са чистим (из апотеке) памуком наквашеним добро у кречну воду. Ово позављати свако вече и свако јутро. (Кречна је вода она, која се избистри, кад се у њој потопи нагашен креч).

Ако се трети опора мицина, која смета много болеснику и неурокида се ни за 10—15 дана, онда треба усецати ситно пола киле говеђа меса фришка, са 1 великом главом црвеног лука, па привити ту смесу на болно место. Таква два обнављена завоја прокинуће мицину за 24 сата, ма она најкрућа била. За тим кад се прокине, наставити облагање са кречном водом, као што је већ речено. Мало доцније ваља завијати рану мелемом, које се прави овако, и који се особито слави за многе ране, а нарочито ову од мицине: Узми 2 кашике зејтина и чистог воска 1 парче колико ора. У ту смесу додај толико још мезгре зовине, која као лико лежи између дрвета зовина и коре јој. То лико зелено је, а поврх њега је сињгава корица. Ту горњу, сињгаву кору треба скинути са оног зеленог лика и бацити, па употребити само ону зелену кору, која више наличи, на лико. Ње треба ставити у ту смесу по шаке и у чистом суду на тихој ватри варити неколико минута, али једвако мешати да не изгорљ. Не треба заборавити да се прво стави зејтин, да се угреје па онда восак. Кад се восак растопи, онда се тек ставља зовина мезгра. Кад се истави од ватре, треба одма процедити у чист судић, јер кора се мора одвојити и бацити, а од процеђене смесе правити по потреби мелема. Вели се у опште, да је за мелем најбоље ланено платно, велико према величини ране. Мелем ваља обнављати јутром и вечером. Пред сваким завојем

треба рану опрати чистом фришком водом. Не штоди такође опрати је сваки пети дан својом мокраћом, ако је чиста слпчва пјеву, ако ли не, онда треба употребити дентићу, или комовицу ракију,

Мицину прокине за дан, два, кад се сува земичка умочи у вруће млеко и привије на мицину. Ако је мицина зрела, онда је доста један облог, или највише два.

Такође одлично лечи мицину облози са топлом, у пелу угрејаном говеђом балегом. Облог треба држати по три, четири сата, па онда променути други.

Мицину врло успешно и брзо лечи и овај лек: Разрежи смокву са једне стране, па је располути на две стране, и посни барута обадве полутине и приви на мицину. Смоква треба да је сочна, да није исушена много, и што већа. Облог — лек тај треба мењати сваки дан док мицина не прође, а то ће поздраво бити.

Мицину лечи још брже овај прости и јевтини лек: Узми жабу из баре, или жабу пуачу испод камења, па је распори на две половине и посни са ситним жутим шећером и нишадором, па је приви на оток мицине и држи 10 до 12 сати. За дан два обнављај таки завој са новим жабама и мицине ће нестати, без икаквих рђавих последица. Ко није рад да му се мицина огноји и проваљује, тај треба да је растера у почетку или са жабом или са смоквом. Али одма за тим узети што на чипћење стомака и прева.

За зиму треба оставити суве жабе и то овако: У данима „међудневица“ распори по више жаба и осуши на сунцу, па у нужди покисели суву жабу у топлој води и привијај исто као живе пре сушења треба дроб жабли изжјебити.

Мицину прокине брзо, кад се на њу приваја зечије сало. О терати мицину: Чим опазити напон мицине, било испод пазуа, било између крака одма приви на њу фришку, онако топлу балегу човекову и држи око 13—16 сати. За то време мицина ће изчезнути као да је није ни било. Ако би први случај био без успеха, онда треба изнова још једном обложити тако фришком и топлом балегом и држати док не прође болест, а то ће сигурно бити, јер ретко кад треба трећи или четврти облог. Нужда закон мења, а камоли неће привити човеку балегу на опасну болест. Но свакојакo је боље пустити мицину да се ишчисти.

Писац ових редака видео је. гди се мицина излечи брзо и овим начином: угреј брус (камен за оштрење) и стави на мицину или припт, и држи док се олади. Десетину тавих облога, један за другим, биће довољно за оздрављење.

Широфуле, гукe, сараца. И ова болест све више се шири, а нарочито по варошима. Она долази због покварене крви родитељске, па онда због рђаве и недовољне хране, од нездравих и влажних станова и учионица. Кад родитељи опазе модре жиле надувен трбу, бледо лице, сувише мршаво тело, црвенило очију и оток, треба да живо приону, да отклоне развитак те болести код детета. То ће учинити вршењем здравствених правила, и пићем каве од растовог жира, сваког дана три пута, али умерено топле.

У овој болести, прво се појави цурење из ушију, честе вратобоље, жлездице, крастице по глави сврбљиве, па онда отоци око врата, или испод пазуха, и на послетку мање и веће отворене ране по ногама и рукама. Али најрадије се ова болест испољава у виду гукa мањих и већих око врата и у виду разних окобоља.

Од ове болести највише помаже што више и дубље удисање чистог ваздуха, и обилато сведневно бављење и кретање у њему, било радећи или шетајући; даље: Чистоћа тела, здрава и лагана храна, чист и сув стан и одело, пијење скорашњих, некуваних јаја, једење млека и варе, купање и пливање, свакодневно трљање тела са сувом вуненом крпом или зејтином. Све ово изазива правилан опток крви, а то утамањује зачетак и развијање шкрофула, а придоноси чистоћи крви и здрављу.

Противу шкрофула, гукa (жлездавост) особито се слави Присницов лек: Познато је, да Присникова школа добија све већу и већу славу. Присницов начин лечења није ништа друго до облози са ладном или са врућом водом. У његовој болници он лечи шкрофуле, жлезде око врата, овако: Умочи дебеле крпе у врућу воду, па их брзо опеди добро и онако топле одма привија око врата. Преко ње пребаци воштану мушему или гутаперку или другу неку мушему, која задржава топлоту и влагу крпину. Тај облог треба држати сву ноћ око гукa, а ако се и дању употребава, нека се промени два, три пута. Што су шкрофуле старије, то треба их дуже облагати, од једном ништа не

бива. Ко оће да се избави те несрећне и опасне болести, треба да употребљава облоге такве, до год их не уништи. Опробаво.

Или: Узми масти од чистог свињског сала, на размути са чистим шевичним брашном да буде као тесто: треба узети пола брашна а пола масти. Овим привијај гукe три пута на дан. Ако су гукe још развијене, младе, од овога ће бити растерање; а ако су узеле маха, онда ће брзо сазрети, провалити се и зарастити. При сваком привијању равну и леп на равни, треба опрати са одваром, тејом, од првог (обичног) слеза. За две, три недеље дана гукe ће без икаквог бола бити излечене и неће се повратити.

Или: Узми непростијана кукурузна брашна, на замеси и испечи као што се обично пече прова (леб). Из тог леба тад извади средицу и метни у бело трогодишње вино и настави на жеравици да проври, али тад треба измешати ту смесу као качамак, пошто додаш у њу једну шаку белог шећера. Пошто је сва та смеса добро измешана, онда обложи са њоме болно место и држи по четири сата. Облоге треба мењати три пута на дан и увек треба да су топли. То треба чинити до год се болести не спасеш, а то ће брзо бити. па биле гукe или отворене ране.

Ако су гукe, растераће их овај прости и јефтини лек, а ако су ране отворене, онда ће на облогу излазити са гнојем неке материје као ковчић.

Поуздан лек од гука, шкрофула, и ово је: Узми за 20 и. д. густог терпентина и додај у њега 1 жуманце кокошијег јајета и 1 кашику зејтина, па то измешај добро и привијај свако јутро на болно место, све док се гукe не провале и залече. А то ће поуздано бити. Тај лек одлично прокида и чисти ту болест.

За шкрофуле у чланцима, руку или ногу, одлично лечи ово: Мажи чистог простог катрана на вату или памук и обложи на болно место сваки дан два пута, а један пут испирај са танким (слабим) цеђом. Ако је рана опасна, треба то понављати дуго, па макар то и годину дана било; јер то ће и кост иструду изнутра напоље извући и онда си спасао ногу или руку од вечне несреће.

За пијке варити корење и стабло пољске метвице и пити тријед на дан по једну чашу. Види „Метвица као лек“.

И говеђа балeга лечи брзо и сигурно гукe, шкрофуле на овај начин: Узми скорашње говеђе балeге, па је умеси

по пут леба и метни у фуруну да се испече на обложи унутрашњу страну те балега на шкрофуле и привиј да стоји по 3 или четири сата. После бапи ту и метни другу. За дан-два биће шкрофуле прокинуте и очишћене са таким редовним облозима. Доцније, природа ће само чинити своје. Ако се балега поспе са зејтином, тада још боље лечи.

Угануће ногу или руку. Бива прилика, где се појави страна и опасна болест са страпним боловима због уганутости и изцљњења. Ту доктори рецептаци одма ударе у ладно облагање, које често одужи боловање и створи опасност. Али народ влашки и бугарски, што живи у околини Бурђева и Руси, лече уганутост врло просто и врло успешно. Ако је нога или рука испчевиљена, треба је наместити да дође на своје природно место. За тим треба начинити овај лек: Устружи један део грчког сапуна, који се иначе зове пена сапун, на додај у њега беланцета скорашњег јајета и нешто шиприта. Ту смесу треба дуго дупати, мутити вапшком дрвеном. Кад постане као пена, онда изли ту смесу на занено повесмо или на фату, на обави око уганутог места, гди се осећају болови. Лек треба два пута на дан променути, и за кратко време болесник ће оздравити. И сами доктори рецептаци диве се, како овај народни лек за један сат утиша оне ужасне болове, а за два-три дана потпуно оздрави болесник, око ког доктори рецептаци често проведу по месец и више дана, а много пута ногу или руку унакзе. Ово смо испитали на више места, па и у кући Ник. Шљивића који има свог редовног домаћег лекара у Бурђеву.

Неки онет помажу се овим начином: чим се који уд човечијег тела угане, одмах га треба наместити на своје место; то је прва брига. За тим обложити угануће са сољу наквашеном ракијом или сирћетом винским, и правилно и јако облог привезати.

Некима помаже облог крпама, умоченим у врућу ракију, у коју треба додати усатњеног камфора.

Трећима помаже облагање са ситно усецаним јакошњим говеђим месом и црним луком. И ово је испитано као одлично средство.

Оток и црвенило ногу лечи брзо репух и маст. Кад отеку ноге и поскачу било црвене пеге или красте, треба одма набрати велико лишће репуха па га намазати са дође, ру-

таве стране са машћу и обложити све болне делове, па оставити да тако стоји преко ноћ. Дању скипи облог и ради свој посао. Треба то понављати неколико ноћи и биће болесник здрав. Ово је опробано у Лозници.

Модре жиле и модре гукице по кожи јесу последице по-кварене крви. За ово пре свега треба очистити крв, па онда лечити с поља мазањем и трљањем. Ако модрице боле, онда треба их трљати снегом и ладном водом дуже време. Ако не боле, онда је боље трљати их топлим вином црвеним, или ракијом помешаном са мало камфора и зејтине.

Зној и ранице између прста ножних, лече се одлично, кад се свако вече у току неколико дана, мажу са топлим лојем или зејтином. Запали свећу лојану, па нагни да капље на рањави места и размазуј, па ћеш оздравити.

Ако је болест тако упорна да се сувишно знојење не прекраћује, онда испеди стипсе на ватри, па је онда утуци ситно и посипи цео простор око прста, ранице, а тако и целу чарапу изнутра гди су прсти и стопала. Ретки су случајеви гди је нужно ово поновити, јер убрзо прође та беда.

Оједање меса између прстију и других чести тела, одлично лечи и ово: Узми једну кашику меда и толико чиста пеничва брашна, па ту смесу измешај добро и стави на ранице толиком дебљином, колика су у ножа леђа. Мењати треба завој два пута на дан.

Коме је лакше нек у вече, при легању у постељу запали лојану свећу, па нека доста накапље оне вруће капљице са свеће на оједена места па од две, три вечерње употребе тог лека, оздравиће потпуно. Оједеност између гузова и крака треба мазати врућим лојем, и за два, три дана оздравиће.

Смрдљиви зној из ногу отклонити. Ова појава није опасна колико непријатна, а варочито кад се с другима станује.

Да се отклони треба осушити и утући ситно неколико кромпира. На 3 кашике таког брашна од кромпира треба додати једну кашику ситно утрвена камфора. То скуна ваља измешати добро па тиме посипати једну крпу велику колико стопа, па тиме обавијати стопалу или друга места гди тако зној излази. Облог тај нек стоји 24 сата. То треба обнављати догод се осећа смрдљиви зној.

Или: Узми салицилни прах у апотеци па посипај са њиме чарапе изнутра. Или прати ноге у топлој сланој води.

Такође добро је не јести месну храну, него само бели смок и биљуу храну. Промена хране у сваком случају свакад је корисна

Оједању прстију од сапуна, перући кошуље. Оперу у вече рањаве прсте и длане прво мокраћом својом, па онда растопи лоја и добро их намажи. Још боље чини да се преко ноћ завију рањаве руке крпицама лојаним. Противу рана, које се начине од тог оједања или од многог одања по ветру, тај лек је такође добар, само ако се две, три вечери редовно употреби.

Лишај долази од покварене крви, нечистоће рђавог варења желудца и спавањем са болесницима те врсте. Лек му је: Храњење са житном варом и млеком, прање са одваром од мекиња; често знојење и мазање са беланцетом од јајета или машћу помешаном са утученим и просвијанам угљеном од здравих дрвета, још боље липова. Још боље лечи, кад се беланцету дода прашка од корена крива и камфора. Народ лечи и излечи сваки лишај са својом пљувачком, са којом помеша пепела, или натре лишајево са утућеном зеленом љуском од ораја. Ово изазове на местима где су лишајеви гнојавице и чиреве, које се све исцеди и кожа изљушти те спадне и лишај се више не појављује. Само што је то веома љут лек и тешко га је издржати.

Испуцане руке и усне најбоље лечи глицерин. Усма 50 грама глицерина и 50 грама од руке воде из апотеке; добро измешај и свако вече, кад поћеш спавати, намажи испуцане руке, па ће проћи. То је за варошанке богате, а за сиротни свет биће јефтиније, да то мазање изврши са лојем растопљеним.

Ране и убоји. Цело човечанство често пати и дангуби од разних рана и убоја, а нарочито земљорадник и занатлија. Од њих и наш народ пати и дангуби више него многи други народи. Цивилизовано варварство, које одобрава и трпи ратно оружје, рат и приватну својину, страшно умножава разноврсне ране, увреде и друге повреде спољне. Стога навађамо више начина, како се лече те невоље људске. Бирајмо што је боље и најјефтиније.

То ће се излагати овим редом:

Свака рана брзо се залечи кад се пере одваром од вучје јабучице.

Приштињен нокат, прст, месо и друго. Ако је овим

учињена велика повреда и јаки бол произведен, треба одма обложити са усецањим фришким говеђим месом и прним луком, и тако оставити преко дан, па ће бол и оток проћи. Ако није текла крв из убоја, треба пробости иглом или пресећи кожу на оном месту гдје је најцрње, да она покварена крв изиђе, истече, па онда завијати реченим леком. Није згорег да се таки нокат, прст стави и држи 20 минута у врућој води. Пошто се скине завој од меса и лука треба равну намазати са комовицом слезом и завијати ма којим мелемом, па ће рана брзо зарастати. Овај облог у брзо отклони оне ужасне болове, који се осећају од притишњеног нокта, прста и другог меса, а и оно грозно модрило коже излечи.

Убој, који задаје страшне болове лечи одлично и ово: Нарендиши неколико главица црног лука, па налиј у њега кашику зејтина, па тим обложи убој или помодрела места подебело, и кроз неколико сати нестаће болова и отклони рђаве посљедице, које отуда могу доћи.

Убој такође лечи одлично кад се облаже сво убито место са крпама умоченим у врло славу воду. (Опробано).

Убој и набој, па били с раном или без ње, лечи то, што смо означили за притишњен нокат, прст, месо и друго. Убој одлично лечи и добар облог утученог црног лука помешаног са созу, што отклони ушут и све рђаве последице, које би могле наступити од немарности.

Поред тога, убој најбоље лечи такође успешно ладна говеђа балега, а то је овако.

Завиј подоста меке балеге и обложи набој свака три сата новим облогом, па ће сваки набој за дан, два сићи. Ако је врућина летњег времена, кад балега не може тако ладна бити, онда ћеш оладити балегу кад је ставиш на неки лепарић или дашчицу, па окачиш на привезано уже и што већма љуљаш по ваздуху.

Тако се може и млада вода оладити, али само онда, кад је у стаклету и живо љуљана по ваздуху.

Пребијена кост. Чим се та несрећа догоди, одма мажи и полагајано трљај сво место зејтином, које се налази у околини пребитости, јер то олакша болове и умекша жиле.

За тим намести кости на своје место, гдје су биле, а за то има зналаца готово у сваком месту. У исто доба нек је спремљен овај мелем: Узми 5 жумапаца од чистих

јаја и дотле их мути, лунај дрвеном кашиком док поставу сгуснута материја. Тад додај 4 кашике ситно утуцане и хрсијане ћерамиде или црепа и 160 грама чиста зејтена. Тај састав треба дотле лунати, мутити кашиком, док постане као једна смеша.

Кад то буде готово, узми две, три шаке кестрети козије, па изли сву ту смешу на њу, али тако удесити треба, како ће завој и мелем завити сво место око пребијене кости. У исто доба треба да су спремљене четири удесне дашчице да се увек да не може климтати. Болесник мора мирно лежати ако је нога, а ако је рука такође нужна је особита пажња, да се намештена кост не креће с места овог. Уз то треба спремити славу комовицу, као што се то проморућује у овој књизи и завити њоме сваки дан по 3 пута одозго између тела и завоја, али тако да комовица продре до дна.

Не треба заборавити заливати и са зејтином сваки пети дан али тако, да и он до дна продре између уда и завоја. Пре заливања треба зејтин у чистом суду дрвеном кашиком добро излупати, избубњати.

Треба знати да тај исти завој заједно са оклопљеним дашчицама, мора остати недирнут на рами до 40 дана. Али ако би наступио какав оток због невештог повезивања, онда у свако време треба дашчице скинути и боље кости наместити и завој удесити.

За то време кост ће тако прирасти једна уз другу као што је била права. Ко тако уради неће му требати доктори-рецептаци, да му ногу или руку сасу и богаћем га направи.

И кад се завој скине није згорег још 10—20 дана важљиво обраћати бригу на сломљени уд, да се ни о што не удари нити насија. Доцније може се радити њиме као и са осталим телом.

У Босни, у Азији и у Влашкој видео јл писац ових редака неколико људи, тим леком и начином савршено излечених.

Пребијене кости такође лечи одлично: Узми неколико беланцета од јаја, па настружи сакуну (рапија сакун) па помешај са беланцетима и добро избиј (измућкај), па онда сипај као по кап шпирита (шпиритуса) обичног и добро мешај, док постане као кисело млеко. За тии накваси кучина у шпириту па салиј поменути лек на њих и разма-

жи према величини ране. Пре тога треба наместити кости, па онда привити лек преко њих.

Ако је пребијена нога или рука, могу се згодно метнути у врбову кору, округлу.

Крв из ране зауставити може сваки са обливањем сирћета у коме је растопљено доста соли. Ово не само што устави крв унут, него то учини да свака омзња рана од тог зарасте, само ако се после испирања унут добро стегне рана и завије парчетом коже меке и добрим завојем. Та смеша уједа жестоко, али у томе се и састоји његов брзи лек.

Тако исто заустави крв из ране и из жиле пресечене кад се уметне у рану комадић славине чисте, и стегне рана око њега и удесним завојем обавије. Тако треба оставити тај завој неколико дана, јер под тим ће и рана зарастати. Ово је опробано.

Залом у месу или костима, дрвета, гвожђа или другог чега. Ако се заломљени комадић не може упут извадити из меса или кости, онда узми квасца, па с прста дебело обави рану; поврх тога обави танким мазом жутог воска и у исто доба стави преко обадва та облога танки облог козијег лоја. То мењај у вече и у јутру неколико дана и болест ће потпуно минути.

Тај мелем има таку снагу, да ће заломљено дрво или гвожђе само собом из меса или кости испасти. Облог треба стављати са оне стране, са које се је болесник нагрдио и ранио.

У доњем Милаповцу овим се је излечила девојка Зарићева, којој су доктори рецептаци хтели ногу осећи. И у Бавату видео је писац ових редака две особе, које су се тим простим и јевтним леком извидале брзо и лако.

У другим местима успешно лече ране таке и ваде обломке из њих, са облозима утуданог живог рака. Раке треба угући укупно са месом и кором — кожом њиховом, па тим подебело обавити рањено и заломљено парче једанпут на дан. После неколико дана, покушај извадити обломак са удесним кљештима, и бићеш спасен од несреће те, због које треба велику пажњу на рану полагати.

Куршум из ране извадити. Узми ланцулвера 1 малу кашику и два скорашња беланцета од кокошијег јајета, па ту смешу треба толико мешати (излупати), да постане као једна смеша. Кад буде готово, изли ту смешу на длан

у шаку, и удари са њоме и са дланом здраво јако на рану, где је куршум ушао. Тад не треба дизати длан од смесе, него неколико пута у округ притискивати рану, да се смега боље у њу упије, па после једног минута тргнути длан натраг од ране и онда ће куршум сам изаћи из ране. То је „Америкањски начин“ vadити куршуме из ране, који је врло практичан и посве нештетан за здравље.

Да из ране куршум извадиш, и да се брзо излечиш помаже и овај лек посве успешно: Набери две, три прегршти коприва, па утуци добро и лист и стабло. Сад то исцеди и поспи на рану и приви одозго утучену смесу од коприва, обложив то са мушомом која не прима и не пропушта воду. Облог таки са соком и утученим копривама, треба мењати сваки дан по један пут. За неколико дана куршум ће из ране изићи. За тим продужи тај исти лек још неколико дана и рана ће зарастати од њега, па ма како велика била.

Лек за велику рану од куршума и убода ножем. Чим добијеш таку рану, одма треба растопити овновског сала и овако доста врућег пазити у рану и затворити отвор од исте. Рана ће од тога брзо зарастати, па ма куршум или нож кроз сво тело прошао па другу страну. Овако се лече ајдуци македонски и албански. Посве опробано.

Пресечена жила. Како се зауставља крв из такве ране казано је мало час, а да се не згрче жиле, ноге или руке, нека се употреби оно, што је казано у чланку „Говеђи бураг као вишеструки лек“.

Посеченост. Ма којим се оруђем ранио, посекао, одма треба да поспеш рану са чистом соли помешаном са сирћетом. Ако немаш при руци сирћета, поспи са самом соли. Ако је осечах мяса раздвојен од тела, треба га удесно ставити на своје место онако, како је стајао у часу здравља. За тим одма обави посекотину тавком кожом и обложи одозго крпцом. Трећи дан скини кожу помоћу топле воде и опери сву посекотину њоме. Тада помешај чистог воска и лоја и начини то као мелем, па тиме обложи посекотину и обави крпом. За неколико дана зарашће рана поздравом. То сам опробао и сам, кад сам једном приликом расекао прст и слистио с њега нокат. Да сам употребио ладну воду, коју доктори препоручују, отегла би се болест месецима, а можда би букнуло и запаљење, због чега рецепташи често одсеку прст, ногу, руку. Посеченост се лечи и овако:

У посечено место одмах залиј балзама, којег има у сваком дућану сеоском. Или пађи траве гавеза, па од неколико листи зацеди сок у рану, а лист пецеђен рашири и привиј на рану па омотај чистом крпом.

Ко калами по воћњацима и винограду, те се лако посече оштрим калемачицама бритвама. треба да има при руци гљиве пуваре и одмах да метне на посечено место, па ће за дан, два зарастити.

Посекотину (нову рану) такође одлично и посве брзо лечи пширнт помешан са шелаком. Ова смеша зове се у столарском запату политура. Чим се ко посече или из чим било убије тако да крв лиза из ране, одма нека отвори рану и наспе помешутог лека у њу. Боя одма прође. Тада завај рану чистом крпом и повежи тако, да завој не може спасти. Добро је и завој са том смесом полити. До свг завоја не треба вода да дође, нити га држити за три, четири дана. За тим склени завој и видећеш да је рана зарасла, па макар и повећа била. Овај лек вреди највише за занатлије, тим пре, што га могу наћи код сваког столара (тишлера). Посве опробано.

Убод и порезаност. Ма чим се порезао одма треба извући ако што у рану има, па онда намазати добро са оваком смесом, то јест сирћетом у коме је половину соли додато. Још боље је турити рану у ту смешу, ако је рана на прсту или на другом удесном месту. Где нема тога лека онда треба узварити воде и турити порезано или убодено место у врелу воду. Може се удесити од кајиша или од воска кодутић, који треба ставити над раном тако, да се наспе вреле воде само на рану, да се мало подржи и одма проспе. Вода вреди као и сирће и со, затворе површину пререзаних нерава и жилица, па тако не може продирати трулеж унутра ради распростирања. Кад се за тм обложи са кожом меком или воском и лојем, одма ће за који дан рана зарастити. Врелу воду тешко је трпити за часак, а без тога трпиће се дуготрајне болест, штета и даугуба.

Старе и нове ране посве успешно лечи и овај лек:

100 грама зејтина француског, 8 грама жутог воска немешаног, 5 грама белог воска, 20 грама терциентина, 8 грама беле смоле од бора, 1 грам тамјана, 1½ грам саказа, 1 кашку путера несланог.

Све што је за туцање истуци и све скупи стави у нову чисту шерпењу. Сва поменута смеша треба да ври

десетину минута на жеравици, али у исто доба треба мешати и пезу скидати и бацати. За тим остави да се олади и остави мелем у чист и затворен суд. Кад је нужно употребити га на рану, не сме бити друкчије, него на ланеној крпи или фати и то танко намазан.

Овај мелем леци сигурно све ране, старе и нове, осим сифилистичких ранаца.

Писац је видео десетину патника, који су се овим мелемом излечили ускоро, ма да су пре тог по 10, 20 и више дуката потрошили на докторе и њихове лекове.

За старе ране слави се ово: Узми 1 кашику претопљеног козијег или овчијег жоја и по кашике ситно утучене соли. У то додај једну кашику ситно усецаног лука, али старог. Сву ту смесу стави у неки јак суд, па добро тучком изгњечи и замешај тако да дође као једна материја. Кад буде тако готово, онда узми од тог мелема комадић колики лешник. па га стави на рану и у рану, ако је она шупља, те обави чистом крпом и држи на рани 24 сата. Од првог завоја осећају се доста јаки болови, јер со и лук уједају и извлаче нечистоћу. Други и трећи пут далеко су мањи болови, а четврти и пети нема никаквих; 5 или 6 облога биће доста, па да се болесник курталише напасти.

Ово је арапски лек, и писац је имао прилику уверити се у снагу оздрављајуће моћи његове.

За старе ране помаже особито добро и лем. Види „лем као лек“ у трећем одељку.

Народни мелем за ране у опште, овако се прави: истуци рањеница или зјлучке траве, па оцеђени сок у чистом новом суду за дуго поистија варити са вешто трепетина, носка и тамњана. Ако нема трепетина може се у место њега узети свињско сало. Тим мелемом ваља намазати чисте крпиде и на рану сваки дан привити, пошто се пре тога рана чистом водом опере.

Народ такође здраво хвали мелем, који се направи од три дела козијег жоја и једног дела ситног камфора. Веома добро је за рану, завијену таким мелемом, цпти и одвари од белог слеза.

Нова рана упут зарасте, кад обрањени одма нађе жеравице, па је угаси водом и упут рану стави на ону пару из угља и на сам угаљ. За тим зави рану добро са меком кожом и она ће од тога сасвим зарастати.

За старе ране употребљују се са особитим успехом и ови лекови: Узми цвета и стабла од смиља, па то испржи на неком гвожђу или на шпорету као угљен. Тад то треба ситно утући и тај прах са чистим зејтином помешати, па тиме мазати рану два три пута на дан, и обавијати чистим завојима. Али пре мазања треба опрати рану било љутом комовицом ракијом, у коју је нешто соли помешано, било са водом, одваром куваних мекиња, исјевица.

И овај мелем такође се слави: Умеси мелем од финог брашна (мутмела) и од зејтина. Ту смесу ваља подуже мешати да постане једна маса као мелем. Кад то готово буде, треба оставити у чист суд и држати у ладовини. Тољика смеша може трајати за мелеме по неколико дана. Кад вестане треба изнова правити. Крпа на коју се тај мелем маже и на рану привија, мора бити чиста као папир. На њу треба потанко мелем намазати. Да не би мелем уз рану окорео, треба га одозго чистим зејтином помазати, да се лакше одушти при скидању. Пре привијања ваља рану опрати одваром — водом од мекиња. За праће и преврћање најудесније је вече. Овај лек треба дужег употребљавати и облагања.

Као опробан лек противу живе, старе ране, препоручује се и ово: Исећи месо на рани оштрим бријачем, па насути пуну рану ситно утуцавим угљеном и врућом је сурутком полити. Кад се ово свака 24 сата понавља, рана ће скорем зарастати.

Још поузданије лечи од живе ране кувана кукута ма како она опасва била. О томе види одељак трећи.

Жива „првотичива“ рана лечи се овако: Испржи жива рака у неком суду тако да се може у прах истући. Кад буде посве ситан, онда треба са тим прашком посипати рану сваки дан по један пут док зарасте. Пре посипања и облога, треба рану испрати са комовицом ракијом, у којој је која кашика соли обичне сасуто и помешано. Које је лакше, нек утуче жива рака и сок из њега испеди, па тај сок да помеша са утученом копривом ако има пресне, а ако нема, нек утуче суву коприву. Са том смесом нек се маже и облаже рана сваки дан једном. Врло је упутно сваки други дан поврх тог мазања канути одозго неколико капи зејтина ораовог.

Многа жива рана излеча се од самог мазања са оравим зејтином.

Дивије месо се при неким ранама појави. Чим се ово опази, одма треба утудати чиста шећера од главе и испећи стипсе па тиме подебело посути рану, где се види дивље месо. Од тог простог лека ово ишчезне. Или испеци и утуди стипсе па заспи у рану а преко тога приви сиров црвени патлиџан.

За мање ране, добивене од дрвета, боце, трња, грожђа и стакла. Радни народ а нарочито сеоски од овога много пати. Порече се или убије се о нешто и напусти рану да се гноји и развија, те после читаве недеље или месеци од тог пати, па дангуби и троши.

За такве убоје има посве сигуран лек, да се одма у почетку залече без икаквих рђавих последица.

Чим се убијеш, потражи соли и љутог сирћета па измешај обоје по добро и обливај рану, убој неколико минути. Ако је рана така да ју је кожа покрила, а ти подигни и заврати ју, да што јаче продре унутра со и сирће. У почетку се осећаји јаки болови од тога али треба трпети, јер то баш спасава од даљих последица. Преко ноћ намочи крпу у поменућу смесу и приви на рану. Чинити тако неколико пута доста је, па да рана зарасте за два дана без икаквог даљег развијања и гнојења.

Користите се тим јевтиним, сигурним и брзо лечећим средством.

Ране нове одлично и упут излечи овај јевтини и свуда наодећи се народни црногорски лек: Умочи крпу у зејтин, па је натакни на ватраљ или па друго гвожђе и потпали одоздо да гори. То држи у висини и метни суд под њу, да оно што кашље из крпе пада у њега. Када изгоре сва крпа онда намажи ране са том првом смесом, а тако исто и једну крпичу или чист памук, па положи поврх ране и обави тврдо и добро. Само од тог једног облога рана ће зарастати, али дрешити их нетреба за неколико дана. Ако су ране велике, онда може се још који пут то мазање поновити. Ово је посве опробани ајдучки лек за ране нове, а јамачно биће добар и за старе.

Ране лечи посве поуздано и овај прости лек: Свари коприва листа, стабла и корена, па водом њиховом испирај ране, а варене коприве исецај па поклади зејтином и приви на ране. Сблог треба да стоји 10—12 сати. Ово треба чинити редовно до оздрављења, а то ће за неколико дана бити, па макар ране посве опасне и старе биле.

Ранице по телу и сисама лечи одлично: Узми део псљане свињске масти и шенџича брашва, па то испржи па жеравици да буде густо, па онда додај у смесу млека и остави да тако измешано проври те да буде као пивварница. Тада размажи то подебело на крпу и облажи рањави места. Облог треба држати по десетину сати. Од три, четири поновљења облога болесник је снашен, па ма какве грозне ране биле.

Ране и плъускавице по ногама и рукама лечи одлично прање са одваром — теја од орахова лишћа. Овробано.

Нокти су опасни за све ране, ако се печисти дотичу до отворене ране. Бива случајева, да од тога букне рана и настане читав ужас. Због тога треба увек опрати руке чим наумиш што радити око ране, и ни пошто не смеиш чешати рану са ноктима. Ако ли где букне рана, онда треба утуцати изгореле стипсе, па помешати са сирћетом и намазати тиме оно прв'ило око ране, али не рану.

Русе (болест). Ову болест зна и лечи народ, а мало који доктор да то зна.

Болест ова обично појави се у виду оспа и крастица по рукама или ногама на кожи. Она се покаже прво као пегнца са јаким сврбежом. За тим бубуљице те се провале и претворе у ситне крастице и ранице. Ретко који доктор познаје ову болест, а још ређе лечи. Један београдски врло познат учитељ објашао је без успеха скоро све београдске докторе лечећи ту болест. Једног дана једна народна лекарница рече му како се зове и лечи та болест. Лек њен од те болести овај је: Узми траве русе, листа и стабла било пресног или сувог, па утуци у комовици ракији, помешај са зејтином, па облажи сваки дан са том смесом, и за неколико дана оздрављаш за цело. Неки држе облог тај по 20 до 24 сата.

Или: Узми део кокошиње балеге, део тамјана, део свињске масти и део мезгре зовине, то јест оно зелено лико што се налази између коре и стабла, па ту смесу упржи у чистом суду, па тиме мажи болесне делове тела. Али пре мазања треба увек рану испрати са цеђом и болесник ће ускоро оздравити.

Промрзнути удови. Често се дешава да многим тако промрзне која чест тела, да се и сама рана развије.

Бива безброј случајева да људи месецима, па често и годинама проведу носећи ту болест, а не знају одашта

је дошла, нити је могу излечити. Због тога упућујемо на следеће лекове.

Промрзнуте ноге, руке и други делови тела, лече се: Да се одна тај део тела стави у воду, у којој је доста соли растопљено. Пошто се држи тамо дуже времена, треба га извадити, али тада не треба га трети него оставити, да се на њему мокрота сама осуши у постељи.

Или: Узме три, четири шаке ситне соли и сасни у три литре воде. Кад се со истопи, онда измешај воду добро и стави у њу промрзнуте удове. Ако је пуно више воде, треба ставити и много више соли. Што је вода сланија, тим је лековитија. Замрзнуте удове треба држати у тој ладној сланој води пун сат. Кад се изваде из воде, треба их убрисати, истрети са вуненом крпом и обавити да постоје сат, два тако, да не озебу. То треба поновити неколико пута, и успех је сигуран, тврди испитач.

Тако исто савља се и ово: Кад знаш да су те напали болови и отоци због промрзнутости онда угреј неколико литара воде и стави у њу два три литра тазе коњске балеге. Ту смесу измешај и узеси тако, да буде толико топла, како се трпети може, па онда метни у њу болне удове и држи док се олади вода и балега сасвим. Тада утопи напарене удове и лези у постељу. Због тога је најбоље ту бању у вече при поласку у постељу употребити. У место другог пића треба пити одвар од зоби. И једно и друго треба употребљавати док се не излечиш а то бива често за неколико дана, а за неке потраје и дуже, али сигурно излечи.

Крв из носа зауставити. Кад крв из носа много тече препоручује један енглески доктор, да се што на бљување узме. Кад се човек добро избљује, крв ће престати тећи из носа. — За бљување се може узети и млака вода.

Тако исто добро је кад крв иде, смотуњак чисте артије или корицу од леба дуго жвакати у устима.

Такође добро је дигнути ону руку у вис, с које стране крв тече, и у тај исти мах и главу исправити у вис и ухватити косу на глави с рукама. У исто време неко треба да затвори прстима ноздрве. За неколико минута крв престане. Или: Набери траве купце, коју неки зову ајдучка трава, спориш и папрац, па је добро утари на

длану са прстима и привежи на следе очу, и крв ће уиут стати.

Некима помогне уиут кад стегну јако прст са дебелим концем.

Крвоток из носа лечи посве поуздано жути пасуљ. Упржи тог жутог пасуља толпко, да буде рујан (браув) па га истуца ситно, као каву или бурмут. Болесник нек тога прашка шмрче по неколико пута на дан исто онако, као што се бурмут шмрче, и опрости ће се те напасти, која снагу телу одузима.

Врућа јела и пића треба оставити неодложно, а тако исто и постељу и ставиште прашињава.

Напомињемо да крвоток из носа ве треба заустављати без велике и посве честе пазале крви. За пунокрвне опасно је то зауставити, јер бива случ јена, вели доктор Лојевски, да то може причинити заналсне мозга, удар, глувост и губитак вида.

Красте на глави. Ма које врсте биле те красте, ово је од њих посве поуздан лек: Сваки дан опрати главу водом од мекиња, то јест, сварити мекиње шевичне, опедити ону воду и тим одваром мити главу. У исто доба треба сиремити бршњанова листа, доброг старог црног вина, соли и чисте масти. Пошто се коса ошиша и глава опере, треба главу онда испирати са чистим црним вином, за тим метнути у један суд једну кашику масти, мало соли, кашику вина и бршњаново лишће и том смесом добро намазати и натрљати. Пошто лишће остане тако намазано у суду једно четврт сата, треба га наслагати по два ката по глави, гли год краста на њој има. Облог тај треба добро обавити крпама и оставити тако да постоји на глави 24 сахата. То лечење ваља понављати, докле год красте не спагну, а то ће бити за неколико дана. Поменути одваром треба прати главу сваки пут пред понављањем облога и вином испирати.

Уз то, болесник ваља да остави сва љута јела и пића. Чиста вода или боза или млеко или сурутка за њега је најудеснија.

Перут, плеву из косе уништити. Има људи у којих је пуна коса неке перути, која се одваја од главе. Ма да та појава изје опасна, али је непријатна, јер презо дан напада као плева по хаљинама око врата.

Противу тога има прост лек. Кваси добро главу свако вече са комовицом, грездовачом ракијом, па ће нестати перути за 10—15 дана. У кога има више перути и густе косе, нека то понавља дуже време, ако хоће да се тог опрости. Чиста, права комовица не шкоди ни коси ни здрављу.

Или: Треба сагорети суво чокоће винове лозе, па од тог жара и пецела начинити цеђ, па тиме измисти главу неколико пута у току две недеље. Тај је лек опробан у Добручи.

Косе опадање и растење. Коса опада због рђаве хране, телесне слабости, курвања, пића, отровних лекова и заразе сифилитичке и других сличних узрока.

Да се предупреди опадање косе, нужно је пре свега ошишати косу до коже; и јести здраву и масну храну. У то име добро је, а и иначе добро чини за здравље, јести по свако јутро 1 комадић суве добре сланине са изрезаним а не утрвеним реном и са нешто мало хлеба. Ово треба дуже времена употребљавати.

А да се отклони опадање косе и да добијемо густу и добру косу, нужно је, поред реченог и ово употребити: Треба измисти главу свако вече са млаком, мало топлом водом. Кад отареш главу добро од влаге, онда је намажи свуда гди коса допире са белим зејтином, рицином (маст за чишћење), па онда обложи одозго два ката лишћа орахова. Завежи облог и остави на глави преко ноћ. Из јутра баци лишће и опет намажи главу са рицином, али преко дан не треба облагати лишће.

Ко овако чинио буде бар месец дана, тај ће добити добру и густу косу.

Коса расте и чисти се кад се маже дневно два пута одваром од љуске црног лука, у коме треба да буде доста љуске и да се вода у пола узвар.

Коса и брада да не опада, треба мазати главу или браду овим: Узми самониклу конопљу младу па је стуци ситно укупно са њеним кореном. Затим нарежи и истопи суве сланине на опу маст, испеди у конопљу и мешај ту смесу дуго док конопља изда своју маст. Тад процеди ту маст и смешај са толико рузмарина и уља. Тад тиме мажи главу и браду, па не само што неће опадати, него ће још гушћа растити.

Коса на ћелавој глави да израсте треба ово: Узми траву и корен која се зове пасји језик, па учипи је исто како је речено за конопљу и помешај са машћу испрженом из старе славине, смесу ту намажи на крпу као фластер и обложи главу сву, пошто је прво измијеш са одваром мекна. Сваку трећу ноћ тако треба чивити и после неколико употреба коса ће израсти.

Ѓњиде код човека и марве лечи мазање са петролеумом, за људе мање, а за марву много више.

За децу може се употребити винско сирће помешано са зејтином.

Ваши из хаљина се утамањују такође чистоћом тела, јела, пића, хаљина, и постеље, и са машћу, која се прави из 30 грама зеленог сапуна и 10 грама обичне кухињске соли.

Али најјевтинији је начин уништити ваши ма где оне биле, овај: Нек се сок од утученог првог и белог лука са машћу добро помеша и утаре и места где су ваши, једном преко дан мажу.

Сок од лишћа краставаца такође је добар лек противу вашију и стеница.

Други опет општи сведоче да још боље гоне тај гад ови лекови:

Ваши на глави утамањује, кад се коса и глава добро покваси водом, у којој је што више соли растопљено; или спиритом, или јаком ракијом, или кад се коса до главе одсече, а кожа пећом добро опере.

Ваши на телу, истребе се, кад се та места добро натру петролејем, најбоље је у вече, а из јутра да се та места добро пећем оперу, па ако је нужно, и друго и треће вече то исто.

Ваши у хаљинама, истребе се, кад се ставе хаљине у зажарену пећ на даску да малко постоје или кад се поквасе, па онако мокре сољу посипу, или потоне у љут пећ, или у воду јако осођену. Слана вода најгоре их утамаи.

Ваши са ћебета, цубета и других аљина поцркају, кад се та аљина баци да преноћи на знојавном коњу. Тај зноја стамањује их, само треба после онако мртве отребити, и ако је могуће опрати аљину. Исто тако стамањује ваши, кад се ћебе и друга аљина затрпа тако, да један крај провирује изнад земље. Ваши за једну ноћ изиђу све на тај крајичак, а ти их тада стамањуј по вољи.

Ваши блуда венерије. Ове се често залегу испод па-
зуха, око нупка и околу полних удова па чак и око обрва.
Оне око полних удова лечи успешно овај лек: Расеци ве-
лику главицу првепог лука на две полутине, па их трљај
једну о другу дотле, док између њих бео сок потече. Чим
се та бела пена опазн одма намажи њоме места, где тих
вашица има. Та пена не мора се скидати, него одма онако
са главице, главицом нитрљати вашљива места. Ако није
довољно од једног трљања, треба још једну главицу упо-
требити. После неколико таквих употреба нестане их, после
чега треба окупати се у води. Ове венериске вашице
одлично лечи још фенична киселина, помешана са водом
провареном и олађеном, и умереност у уживању полне
љубави. Маст са живом нипошто не треба употребити, јер
је посве отровна, па ма да је многи бесавесни доктори
прописују. Сва та вашљива места, треба прати сваки дан
са водом, одваром од коприва и жучним сапуном. Шпирит
их темељно утамањује.

Вашице око полних удова и других места (пицлајзе),
лечи одлично прање са тејом — одваром од коре јасико-
ве; а тако исто чипи и мазање тих места са шпиритом.
После неколико употреба таквих, треба се окупати и сапу-
ном добро опрати.

Богиње велике и мале, Ни једна болест не стамањује
и неунаказује толико омладину људску као богиње. Милио-
нима она покоси живот, а милионима унакази лице, тај
најдрагоценији украс човека.

Због тога требало би научити све родитеље, како ће
сами знати калемити крaste, богиње својој деци, јер роди-
тељска рука најбоље ће пазити на све, што је нужно за
добро калемљене. Калемити треба сву децу, јер је осве-
дочево да мање страда од њих сваки који се је калемио.
Али лекари за калемљење богиња морају бити опробани и
осведочени пријатељи народа, и вешти зналци свог посла;
јер видели смо у Влашкој да су неки странци, а и домаће
пијандуре и човеко, и народомрзци сатирали народну децу,
узимајући за целовање крв од нездраве особе или животи-
ње. У Молдавији поватале су власти неке Грке и Чизуте
лекаре, који су рђаво и са нездравом крвљу целовали само
зато, што су мрзили Румуне и што су хтели имати више
посла, дакле и прихода од болесника нејаких и невиних.

Стога нека народ пази коме поверава свој најдрагоценији аманет, узданицу своју и народну омладину. —

Између великих и малих богиња — оспипа, има разлике. Велике богиње показу се прво на лицу, а мале на свом телу. Велике изађу од једном и суне се, па друге се изнова појављују. Велике су окружене великим руменим појасом, а мале не. Код великих често цури пљувачка а код малих не. Према томе треба да се родитељи равнају.

Кад богиње коју, треба их мазати топлим слатким млеком. Да лице болесниково рапаво не остане, треба сваку богињу на лицу прокинути чистом пглом шиваћом чим се оне огноје, да гвој истиче. Ако красте неће да спадну, треба да се окупа болесник у одвару од мекиња, али да се чува добро од вазеба. Ако болесник не саре сваки дан бар једном, треба га клистирати, и да једе сварене шљиве и одвар њихов. Може пити и слатку сирутку. За храну допушта се само млеко слатко. Соба мора бити ладна, јер врућива штоди. Преобуку треба мењати сваки дан чисту, али да није ладна и влажна. Покривач нека је доста лаган. Соба треба да је више мрачна и да се често проветрава. Запара јако штоди.

Многи научари препоручују овај нови лек од богиња. Смешати ваља један део пречишћеног трепетинског шпирита са 4 дела чисте воде. У ову смесу умакати чисто перце и свако вече и јутро мазати богиње. Енглески лекар Фар вели, да овим леком и бол, и свраб прође и онај за дај ишчезне, који највише чини пакости у овој болести.

За децу треба да пију одвар теј од лицова цвета, у који треба помешати крмеза, а за људе да пију ракију са крмезом. Од ледне воде и вазеба ваља се чувати. За ову болест види још „Бели лук као многоструки лек“ у трећем одељку.

Богиње неће нагрдити лице а ускоро ће све крастице излечити, ако се облаже лице са урезаном сланином. Сланину треба урезати тако, да буду режњеви широки као од роткве. Опробано.

Богиње неће очи нагрдити, ако се метне десетину делића шафрана у чисту воду и дода толико мајчина млека, па том смесом шкрупити очи и околину око њих. Ако се очи лепе, треба варити утученог јечма, па опедити тај одвар из њега у чисто стакленце и додати мало воде, у којој је стајао сат, два малко камфора и шафрана, па том

смесом неколико пута на дан квасити очи и околину, али квасиљка мора бити потпуно чиста.

Уз то, један чувени лекар саветује, да се богиње чим се покажу, намажу са смесом кречне воде и маслинова зејтина. Тим се свако запаљење спречи и богиње не остављају нагрђено лице. Још лакши лек за богиње приказује чланак „Д а д н и о б л о з и“ у трећем одељку.

Окобоља. Многи научни испитивачи изnose многе мере, како су неки ослепили што су гледали у сунце, које се огледало у води, и што су гледали у огледалу светлост сунца, свеће, лампе и т. д. Гледање у тај блесак, повод је многим окобољама и слабљењу вида очњег. Тога се треба клонити, ако смо ради уживати ону светлину, којом се куне народ српски велећи „очињег ми вида“. Али још више клонити се треба свега, што би нам донело сифилитичку заразу, јер окобоља долази већином од покварене крви, отровних лекова, сифилитичке заразе и разних отровних честича, које споља доћи могу. Најгрозивије мучи она, која је дошла од родитеља или дојиље, заражених сифилитичким болестима. Ови мученици не могу у светлост гледати, нити мирна сна имати,

Ни у часу бола ни иначе, није добро трти или брисати очи са прстима, него увек чистом крпом и водом. Народни руски лек за окобољу овај је: да болесник пије у место воде сирутку или расел и да се рани само млечном раном и житном варом. На очи да облаже на дан два пута кашицу од утрвених сочивих кромпира, или из утрвених јабука, репе или огуљених краставаца. Многима је учинило голему услугу облагање тазе усепаног говеђег меса, или киселог купуса.

Неки су то постигли облозима утученог белог лука.

Скоро лечи окобољу лишће вишњино. Набери две, три шаке лишћа, па га прво опери добро у чистој води од прашине и нечистоће, и при поласку у постељу обложи сво то лишће на болне очи и остави преко ноћ. Тако чини неколико ноћи, а дању врши своје послове и бићеш здрав по сигурно.

Као опробан лек за окобољу сматра се и ово: Болесник треба да испије свако јутро наштесца по један литар и више воде ладне; затим после по сата да попије по 1

чашу чистог вина, да му ублажи ону воду. Радећи тако десетину дана окобоља ће се коначно излечити. За тако пиће воде треба се за раније навикнути постепеним начином. Многи доктори навикају безброј примера, који су се тим простим и јевтинијим леком спасли од дуготрајне и опаке окобоље.

Многи доктори особито хвале, да се пспирају очи са одваром руског чаја. За тим да се њиме маже чело и у долици око ушију, то крепи и вид и здравље очију. Добро је ако се удеси чај у две чаше, па стави испод очију тако да пара од одвара иде у очи. Кома је лакше нек узме по све чисте крпе, па нека их намочи у чају и са њиме очи кваси.

Или: Испеци и ситно утуци и посипи шкољку барску или морску, али тад пошто си ју добро опрао. Узми тог прашка у цев какву и дужи у болно око, па ради свој посао. То треба чинити бар неколико дана, изјутра и у вече. То је и за коње добро. Суд где се туче и цев кроз коју се дува, треба да је потпуно чиста, а тако исто сито, кроз које се сије.

Многима је излечило сврабеж, првенило и бол у очима, само дување кроз цев ситно утучена бела шећера чиста; и ово треба неколико дана упражњавати, јер од једном ништа не бива.

Одлично лечи окобољу коњска балега, али она без јечма многог, па је приви преко танке, по све чисте крпиче на болесно око и остави тако сву ноћ. Тако чинити неколико ноћи и окобоље нестане, па ма како љута била. Наравно, треба зажмурити кад се метне облог. Више пута опробано.

Очњи бол и запалење лечи такође добро ово: Утуци пелина са шљивовицом ракијом, па зажмури и приви на очи. Облог мећи и држи само преко ноћ, и за кратко време бићеш здрав.

Од запалења очију треба привијати исецане комадиће неосођене сланине на болне очи. То ваља понављати док бол прође.

Или: Узми јелан комадић плаветног камена, колико мало кукурузно зрно, али испеченог, и два пут толико бела шећера, па то обоје истуци да буде ситно као брашно. У то треба сасути једно беланце од јаја и све троје мешати кашиком све дотле, док као пена не остане. Тад

нека болесник затвори капке на очима, зажмури, па нек се са перцетом с споља с том смесом намаже, повеже и на миру остави. То ваља чинити дневно два пута, јутром и вечером. Скидајући повез с очију, ваља жмурити, док се заклопци добро исперу, јер не ваља да тај плави камен у очи пада. Опробано у кући једног професора.

Неки препоручују да се очисти першун па да се ситно исече и у слатку млеку утуче, па том кашиком облагати очи, али тад морају бити затворени капци.

Чести облови квашени у чистој, фрешкој ладној води најпростији је лек, а вршећи она упутства која су изложена у чланку: „Ради очињег вида“.

Или: Умочи чистог леба у бело вино, па тим обложи очи, кад поћеш спавати. То понављати дан два и болесник ће оздравити поздраво.

Надуване очи и капке лечи, ако се мажу капци и сва удолица око очију с несланом машћу од чистог сала или несланим тазе путером. Пре мazaња руке треба опрати сапуном, а мazaње вршити чистом крпцом и топлим машћу, путером.

Или: Испецј тазе јаје у врућем пепелу, па га расецј на две полутине и прилично топло првиј и привежи на очи, да стоји док се олади; тако чини неколико пута и очи ће оздравити.

Кад коме очи сузе треба да набере једну шаку боквице, лишћа и стабла горњег, па додати у њу мало печене стипсе и ситна шећера белог, па то све скупа сварити у два деци чисте воде у чистој шерпењи. Са тим треба очи испирати сваки дан по два пута, док прође.

Црвене очи без бола лечи: добро је одма испећи само беланце од јајета. па посути са ситном испеченом стипсом и обложити на очи. Многима је помогло облагање на очи киселог млека, ког треба по два сата на очима држати, па после променити други облог.

Кратковидност. Да се отклони ова непријатност, треба прати очи сваки дан по два пута са одваром камилен-теја. Одвар треба да је ладан и да се добро слегне. избистри, јер не сме бити никаквог труња за очи. Још боље јача вид, кад се тај одвар налива у очи и подржи за два, три минута. Тако треба радити по дуже времена.

Или: Накупи 1 шаку мравињаквих јаја (мравија јаја) и умеси их са толиким делом најфинијег брашна (мутме-

ла) као тесто, па онда испеци то у фуруни. За тим разрежи на две половине, па тако умочи у чисто, природно бело вино и метви на очи, пошто затвориш капке. Ово је најмодесније чинити при поласку у постељу, јер треба да тако остане сву ноћ. Тако чини неколико пута.

Маглу пред очима лечи одлично ово: Уцеди један здрав лимун у три децилитра бунарске чисте, ладне воде у чистом суду, па том смесом испирај очи дваред на дан, али треба шаком пљускати у отворене очи. Многи одма јасније гледају и губе маглу и црвенило, а некима треба дужа времена док до цели дођу.

Вид слаб очајава и добро чини кад се кваси са рузмариновим ширитом: чело, следе очи, лице, вратне жиле, при чему треба повући, ушмркати дубоко кроз нос тог лека, на дан наливеног.

Или: Узми и стави у стакло добру шаку кима па налиј одозго праве комовице, и остави да стоји тако 24 сата, па затим процеди у чисто стакло, и мажи тиме доње и горње трепавице и капке. Ово је опробано. Лек треба увек држати у умереној топлоти.

Одличног оправља слаб вид и окобољу лечи и ово: Узми две три шаке першунова лишћа и стаблз, па по том остави да преноћи у чистом суду земљаном (новом). Сутра дан испирај очи се том водом-першуновицом, а лишћем тари по мало трепавице и очи, али пази да око не повредиш. За тим покваси руке све до лаката са том водом па их пружи према очима тако. да сунце упира у њих иза твоје главе, да онај сјај водени с руку упира у очи. У ту малу светлост треба гледати више пута, све док се кожа осуши на руци. Тако испирање том водом, тарање и гледање у мокру руку чини неколико дана, и оздравићеш у оба речена случаја.

Црвени ветар лечи ово: Узми лишћа и цвета стратора (тратора, црвеног штира) и црвеног кукуруза, па то метви на жар (на ватрају или другом чему) па се добро накали на томе диму неколико пута и бићеш здрав.

У Херцеговини лече ову болест: Помешају кртичњака (земље) и кисела млека па тиме облажу болна места неколико пута на дан, тако се излече.

Слави се такође као потпуно сигуран и овај лек: Настружи оно зелено лико испод коре зовине (мезгру), то јест

оно што се налази између коре и стабла, па утуци са нешто камфора и шенична брашна, те обави болно место са том смесом и бол преног ветра минуће као руком однешен. Мало има случајева, где је нужно завој понављати.

Или: Узети ситне стипсе и кисела млека, па намазати ту смесу на винов лист и оток дневно неколико пута облагати.

Кома је наручније, нек узме дивизме траве, па натрпа њеног лишћа и цвета у мале јастучиће, угреје на пећи или под неком (сачем) и на оток сваког сахата облаже. Да би се једнако на отоку налазило јастуче, ваља их два пута нацупити. — Оба ова лека спробана су много пута.

Неки препоручује, да се лист од дувава намаже с медом и оток облаже.

Много се слави као потпуно поуздан и овај прости начин: Заклати голуба и овом још топлем крвљу његовом намазати болесну кожу болеснику и одмах обложити фатом или вуном, па оставити завијено преко дан, и боља ће нестати. (Како се лечи семеном од коновље, види лист где се о коновљу говори).

Посве успешно лечи и ово: Узми једну кашику барута, три кашике шпирита и неколико ољуштених чесана белог лука, па то све скупа утуци и обложи смесу на болно место, да стоји све док се завој осуши. Тако чини неколико пута и оздравићеш другог дапа.

Некима опет помаже ово: Растопи неколико грама камфора у љутој комовици, па тиме кваси крпе и обавијај на болна места, дневно неколико пута.

Вратне болести. Ових има много врсти, па за то стављамо их овим редом, јер народ напн као и сво цивилизирано људство много пати од њих, а нарочито деца и они који имају покварену крв.

Грлобоља. Чим ова наступи, потребно је сваког сахата пити по једну шољу врућег теја било од мекиња, било од утученог кукуруза, и у исто доба истрљати сав врат и потиљак са растопљеним лојем. Наквасити подебело једну вунену крпу с лојем и њоме сав врат с предње стране до ушију обложити, па тако преко ноћ оставити. — Обично за једну ноћ болест умине, а нарочито код оних који нису лежи, да све тело добро са растопљеним лојем или чистим зејтином истрљају и намажу.

Грлобољу, кашаљ и катар у бронхијама, лечи теј од слезоваче (Aibischthee) и меда. Скува се теј и процеди па у течност успе 1—2 кашике (велике) меда и то још мало прокува. Овај теј узима се топао, а добар је и лековит и за грготање и за пиће. — Грлобоља прође, ако се уста сла-ном комовицом дневно два-три пут мућкају.

Ако би где год болест упорна остала, треба одма преко лојане крпе метати топле јастучиће, напуњене било с ме-кињама или зовиним тејом.

Од општрих јела и пића, особито од назеба, од којих је узрок обема горњим болестима, ваља се добро чувати.

Нужно је приметити, да је у новије доба прослављено и усвојено од свију доктора, ово средство противу промук-лости и вратобоље: Наквасити велику крпу здраво ладном водом, па је по том исцедити и на врат и на груди оба-вити, али тај мокри облог треба сувем чаршавом обложи-ти; тако лећи у постељу и сву ноћ то на себи држати. — Свако, ко је употребио овај лек, хвали се, како му је брзо донео здравље.

Многи се хвале да су другог дана били здрави од сваке грлобоље и гушобоље, кад су облагали око врата не-колико облога влажног, мокрог песка ладног. Облог треба да је дебео с прста и широк преко гуше и врата. Држати треба док се не угреје, па чим се то опази, одма тај ски-нути па други нов, ладан ставити. У свима случајевима грло треба испирати са тејом од белог слеза или метвице. И овде је спасоносан облог крпа, умочена у врућ зејтин и јако кађење собе са катраном, помешаним са терпентином, о чему смо опширније говорили ниже.

Шклопци — грч у вилицама. Многи пате од бола у вилицама, од кога неки једва јести могу, а други не могу ни мало жвакати. Доктори велу, да та болест долази код одраслих кад им неко повређено место озебе, а код деце од назеба при кунању и одању по општрој ладноћи.

Одрасли болесник треба да се у топлој купатилу окупа неколико пута, али да пази да тада не озебе. За пиће нека спреми јечмени одвар, кога може пити колико хоће, али само да је врућ. Ко је слабог здравља, нека пије изобиља слатког врућег млека козијег или кравцјег. Ако је затворен, треба га клистирати. У исто доба треба дневно по три пута правити гимнастику вилица, уста и врата, по шведском начину: истезање врата више и кретање на десно и лево

по 10, 16, 20, 30 до 40 пута дневно. Ко редовно трља врат, прси и остало тело са ладном мокрым чарапом, он ће бити сигуран од те болести. Где је то негодно, нека се трља сувом.

Вратних жила и потиљка бол. Противу бола врата и вратник жила употребљавају у Хрватској и Крањској са успехом овај лек: Узми лапеног семена једну шаку и толико белог слеза, додавши у ту смесу и једну шаку ластавичијег гњезда, па све то скупа утуди и у винском сирћету помлачи, и обави око врата болне жиле и остави да стоји целу ноћ. Тако чини неколико пута и бол ће проћи.

Некима помаже овај симпатични лек: Исплети од прве овчије вуле један шалић мали и носи га око врата, па ће болест сићи.

Или: Урежи ситно морског орашчића и помешај са румом (правим), па тим истрљај жиле за вратом и потиљак и обави са том мокрым крпом.

Тако чини неколико дана и оздрављеш, али, ако опажаш у свази слабост, треба се добро хранити и избегавати „соитије“. Јер та болест долази не само од назеба, него она често напада људе малокрвне, а нарочито ако се при том одају неумереном уживању полне љубави, још жешће кад то врше у часу умора и стојећке. Дакле и овде и на све стране тела и мозга, сусретају нас болести и нападаји, који долазе од неумереног и неразумног употребљавања и уживања полне љубави. Пазимо себе више но до сад. —

Укрућена вратна жила са јаком вртоглавицом. Ова болест долази некима од назеба а највише од многог пића. Вратне жиле чисто се укруте а вртоглавица наступи тако, да човека води у ковитлац да о земљу тресне. Така навала крви у главу опасна је. Због тога треба одма лечити се овако:

Урежи ситно неколико главца лука црног и помешај са сирћетом од руже, и са зејтином, од глиста или од шкорпије, па то приви на укочену жилу око врата и на сву главу. Пошто се облог привије, треба залити сирћета између коже и облога тог, да се добро навкраси. У исто доба треба ставити болеснику под нос и на уста мокру крпцу, навкрасену у том сирћету. Кад болесник оздрави треба да се клони узрока, од кога болест долази, ако није рад својој пропасти.

Коме тај лек не би помагао, пак ставља облоге умочепе у седативу на главу и на врат. Многима успешно помаже мазање и трљање са зејтином од глиста или од шкорпије.

Укочене жиле треба прво добро пазирити, па онда трти зејтином од лаворике. Овај лек је добар и за оне којима крста озебу; а и у опште од реуме.

Кад помодру и надуну вратне жиле, онда снага обамре, бљување, литање и болови у желудцу наступе. Оваки напад може доћи од наглог назеба и од поквареног јела и пића. То се не мора и не може узети увек као напад колере, али ипак врло је опасан такви напад ако се упут неупотребити лечење.

Поуздан лек од таког напада јесте трљање са пен-експелером од доктора Рихтера и пићем истог по 20 до 30 капи размешаног у чаши воде. Ако нема при руци тог одличног лека, онда треба одма трљати таког болесника са утученим белним луком помешаним са винским сирћетом, а нарочито вратне жиле, следе очи, прси, мишиће и сглав-ке руку. У исто време угреј воде, стави у њу мало соли и измешај, па метни ноге у њу. Што дубље стоје ноге у води, то је боље. Противу бљувања свари пиринча у води и дај да пије сву сварену смесу. Тим је болесник сигурно спашен. Али ипак другога дана треба да пије сваког сата по 1 чашу ма каквог теја.

Муцање лечи многима мећање шљунка у уста да стоји, да често певају онако, како се пева у речитативи у опери и позоришту.

Липтење крви из уста или бацање крви из грла. Овај не сме много говорити у топлој соби, нити се љугити, нап-резати, јести, нити вруће и премасно. Он треба да јеле само лагна јела. Ако крв нестане од тога, онда узми кашику соли и растопи ју у чаши ладне воде, па попи па душак (у једанпут). Један доктор руски вели, да је овај народни лек бољи од свију медицинских лекова. Ако је напаст снашла кога у путу гди нема воде, онда може се узети и прогутати једну малу кашичицу соли, а за велико липтање крви нужно је и две кашичице узети.

Кад крв без мере одилази од човека, треба пити теј од семена мирођије.

Шуљеви (Мајасил, хеморојиди). Ретки су случајеви, да раденик пати од ове болести. јер она долази скоро махом

код оних особа, које много седе и једу, који се много курвају и пићу одају, и која су отерали неку спољну болест унутра. Жена трудна и онај који се не креће у чистом ваздуху, могу добити их и без употребе поменутог пића и порока.

Шуљевци се познају по томе, што искоче чворићи по шупку и меурићи око њега. Чим је сраћка тешка, одма су и они несноснији. Што више пијеш љупа пића, што више седиш у затвореном ваздуху, што већма прегониш у полној љубави и што више страхујеш од нечега, то се они све више силе и досађују. Кад се отворе, јурне из њих крв или слуз и опца спласну и одумину за неко време.

Лекови, који уништавају шуљеве слављени су ево ови:

Житна вара једена са добро вареним слатким млеком, лечи посве поуздано од те болести и од других унутрашњих болова. Шшеницу треба набавити првену а не ону белу. Пошто се она у две три воде добро развари, тако да зрна постају мекана и разкокана, распукнута, онда вари је док вода посве уври. Тад узми по потреби својој те варе и сасни у по литра млека и једи укупно обадвоје, али свако зрно мора се добро сажвакати, па онда гутати.

Одма другог дана имаш већ дивну, уредну сраћку и правилан ток мокраће. После неколико дана неће ти шуљеви ни мало досађивати, а после дужег употребљавања те дивне хране, избавићеш се не само те болести, него и многих болести, које долазе од покварене крви и неуредне столице.

Пиревина лечи такође одлично и брзо шуљеве, па били они у носу, у очима, у грудима или на шупку. Сварити онако као што је речено код прве речи, и пити по три добре чаше на дан. Опробан лек на безбројним болесницима.

Многи су искуством дознали, да се шуљеви могу излечити једењем сувих шљива.

У то име ваља појести сваки дан из јутра по десет сувих шљива и по мало оне чорбе, у којој су те шљиве куване, сварене. Чорба мора ладна бити исто као шљиве. Још боље чини ако се то поједе и попије са вешто мало доброг хлеба. Чинећи тако три-четари недеље дана, болест ће сама од себе изнегнати.

Још бржи лек за ту болест оваки је: Скувај у бакрчу воде једно пет-шест кила фришке говеђе балеге. Кад одвар скинеш с ватре прели воду заједно са балегом у пеко буре, које је одозго равно и пробушево колико јаје. То

може бити и у неком шафољу, али онда се одозго мора ставити пробушена даска. тако широко, да сав шафољ поклопи. Одма док је још врућ тај одвар треба да седне болесник на даску тако, како ће шупак задњице управо над рупом стајати, да ова одозго врућа пара од воде у шупак удара. Тако седећи треба остати једно по сата. Пошто болесник тај лек неколико пута понови са фришким одваром, сваки ће сасвим оздравити. Многи ће на ово рећи, да су оваки изрази неприлични, али ми узимо, да је овај природни израз далеко приличнији за свакога, неголи мазање са белилом и руменилом, а трпањем на себе помада, туђих коса, корсета, мивђуша, ђердава. турвира и других луксузних срамних драгулија.

Шуљеве лечи одлично стратор (тратор, првени штир) и броћ. Треба кувати ту траву у затвореном суду и пити из јутра наштерца против шуљева у превима. Од стратора узима се цвет а од броћа цело стабло с кореном и цветом. Лековитост је опробана, и од шуљева никакав докторски лек не лечи као овај.

Као посве опробан лек прстиву отворених шуљева, од којих многи ни седити ни одати не могу. овај је: Насеци пазилука око две прегршти, на додај у њега једну шаку брашна шенична, те испржи у масти тако да се то направити као пецвара. За тим мажи од те смесе подебело па крпу и обложи на болно место доста топло, и држи десетину сати. За дан, два без та проћиће од тог лека.

Затворени шуљеви. Кад се шуљеви затварају врло је опасно. Многи тад по 6 до 10 дана немогу на поље изићи, затворени су. Тад се већ боре живот и смрт. До тог неће доћи нико, ко врши здравствена правила, изречена у овој књизи. Ако ли дође, одма треба узети једну шаку листа од белог слеза, толико корена од коприве и ланена семена са мало шафрана, па то све свари у два, три литра воде. Кад буде готово треба наместити лонац тако, како ће моћи да се метне на њега поширока пробушена даска. На тај одвар треба да седне болесник, али тако, да шупак дође управо на рупу кроз коју иде нара из лонца. Седити треба ту док се одвар у лонцу олади. Ако је страх да ће лонац прснути, онда спремити то у неком јачем суду.

Некима још боље помаже, кад испеку приличну порцију црног лука и помешају са тазе путером, па оба-

вију на шунак, на болно место. Ово је добро спремити и ставити после, кад се устане са реченог лонца.

Противу великог пролива крви од шуљева, добро је пити у води прахак од ражи, али ове ражи, која је узабрана при цветању њеном и у ладовини осушена.

Или: Вари одвар (теј) од цвета, траве кунице, која се још зове спориш и ајдучка трава, и папрац, па пиј од одвара по три чаше на дан: из јутра наштесца, пред ручак и пред вечеру на по сата. Трава је најбоља у почетку кад почне цветати. Пиће треба продужити око једно 20 до 30 дана редовно. Овим невиним леком — одваром не само што се лече шуљеви, него се и чисти сва крв у целом телу, а то ће рећи одстрањују се многе и многе болести и бољетипе, које би могле врло лако наступити од покварене крви. Кома је одвар горак нека га заслади са медом или шећером. Одвар треба да је топал кад се пије. Он се може спремити и за два, три дана, али само треба га држати у чистом, затвореном суду и у ладном месту. На литар воде може се метнути шака речене траве. Не шкоди ако је мало јачи одвар. Треба да вари док уври трећина воде. Суд треба да има заклопац, у коме се варила буде та трава.

Грип лече посве успешно шуљеве овим: Метну жеравице у чинију, на је спусти и поспу одозго по жеравицама ситне паприке, па одма седе одозго болесник на ступу са голом стражњицом, тако да и дим и топлота управо у шунак упира. Трпити треба то бар 1 сат и после три, четири употребе тог лека болесник се плбави шуљева.

Дуготрајно пиће одвара из корена перевине такође је врло корисно, јер он чисти њрв болесникову.

И опет велимо, да је неопходно свуда и свагда да болесник не сме пити ракије, рума, ликера, каве, пити јести паприке, бибер, кисели краставаца, бавиле, цимета, бамије, празијука, шунки, пршуте и т. д. У уживању полне љубави мора постати седмичар или месечар. Седење на малим столицама и канабетима постављеним кожом или мушемом, а тако и сваки страх од нечега, јако изазива и привлачи шуљеве. Тако исто помаже их брзо једење и љутња и јак говор при једењу. Пословање у чистом ваздуху или шетња, једење житне варе и спавање у кошу или стану, где су и дању и ноћу отворени прозори, спасава болесника. Докторско оперирање меурића на шупку,

које они чипе, и њихови лекови без обе дијете и ране, није ништа друго до убиство болесника и макијарска игра. О томе смо се уверили у свима земљама, куд смо се бавили за време толиког нашег вољног и невољног страпствовања. Све што смо овде рекли вреди како за шуљеве затворене, тако и за отворене, при којима се много крви губи, при чему тврдимо поново, да су житва вара, качамак, шљиве и умереност најбољи лек за лечење шуљева.

Глистe у опште. Опасно је нануштати у себе ма које глисте, а још опасније пантљикачу. Кад се она дуго трпи у цревима, она их прогризе, па тај догађај позве је опасан као што вели др. Распаил. Осим тога, од ње се легу и појављују многе болести унутрашње, па и сама кацавица и суманутост.

Због тога треба да дозна сваки ове знаке, по којима се познати може њено биће у цревима. Знаци, по којима се познаје, да ли имаш тракавицу, пантљикасту, дугачку глисту, јесу: бледо лице, модар, као земља круг око очију, тром, суморан, жалостан поглед, мршављ ње, мало капиљање, бело на језику, неуредна столица, анетат кидикад слаб а кидикад једнако оће се јести, стуживање, мука, за тим невестица или при гладном жеудцу или одма после неких јела, уздицање нечег као каупчета скоро чак до самог врата, грла, течење из уста житких бала палик на расол, то јест, слинаност у устима, подригивање са неком киселином из стомака, непријатно штупање, главобоља и вртоглавица, неко боцање у шунак, прилив (Kolika), унутра неко котрљање слично таласању воде, па онда се као да нешто гура и сиса у трбуху, у цревима, лунање срца, а код жена ова квари време месечно, или бива неуредно.

Ко опазн те знаке, тај нека у вече једе једном харинге, помешане са црвеним луком и зејтином, па у јутру нека извиди да ли има каквог знака од речене глисте. Ако се знак уваже, онда нека одма тражи лека против ње. Лекови су следејући:

Пантљичаре, тракавица глиста. Чувени др. Распаил препоручује у овој болести, да се дневно 3 пута једе кора од морског шипка, кога у медицини зову грапат. Сваки пут (јутром, у подне и у вече) може се појести једно парче од коре те грапате, величином колико новац од два динара. Ако неће да изиђе и ако буде по трбуху, онда треба

гући ситно једну главицу очишћеног белог лука, па помешати га са зејтином и попити. У исто време узвари слатка млека око два литра и стави у чанак под собом, тако да она пара и мирис млечни упира управо у шупак. Јер она бежи од лука и зејтина, а тражи слатка млека па тако изађе на поље.

Некима изиђе глиста ова само од свакодневног једења по три пута белог лука, ако се није јако угњездилa и ојачала.

Приморци и Хрвати изгоне тракавицу, пангљикачу гљисту посве успешно овим начином, који је налик на лек, који доктор Распаил препоручује. Овај лек прави се овако: Узми 60 до 80 грама суве коре гранатове (морског шипка), па метни у нове лонац земљани и зали одозго две литре воде ладне, поклопи и остави, да стоја тако до сутра преко ноћ. Сутра дан пристави уз ватру, да се вари све док не уври више од пола воде, или две трећине. За тим раздели тај одвар на три дела, у три флашице. У очи дана када ћеш узимати лек тај, несмеш ништа друго јести, осим нешто мало слатке чорбе и једно лагано јело, и то у подне а не у вече. Сутра дан чим сване, треба попити једну порцију реченог лека, па онда одма шетати се по чистом ваздуху на пољу. Ако глиста непађе кроз четврт сата, онда треба попити другу порцију, чинећи и онет таку шетњу двајестину минути. Ако тракавица још неће да изиђе, онда треба попити и трећу порцију, после које мора изићи напоље тај дугачки и мучки тиранин здравља човекова. Код већине болесника она излети напоље код прве или друге порције. Али ако би она при излажењу штетала болесника и немирна била, онда студи белог лука у чашици зејтина и попи све скупа, па ће пре излетити напоље. Друго се ништа тада не сме пити. Граната, шипак може се добити у апотеци и у бакалницама.

Не треба заборавити, да пангличара излази из тела најлакше, кад се лек употреби на сат, два уочи мене месеца.

Глисте гујавица. Од ових глиста је добро пити одвар црног или белог лука, то јест сварену воду од лука дневно по неколико кашика. Тако исто добро је пити сок од жуте репе (шаргареце, мраве), или сок од белог лука помешан са медом. Ови су лекови посве успешни, а нарочито код деце, и нису опасни за здравље.

Жуљеви на нози. Најбољи је лек носити свега живота свог комотну умерено пространу и меку обућу. Тесна обућа рађа жуљеве и многе мање болести.

Опробан лек од жуља тврде многи да је ово: Расеци суву шљиву, па приви једву полутиву на жуљ. Држати треба на жуљу цео дан. Мењати вађа неколико дана и нестане га.

Други лек такође је опробан. Утуци белог лука па га метни у љуску од лешника и приви на жуљ. Мењати треба свако вече и свако јутро. За неколико дана нестане жуља из темеља.

Или: Осеци прво жуљ до првог мяса, па онда узми мало негашена креча и толико меда, па помешај као тесто, стави на крцу и свако вече мећи на болно место да пре-ноћи. Чини тако две, три ноћи, оздравићеш потпуно.

Или: Узми комадић леба белог и стави га у љуто сирће, па кад се добро навласи и окрајка и средина, онда приви тај лебац на жуљ и остави добро обложено сву ноћ на болном месту. Тако чинити преко ноћ неколико дана отпаће жуљеви, а и бола ће нестати.

Коме је то „просто“, нег узме из апотеке „ђакон-фла-стера“ за 20 д. пара, па нека одреже од њега онолико комадића, колико има жуљева. Са њима треба обложити жуљ и оставити га да стоји на њему десетину дана. За то време и жуља посве нестане и остане мека кожа.

Ноге превећ знојаве лечи ово: Вађа истући растове кере, или још боље ће бити шишарке, па посипи тим пра-пком своје чарапе, или обојке, сваки трећи дан док се зној умањи и у пола застане. Не треба зној из темеља уништити. Умерено знојење ногу корисно је, и не треба га дирати ни пошто.

Оједени прсти. За ову непријатност добро је утући чађи и посути са њоме добро оједена места, па за два дана биће потпуно здрави.

Увобоља. Болести ува наступе често из више узрока. По неки пут увобоља ужасније бесни и од најгоре зубо-боље, тако да човека баца чак до лудела. Многима не по-могну ни сви докторски лекови.

Увобоље јаке долазе од први у ушима или друге жи-вотињце, за тим оне долазе и од назеба и од прекомерног „соптија“, уживања полне љубави. Од претераног соптија увобоља је више мање блага, без великих болова, али је

ви пошто нико не сме напуштати. Чим се она опази, одма треба посве редак бити у соитију.

Ако је увобоља од назеба, онда одлучно лечи пијће вруће воде, као што је о томе казато у чланку „врућа вода као лек“ и друго. Држати у ушима дуго камфор с памуком или сав памук, шткодљиво је, негледећи на то, што то чак и „учевни лекари“ препоручују. Ово никада неће бити, ако се навикнемо на све промене времена и ако смо умерени у соитију.

Ако је увобоља због црви, животињица, онда треба одма усуги у болно ухо кашику терпетина и обложити ухо са колачком топле говеђе балеге. Што је балеге топлија тим је боље. Болну страну треба држати одозго, да терпетин продре унутра, да истера отуда првиће. Какву улогу игра овде балеге, не знамо, ако није да она топлота и мирис привлаче животињску изван уха. Тај лек ваља држати по пола и више сата или док не умигну болови. Доцније чим дигнете балегу и излијете трепетин, видећете првиће мртве или полумртве. Ово спасава болесника од страшне муке и опасности. Гди је тешко наћи тај лек, нег се проба са овим помоћу зејтина, који такође многима одлично помаже, утоливши болове и умртвивши прве и другу животињицу.

Увобољу опасну упут лечи ово : Умочи памук у кло-роформ, али да не буде много мокар, па тури у болно уво. Кад почне јако, несносно палити, извади памук, па после два три минута опет метни у ово. Од једног метања бол ће уминути. Ово само за оне, који немају поменутог зејтина.

Некима упут бол прође чим нусте иза болног ува три, чстири пијавице. Опробаво.

Увобољу лечи посве добро и ово : Састружи са младе јаеновине горњи део горе, то јест, оно што је зрело, па то бади, па онда настружи једну добру шаку оне зелене подкорице и свари добро у три децилитра воде. Кад се добро увари та подкорица, онда је остави да се олади, па тад од тога одвара налиј у болно ухо неколико капи и држи четврт сата, па окреши ухо да испури. Поновити то два, три пут, донеће оздрављење.

Од увобоље народ тврди, да је овај лек спасоносан : Нађи неколико тек окоћених мишића и стави их у чист маслинов зејтин у флашу. Запушив је, ваља је држати према сунцу неколико дана. Мишићи се скоро из темеља претворе у зејтин. Ту смесу треба чувати преко целе го-

дине и по потреби употребити овако: Свако вече капнути по 3—4 капи од тог зејтина у болно уво и тако лежати који сат, да болно уво одозго стоји. Тим ће болесник за три, четири дана оздравити.

Босански Срби Мухамедовци лече разне увобоље са великим успехом са соком лубеничким: Уцеди сока лубенице и налију у болно уво, које држе тако лежећке по десетину и више минута. То чине неколико пута, па болесник потпуно оздрављ. За зиму може се тај сок оставити у суду стакленом, херметички затвореном.

Ува саване. Ова болест је код неких тако јака, да болесник у несвест пада. Лек му је овај: Помокри се у шаку пелина и остави то тако да стоји једно по сата. Затим узми у шаку пелин тај и испеди га, па од тог цедитка насни у болно ухо три, четири капи, и болови ће уминути.

Буву из ушију истераћеш овако: Узми мало вуње, па је усучи овако, као што неки усучу бркове, па овај тањи усукани крај турн у ухо и насни на буву коју као зејтина или воде, те ће та течност приморати буву, да изађе отуда.

Цурење из ува лечи одлично ово: Узми крпу ланену и намажи жутим воском, па сави као оно савијутак папирни у бакалници, то јест, да на једној страни буде узан као рог, а на другој широка уста. Тању страну турн у болно уво, а широку запаши да горе све до близу уха. Ово ће извући сву нечистоту из уха. Затим то извуди и баца, па узми слане комовице или сланог шпирита, па ули у болно ухо 6 до 8 капи и бол ће минати.

Течење из ушију лечи одлично ушприцавање у болно уво млеко, у коме је сварено семена конопље, или како је казано, конопљино семе као лекарија.

То исто лечи и друге болести ушију, али само треба још таком комовицом или шпиритом истрти добро вратне жиле, па онда око ушију и целу главу.

Болесне уши и приглуве особа. За болесне уши, добро их је испунити сланом комовицом и подржав је десетину минута, пролити. Ако не престане бол од једном, треба то поновити свака два сахата, док не престане. — То је добро и за оне, који су глуви, али само тада се мора лек седименте у оба увета сипати и држати.

Много је блажији лек за ову болест овај, што се препоручује у лековитим травама, на означеном крају трећег

одељка ове књиге. Ради тога види чланак: „Бели лук као многоструки лек“.

Глувост. Узми међу прстима траве руте и толико камомиће (титрице, камилтеја), па ту смешу посипи одозго са 30 грама маслинова зејтина. Тај суд постави да стоји неколико дана према сунцу на дрвету неком сувом, или на топлу пећ. За тим од тога зејтина каппи јутром и вечером по неколико каппи у болно глуво, или приглуво ухо и подржи десетину минута зејтињаво ухо на горе окренуто. За тим тако исто учини и са другим ухом, ако је и оно глуво или приглуво.

У ушима камен. Има несташне деце, те утуре каменчић или друго што у ухо, што се не да извући. Због таквих случајева многи су морали на далеко путовати и многе издатке чинити. А опасност та може се отклонити овим начином:

Пре свега нали чиста зејтина у ухо, у коме је камен или друго што застало. па онда узми јаку уштрцаљку пуну чисте, ладне воде, па уштрцавај еглно у болно ухо све дотле, док камен сам не испадне, а то ће ускоро ће бити, само ако је удар воде прелечно јак.

Кад што друго уђе у уши, тада треба одма насути у ухо зејтина и лежећи удесно за то, држати га све док, док животиња не изиђе. Ако је жива, она ће и сама измилити, а ако је мртва, она ће се дигнути на површину зејтина, од куда је посве лако иглом или чипи другом извадити је и бацити. Тада треба окренути то ухо на доле и зејтин ће сам истећи из уха.

Зујање у ушима лечи шетање по роси босног, и облегање крпа мокрых преко плећа до изнад пупка и изнад крста, и држати тако по два сата. Тако чини дуже времена.

Приглувост. Узми један део соли и један део пенала од врбове коре или тог дрвета, па то свари добро у мало чисте, али пре тог узевреле воде. Од те воде канути неколико топлх каппи у ухо приглуво и умакати у њу крпе, па парити уши са тим обложима. Чинити тако по цео дан сваке недеље, оздравитићеш за месец дана.

Доктор Лојевски препоручује овај народни руски лек противу нечувења, оглушности: Узми зејтина 50 грама, па онда стани у њега међу прстима руте и толико цвета матичњака. То остави у чистом стакленом суду на топлу пећ или према припеди сунца, да стоји неколико дана. После тога кави, улиј у болно и глухо ухо по неколико каппи

од тога зејтина. Пре уливања зејтина треба лећи тако, да зејтињаво ухо буде одозго бар десетину минути, па за тим окренути ухо на доле, да изиђе из њега течност. Тако и с друге стране, ако и оно боли и нечује. За тим одма затвори ухо са мало мека памука. Ово треба чинити неколико пута, па да се успех постигне.

Шуга, свраб. Ова болест долази од нечистоће или ако се од некога прилепи због ношће, преобуке сврабљивог, шугавог човека, и због спавања са таким особама.

Од ове су болести лекари много што-шта препоручивали, а у новије доба изнађен је као поуздан лек од ње петролеум, који се употребљује за лампе и купује под именом „гаса“ американског. Шугава особа треба да нађе правог и са свјам чистог тог „гаса“ — петролеума, па њиме свако вече намаже тело. Добро га је, док се човек лечи, и пити по једну кашику, у чаши воде. — Тако је исто добро купати се у сумпоровитој пилци, или оној води или блату, што се поред мајдана од каменог угља налази. И мирис од петролеума, колико је по себи непријатан, добар је за шугаве па и јектичаве. Вели се, да су многи оздравили од шуге и јектике у фабрикама, где се око петролеума ради, удишућу његов мирис „сврад“.

Још сигурније лечи шугу: Узабрати корена од траве штавоља, па га настругати у треници и сварити у млеку и њиме шугавог мазати свако вече и јутро, где год краста има.

Или: Набери по оке лишћа од јоргована, па га смешај у по литре вина и толико сирћета. У то додај пет грама белог и жутог сичаја, па то све скупа скувај добро у једноме лонцу и тиме мажи шугава места на дан по један пут.

Или: Узми 1 килу ма ког пасуља и 3 киле воде, па га свари добро. Кад се свари онда процеди житки одвар и опери са њиме добро сво шугаво тело. Тако чинити треба неколико пута и остаћеш здрав.

Или: Утуци црвеног лука две главице са једном малом шаком кокошије балеге, па то свари у кили расола. Кад се излади, процеди и мажи тиме свако вече и свако јутро сврабљива места. Поред тога треба добро очистити црева и стомак са пићем ма чега што добро тера сраћку.

Или: Свари у води неколико ласта од дувана тако да се добро искува, па намажи тим одваром сврабљива ме-

ста, али остатак лека и оно лишће треба одма на поље изнети, јер удара у главу.

У опште се тврди да од тога свраб одма прође, без икаквих посљедица, само ако се болесник уз то и добро излита.

Али најпааметније је отерати шугу, свраб, чишћењем крви и чистоћом тела и одеће. Житна вара с млеком, чишћење оним начинном, како смо означили у здравственом одељку, и дуготрајно пиће одвара од корена циревине, или цвета ајдучке траве (папраца).

Свраб, шуга не да се излечити стално, док се не збаци сва преобука и нова не узме. Ко то није у стању да учини, он треба да сву преобуку добро узаври у цеђу, па онда млаком чистом водом испере.

Свраб између крака, који се код неких појави и траје годинама. Има људи и жена, које ужасно пате од таког свраба, јер у вече морају да кожу прокрваве од силног чешања. Доказано је, да то бива од неких поткожних животињица, које се рађају из више узрока, а најчешће код оних, који су сувише исприцели свагу своју од излиштва полне љубави. Од тога не могу помоћи они лекови, који се препоручују за широке вашице, које ми називамо удњаче.

Морнари за то препоручују као сигурно овај лек: Узми 1 килу морске соли и ситно утудану саспи у две киле праве комовице ракије. Кад се то истопи, треба мазати тиме сврабљива места јутром и вечером. То треба чинити преко месец дана, ако свраба пре нестане, а уз то у полној љубави треба умерен, редак бити.

Као посве опробан лек од те несносне болести приказујемо ово: Узми део катрана и толико масти) чисте из сала свињског, па тиме мажи болна сврабљива места два пута на дан за десет, петнајест дана. Прати не треба на ма колика се кора ухватила на кожи. За тај посао треба имати дебеле гаће кроз сво то време. Пошто нестане сврабеж и крастица, онда треба сварити две три добре шаке коприве, па тим одваром, млаким испрати сав тај талог који се ухватио од катрана. Не штоди ако се тиме неколико дана испирало буде. У исто време треба пити по три чаше на дан одвара од корена белог слеза.

Али ако то не помогне или ако се појави на другом месту сврабуљица та, онда ту бољетицу треба сматрати

као почетак сифилиса и треба га упут лечити, јер је опасно свако оклевање. Види „водљику“, пиревину или белу слез.

Неспавање (бесаница). Дуго неспавање може човека јакo сатрти, а више пута телесну и умну болест донети, нарочито онима, који се одлажу и баве са дубоким штудијама и мислима. Узимати опијум за спавање, кога несвесни доктори реценташи тако вољно прописују и дају, веома је убитачно. Човечки и рационални лекари су означили ово средство од неспавања: Легајући у кревет и пред то ваља оставити све дневне мисли, угодпо лећи и замислити у себи, као да се спава. Пошто се човек удобно том уображењу преда, сан ће наступити. Добро је уобразити, да се човек вози по мору, да путује кроз нека равна, житом засејана поља или родне ливаде и наше. — Наравно тај мора оставити читање у вече, тешка јела и пиће кафе, теја, ракије, рума мора се посве оставити, на тако и од руског чаја, док бесаница прође. Постеља, разуме се, мора бити чиста од сваке нечистоће. Ваздух у соби, у овој прилици, боље је кад је мало ладан.

Врло пријатан сан доноси кад се у вече једе црног лука, а много боље соса од њега начиненог. Чаша старог првеог вина помаже сан. Кад се помеша сок од пелина са вином и тестом од брашна шенична и на чело привеје, такође добље се пријатан сан.

За спавање: Лимунаду пити у води са шећером и облогати ладне крпе на прси и плећа. Држање гузова и полне стране у води ладној 3—4 минута у вече, такође добро је.

Противу бесанице слави се држање свега тела неколико минута у топлој води или бар ноге, ако нема згоде, за сво тело. За тим одма лећи у постељу мислећи само о томе, како ћеш лепо заспати.

Неким помаже, ако се пред легање оперу у ладној води, и онако мокри и голи по соби итно проходају да их ваздух још више пролади. Ту се не треба бојати никакве промаје. Тим се је помогао чувени Фравклин, кад није могао спавати. То се зове ваздушно купање.

Од неспавања особито се славе ови прости лекови: Изнети преко дан сву постељу на чист ваздух према сунну, и занимај се неким телесним радом неколико сати, на било то цепањем и тестерењем дрва, или копањем или одањем и гимнастисањем у отвореној природи чистог ваздуха; при

легању у постељу истрљај сво тело са вуненом чараном или крпом замоченом у растопљени лој. Коме од тога не дође добар сан. он нека вечера маслина са бојом кашиком зејтња и првеног лука, или нека припече две три кришке леба, на нека их истрља са безим луком и поједе са неколико кашика зејтња. Врло је корисно за драње, ако се така вечера више пута понови. Она не штоди ни мало желуцу, а здрава је у сваком случају, а нарочито за заборавне и раздражљиве, нервозне особе.

Једење киселог млека помаже и неспавачима и верновима, а тако исто, ако спавају окренути главом према северу или југу. Многима доноси пријатан сан кад проведе у вече два, три часа у пријатном и веселом друштву, и кад легну у постељу тако, да му прси и глава дођу мало ниже од ногу. Тестерење дрва пред вече у чистом ваздуху такође је добро, јер одржаћа од главе навалу крви у руке и ручне саставе. Све ове савете научни лекари препоручују. Противу бесавице добро је бројати од један до хиљаде, или десет дубоко кроз нос тако јасно, да се чује јака нека шупњава, или удисати што се дубље може ваздух и што дуже одржавати га у себи, или истрљати што јаче крпом ноге и стопале.

Уз то, треба знати да вика, јуна и светлоћа не сме бити у спаваоници бесавника.

И тесна одећа и обућа доноси бесавицу. па за то одклони то. Бесавицу често доноси: белило, руменило, туђа коса на глави и задај из женске косе, главе, па и због тога треба искоренити ту гадну курвањску употребу. Ужасну бесавицу доноси и нервозност увећавају сва јела и пијћа, која се готове и преко ноћ држе у бакрим судовима и прашњавим местима. Велика огледала и саксије с цвећем а тако исто разне лажљиве позлате и федерви душек доноси и бесавицу и јачу нервозност нерава и живаца. Често долази још неспавање због сувише сувог собног ваздуха. За то нужно је прати собу сваке недеље бар једном, и сваки други дан отрти под са мокром крпом. Ако је соба сувише сува, то треба чинити свако вече, или поливати под са водом сваки дан при легању у постељу. Дању не сме болесник спавати ни тренутка. Ко то чини, он ће имати све бољи и бољи сан, па тим ће отклонити и друге нервозне болести, ако их има, и, које би могле наступити уз дуго слабо спавање и неспавање.

Многима помаже од бесанице да се оставе дневне бриге обичне и да дан, два одустане од умног напрезања, те да се у место тога вијну у неку доста удаљену шуму и другу здраву просторију, гдѣ треба провести цео дан у неком телесном занимању или у пријатном друштву, у коме болесник не сме много говорити.

Противу неспавања па било оно скопчано са главобољом или без ње лечи ово: Утупај мајорана па испеди мало сока и повуци, ушмиркај па нос две три капље, па ћеш ускоро спокојно заспати, а нарочито, ако је бесаницу пратила главобоља.

Доктор Ф. Милер тврди, да се одличан сан добије, кад се пред спавање намажу и натру правом (шеничном) житном ракијом ланчица и цео простор између прспју и пупка, па онда и ножни прсти.

Тако исто помаже умирењу нерава и доноси који сат спавања ономе, који има бесаницу, кад се помеша утучена пелина са средњом леба у сирћету и ту кашу па стомак обложи.

Многима лечи бесаницу обилато једење ражаног леба или ражане пиваре па путеру, или другој масти зготовљене.

А Енглези дају под главу бесаникову јастучић вапуњен са мењом. То чине и народ и лекари.

Неспавање и ертењз с главом код деце лечи се овим чудним начином: Узми зобикову цев, па удеси тако да је дан крај прилегне добро уз уво детета и коже. Тад поједи парче леба и попи чашу ракије, па онда мети танку марамицу па своја уста и кроз њу вуци ваздух из цевѣ и уха у себе. Тако удиши неколико пута и дете ће одма заспати, а па марами видиш неку нечистоћу и црвиће. Чудно, а опробано у Лесковцу и другим местима.

Раздражљивост, живчане болести (нервозност и нервозне болести). Почем је цивилизација људска јако умножила разноврсне потребе човекове, које посве много напрежу и мишиће и мозгану снагу људску, то се све више и више шири царство разних нервних болести и нервозности, па за то нужно је и о овој слабости и болести коју више рећи.

Нервозне болести долазе махом од претераног уживања полне љубави, од сувишног напрезања телесног или мозганог, од кужног и затвореног собног или апсанског жи-

вота, од сувише слабости и малокрвија, од покварене крви и нервозних родитеља, од отераног свраба и сифилиса, од дужег трипења глади, беде и оскудице, од неправилног сваривања у желудцу, од болести пољних удова, од пантљичаре и глисте у цревима, од сувишног пића кафе и чаја; од казанског и ноћног живота, од отроваих лекова и јела, од шпиритуозних и других раздражљивих наштака, од дугог неспавања и љутине и т. д. Где је малокрвије тамо је и нервозна болест, па била она јача или слабија, била у овоме или у оном виду. Она расте од малог па се развија до суманутости круте или слабије.

Нервозна човска може свашта лако дирнути, увредити и озлоједити.

Нервозност може донети лупање срца, несвестицу, главобољу, потајну грозницу, челообољу, неанетит, цандрљавост, злоћу, чамотињу, бесну ђуд, напавицу, хистерију, удар (капљу), меланхолију, хинохондрију, катаlepsију, неспавање, суманутост, халуцинацију, илузију, плашњу, мржњу на живот и на цео свет, и друге круивније и ситније болести у виду ломљаве, жигања, севања и т. д.

Таке особе морају по све оставити свако сувишно напрезање и љућење, каву, ракију, рум, бело вино, ванилу, ноћно читање и писање, пиво, јаки чај и дуге бављење у поквареном, затвореном месту и ваздуху. Даље, за њих је спасоносна и лековата биљна и смочна храна: качамак с млеком или с мастићу, или с путером; грис, пиривач и јечмик сварен у млеку са нешто шећера; жлтна вара са млеком и другим смочним зачинима, и једењем воћа и ровитих јаја. Воће је најбоље сварено или печено, а пресно само које је јако сочно. Јаја морају бити тазе. Увек воће долази после њих, и после јела. Само јабуке тазе и пресне могу се јести и пре ручка и вечере, па по сата или мало више. Ако им се што пије, нек пију млеко или бозу, или воду помешану са нешто лимуна и шећера. Полна љубав мора бити ретка; што већа нервозност, тим ређа она мора бити. Не спавати и не лежати близу до особа, које фарбају косе и беле лице, и које су биле болесне од венеричних болести. Свакодневно бављење у отвореном ваздуху неопходно је. Спавати у ладној соби, а лети у неком чардаку или при отвореним прозорима у соби. Ако није могуће сваки дан, а оно бар три пута седмично мазати се и трљати са топлим лојем и свако 15 дана са топлим црним вином. Ово је трљање врло

спасоносно за такe болесняке. То тврде не само многи на-учари, него и осведочени живи примери оних, који се тим помогоше. Многима добро чини кунање и пливање у ладној води. Коме је то немогуће чинити због оскудине новаца или воде, он треба да се облача и да трља своје тело са мокрим вуленим чарапима. Умерено пословање свију домаћих, кућевних послова и земљорадничких радова, куда спада и повртарство и ичварство, и сточарство, посве је спасоносно за нервне болести и особе. Треба избегавати друштво, које те доводи у љутину и јарост, а нарочито у очи спавања и у време једења. Добро чини и кунање у ладном одвару од растове младе коре, јер и он прени нерве и кожу. Читање у вече и при сумраку, треба избегавати посве. Треба запамтити, да за ову болест као и за многе друге, ништа не помажу апотекарско-рецепташке медицине. Тако вели и чувени научар доктор Мибаус, говорећи, „да су лекарски успеси код нервних болести мањи него код других болести, и да код њих варљичко лечење и шарлатанство сваке врсте налазе ту више земљишта него иначе“. И тај исказ докторов даје нам права рећи: То што је овде изложено је најјефтиније и најспасоносније. За њих нужно је да врше и оне савете, што их указасмо у чланку без са-ница, не спавања, а нарочито избегање свега тела са то-плим лојем и обилатим једењем зејтина, варене славине, јаја ровитих, мачњих јела, чистог путера и других слич-них хриштива. Обилато једење доброг киселог млека такође је добро.

Каву од жира морају пити што дуже и што више, било саму или у млеку. Види чланак тог имена у Биљар-ском одежку.

Нервозна особа не сме се никаквим послом, или ходом, играњом сувише уморити, нити се сме дуго бавити лежећи у постељи и затвореним собама седењем. Ни у чему не сме бити претераности; него увек од умереног одмора присту-пити умереном раду и утруђењу, па чим се осети умор, одма приступити одмору. И сви научари тврде, да је за све болести неопходна умереност, уредност и промена жи-вота. За њих је најбоља постеља и подглавач напуњена маховином сувом, која се налази по шумама, или са вуном. Многима помаже, да се у зимње доба трљају по свему телу са снегом у вече кад пођу у постељу. Вршећи те савете, мало по мало удаљаваше се первозност, и једног дана она-

зиће се потпуно здравље. А ако се не врше савети поменути у та два чланка, онда нека се болесник нада све већој нервозности, која после доноси и нервозну грозницу, која често месецима и годинама траје и ужасно мучи патника. Не само то, него напуштена нервозност може и разне друге, посве мучне и опасне болести донети, па и саму суманутост. Али поред свега тога, нервозне болести лечи умерен рад и одмор у друштву пријатном, удаљено од варошке више и мешавине у неке винограде, воћњаке и шумице, решив се на свако уздржавање, а нарочито на уздржавање од честог уживања полне љубави.

Ко буде несрећан и небрежљив, па добије нервозну грозницу, онда нека употреби овај шведски лек, кога и Руси употребљавају са одличним успехом, ког ћемо изложити у идућем чланку, који се зове:

Нервозна потајна грозница огераће се такође са употребом ране биљне и смочве, тог благотг лека, само ако се тачно употреби, као што је означено у поменутом чланку.

Ову нервозну, али мирну грозницу и чамотињу лечи код Москве једна жена из Шведске овако: Кад је чун месец онда изведе болесника и стави пред месец. Болесник се мора свући, и читав сат гледати управо у месец непрестано. У то време она трља његова леђа, а нарочито кичменицу од потиљка главе до самог шипка, са фрипком говеђом балегом. Трљање траје такође читав сат. Да не би болесник озебао нех се с преда утопи у тамо где се трља неће озебити. Тако трљање и гледање мора се чинити три пута. Први дан је најтеже издржати а други и трећи лакше. Овај прости лек излечи и овог патника, болесника, који је обишао све европске најчувеније докторе без успеха. То сам у Москви видео.

Противу нервозне грознице било мирне или немирне*) добро чини, да болесник што чешће пије по 1 чашу ладне воде, и да три пута на дан једе, макар по мало чорбе неке мирисаве, зачињене кимом или метвицом. Сарће треба једнако држати у соби и заковану крпу поред њега, и клистирати га, ако му није уредна срањка. За оване бо-

*) Нервозна, немирна грозница зове се за то, што тај болесник је пунокрван, изненадно нападнут од ње, кад он више, бежи, устаје, страшно изгледа и погледе управља. А у мирној нервозној грозници болесник лежи по све мирно, скоро без икакве зрцосења и осећања, и није опасна као немирна.

леснике по све је умеско купање (бања) у млакој води, у којој је сварен један део метвице, нане или какомиља (бела рада).

При завршетку чланка о нервозности, живчаности, упутно је да онде наведемо још један чланак од једног научара, који носи назив „Нервно доба“. Он о томе овако говори:

„Ко са пажњом проучава напредак нашега века, тај ће приметити, да она стара истина има свога потпуног оправдања. т. ј. да култура поред многог добра ствара у друштву и доста зла. С тога је данашњи век и добио од многих, поред свог старог имена „Гвоздени век“, још и назив нервно доба. Некад се готово није знало за нервне болести, а данас, вели, болују од њих чак и деца. Кажу, да је то производ духа времена — дух времена сад је такви. Већом просветом напустило је неминовно такмачење у науци и уметности, каквог нико до сад не памти. Духовна се свага и сувише напреже, те због тога многи умни посленици пате и орову. Др. Бергер, који је ваздан проучавао праве узроке нервноности, вели, да су они у много прилика последица школе. Клицу ових онаких и несрећних болести ваља чешће потражити чак и у основној школи, где се деца, почевши још од првог разреда, несмотреном и претовареном наставом живци немилосрдно раздражују. Ја знам, на пример један случај код нас, кад је једна девојчица у основној школи морала да научи за дан неколико листи о некаким бубама и инсектима. Е, па где је сад ту памет ономе, који је могао детету тако што год да нареди и зада? Ово је било убиство, јер је дете било честољубиво, а иначе одлично ђаче, те је целе ноћи пребдило над књигом, после чега се, у осталом са свим природно, разболело; боловало дуго и силно пренатило. А је ли то све било природно? Без оних инсеката и буба могла је она лепо живети исто онако, као што и њена учитељица живи без тога. Но ово поменух само узгред, као пример, — а зар је таквих примера мало?...

Та живчана раздраженост, дакле, произилази већином отуда, што се при обучавању непрестано напреже једна врста живаца, — живци, осећања. У томе погледу благодетно утиче ручни рад, који стишава превише раздражене живце осећања, а доводи у покрет и рад, други део живаца — живце за кретање. Тиме се доводи нервни систем

и његов рад у равнотежу, па је на тај начин опасност у неколико одстрањена. Равнотежа и једностраност у нервном систему и његовој активности, једно је од најглавнијих услова за правилно и природно развијање тела и духа детињег, што потврђује и она стара и мудра изрека — у здравом телу и душа је здрава. Свако ремећење и нарушавање ове хармоније, оставља за собом штетне последице и у духу и у телу. Свако набљудавање њено утиче опет корисно. Отуда оно пријатно и готово слатко расположење после умереног телесног рада, — кад наступи неки мали умор — нарочито, ако му је претходно какав умни посао.

Држим, да је сваки, после овога, појмљиво, за што лекари обично забрањују нервним особама велики душевни рад и свако напрезање у том правцу, а препоручују телесни рад, кретање, шетњу, телесно напрезање и покрете те врсте, гимнастику и т. д.

Телесан рад и у опште телесно напрезање потребно је не само за тело, него и за правилан развој живчаног система у човечјем телу. Тако правилан развој и тако нервно здравље тела, даје здравље па и спокојство души вашој.

Само на такав начин одржава се једнакост између тела и душе човечје. А само подобним путем моћи ће се развити од деце здрави и отресити људи и жене. У противном поступању оваком начину, људство ће рађати непрестано слабакка и раздражљива створења — особе свадљивце и прзнице.

Беснило пасије. Ако је псето доиста бесно, познаје се по овим знацима: Оно не лаје кад хоће да уједе, већ то чини ћутећи изненада; не једе другу храну до сламу, дрво, кожу, кости и друго; не лаје него уриче промуклим гласом. Кад трчи оно зверу тамо амо и хвата се предњим шапама час за уво, час за главу. Оно се често маша устима на оно место, где га је ујело бесно друго псето. То су ето главни знаци, које треба да зна сваки, док у свету буде пасија?

Беснило људско лечи овај лек: Париска академија наука испитала је, да бели лук лечи одлично од беснила кад бесно псето уједе. Лечи се овако: Утуци двајестину чесана белог лука, па тиме облажи рану сваки дан два пута,

За пиће узми и свари неколико главица белог лука у 1 децилитар воде. Кад се лук добро свари, онда процеди од тога одвара једну чашницу и пиј као и друго пиће. Одвар овај треба пити у место воде, бар по три четири пута на дан по једну чашу. На оку воде, нека се узме око 15 главица белог лука. Јачи ће одвар бити, ако се свако часно одвоји од главице. И уз јело треба јести од тога лука, по неколико чесана.

Беснило код псета и човека лечи ово: Осуши семе и лист од конопље па утучи ситно, па од тог прашка саспи по мале кашикице у чашницу белог вина, или воде, и попи сваки дан из јутра по једну, а у нужди и два пута на дан. За човека нека је порција лека мања, а за псе и марву у двоје и троје већа.

Неки спет излечили су се овим леком: Нађи вешта човека да прореже испод језика модру жилу, тако да истече из ње око 60 грама крви, па натрљај исту са чесном белог лука. Чим то учиниш болесник ће бити здрав.

Противу ове болести и ово средство одличао лечи: Узми вештака да ти прореже жилу на темену, али ону, која иде од носа управо преко чела и темена. И од ове жиле треба пустити око 60 грама крви. Чим толико крви отиде, треба привити ту рану са смешом, која се састоји од 1 чесна белог лука, једне шаке ражњог брашна и 50 грама шиприта. Овај облог нека остане око 24 сата, и болесник је сасишен. тврде грађани у Ломпаланки, који указаше нам и поштар, који се од тога излечио.

Псећи ујед обичан. Чим кога уједе обично псето, треба унут после уједа, раздвојити зрно граха белог па ону страну, што је састављала средину и срце граха, ставити на рану. То треба на рани држати, док јако не прионе, па оставити пригезао док само од себе отпадне. Кад отпадне и рана се је излечила. Осведочени у овом леку тврде, да лек још боље дејствује, ако се од истог пса откине длаке и сагоре, па тим пепелом рана заспе и тако завије поженута полутина зрна граховог. Зрно треба опљувати и у првом и у другом случају.

Лак начин одрбанити се од паса. Кад те нападне пси тако да си у опасности од њих, треба да легнеш на земљу, на тле, па чим то учиниш, одма ће пси од напада одустати и разићи се. То се обистињавало бар у Македонији. То се може веровати и за то што и двоножни пас

оставља на миру свакога, кад се покориш и пред њиме ничице паднеш.

Пасији ујед упут излечи ово: Свари коприве лишћа и стабла на том водом опери рану, а уварак облиј добро са чистом комовицом, гроздоначом, па тај смотуљак привиј на рану и обави добро, али преко озејтињених коприва треба пребацити гутанерку или неку другу танку мушему да задржава зејтан од завоја. И највећа и најопаснија рана биће излечена за три, четири дана. Сваки облог нека стоји око 24 сата.

Змијин ујед. Противу овога нужно је са обе стране око ране уд стегнути, да се даље крв не трује. За тим одмах са усијањим, врелим гвожђем рану сагорети, сажећи, па је уједени од пропасти спасен.

Или од исте змије главу одсећи, на камену истући и на рану обавити и живот је спасен.

Кома ово наручно није, нека неодложно уједени уд у земљу укопа и обложи да један сат постоји тако, обавивши са две стране уд тако тврдо, да отров даје крв не трује. Опробао је то.

Или: Одма увати и распори кокош па је упут приви на рану и оток, где је змија ујела. Тако исто лековито је посути рану са прашком од костију змије. Због тога не би згорега било да се чува змијиних костију где год у прикрајку, нека се нађу у нужди злу, нетребале.

Руски сељаци међу живе жабе на уједено место, до год жабе непостану мирне на равни. Трбух жабе треба да дође на рану. Свако десет минута треба мењати жабе. Прва жаба скаче и отима се; тако и друга и трећа, али много мање; четврта пета још мање. Кад буде жаба стајала мирно на равни, онда је отров змије већ изишао у жабу. Прве су се највише отимале и мучиле за то, што је много отрова прелазило у њих.

Кад змија уједе одлично лечи и овај лек. Чим завијеш рану са обадве стране, да даље не иде отек и отровна крв, одма треба сам или други неко да изврши малакију (онанисање), које народ зове дркање, па да дочека семе из уда у руку или друго што, па одма да то семе стави на рану, па уједац змије и човек је спасен од смрти. Само у овим смртоносним и животносним приликама допушта се онанисање свршити. Тако се лече босански мухамедан-

ци, али по свој прилици то су научили из арапске народне медицине. Овај лек опробан је као посве успешан.

Змијин ујед лечи одлично и ово: Узми листа од антуше (аптике, бурјана) и лесковог, па их поли водом и истрљај у руци, па из те смесе уцеди коју кап на рану од змијиног уједа. Одма у исто време узбери лишћа женетрге (водопије) и једи неколико листова. Ако је угодније, може узети и усецати корена те траве и јести га. Не шкоди, макар појео повећи део било лишћа или корена.

До душе, овде народне лакарице чине нешто што нема смисла пред судом науке, а то је, оне узму лескова и антушина листа и подију водом па изгњече са прстом на длану. Тада три пут потрљају са том смесом око ране, уједа, говорећи: „Земља земљу јела; с роком ручала, с роком вечерала; није мени за ону злу жену, већ за оног доброг човека стало“. Тада тиме у накрст премажу рану и уцеди у њу сока од те смесе. Очима сам видео у селу Жабарима у Босни, где човек од тог оздрави, то јест какво га зло није снашло. (Није згорега споменути овде један пример, који сведочи да је садање школовање гола млатња. Јер ма да сам тада био свршио богословију, дакле провео деваест година у школама, ипак од просте жене тек тада познао сам том приликом траве: Жепетргу или Водопију, Рутицу и Млецац, које су посве корисне за лечење разних болести, које сам допније боље проучио и озвачио то у биљарском одељку ове књиге.)

Змију из човека истерати. Бива случајева да змија уђе у човека при снавању. Противу тога узми коре црнога јасена, па је сзари добро у вину и пиј неколико чаша, па ће она пркнути без икакве шкоде болеснику. Она ће изаћи у обичној сраћки.

Пчелин ујед, мушице и других инсеката, одлично лечи овај лек: Чим се добије таки ујед, одма треба узети палидрвце (џибрит, сумпорачу, жигицу), па одсећи половицу или још мање главића од палидрвца, те протрљати неколико пута по уједеном месту са палидрвцем, које је заостало уз држалицу. Од тог трљања одма поцрвени кожа и бол прође, отск се отклони, предупреди.

Противу уједа добро је такође привити ладну говеђу балегу, или истрљати добро са ладном ситном земљом. Тако исто добро је истрљати и обавити са сланом водом.

Пчелин ујед, увод лечи још кад се уједено место на-

трља добро са лишћем першуна. Где нема тога лишћа нека се извади жаока, па одма мажи са медом и оток се неће појавити.

Ујед осе — осена лечи овај брзи и јевтини лек. Кад кога уједе један или више осенова доста је опасно, а и од једног уједа пабуја кожа и здраво боље.

У оба случаја треба одма упут умочити прст у воду па за тим у ситно утучену сѐ, и одма трљати са њиме место где је осен ујео. Треба два, три пута умакати прст у воду и сѐ и трљати по двајестину секувада и бол ће и оток за по сата престати, па често и пре.

То исто вреди и кад пчеле изуједају кога.

Зоља (сѐ) прогутана. Често се дешава, а особито код деце, да се зоља са воћем, пивом, медом и т. д. прогута и наступе пемгле последице. У томе случају најбољи је лек сѐ са водом у чаши растворена да се пије.

Рнање. За оне који у сну јако хрчу препоручује се, да лежући замисле да неће хркати и да на леђима никад не спавају. Јастук нека је мало повисоко намештен. Многи овако хркање сматрају за ситницу, незнајући да су многи од тог главом платили, а нарочито ако спавају на леђи.

За оне који имају грчеве и ладне ноге, најбоље је средство трчање на прстима, трљање ногу ештром чарацом, мазање лојем, пливање и шведска гимнастика, која се састоји у јаком мицању прстију, мицању и окретању стопала, у одању на прстима и метам, и у дизању у вис и спуштању на доле час једне час друге ноге, и час једног, час другог стопала. Носити неко време вулене чарапе или бар вулене крпе испод памучних чарапа, такође је нужно.

Рукобоља. Чим осетиш болове у руци или у нози без икаква отока или другог спољњег знака, онда одма узми део камфора и мало ситна бибера, па спусти у чашу спирита, па промућкај добро и остави да ставе по или више сати. За тим долај још мало зејтина, па тиме петрљај добро сва места где се болови осећају. Највећи болови за дан-два нестану.

Ладнење руку и ногу лечи како гореспоменуто, тако и избегавање честог уживања полне љубави и назеба. За оно као и вагање руку добро је мешати качамак, кад се вари десет, петнаест дана, или употребити шведску гимнастику, која се састоји у томе: Пружи руке у правцу према раменима у даљину, па полагаано пружај и стежи прсте

руку дневно по 10, 16, 20 и 25 пута што можеш више. За тим прави с рукама круг по 10, 15 до 20 пута.

Тестерење, цепање дрва такође је врло корисно за ову болест, као и за болове у рамену, врату и плећима.

Гушење у сну. Кома се ово догађа не треба да једе много у вече, нити да спава у постељи са главом заваљеном. Предњи крај постеље треба да стоји мало више од задњег, јер заваљена глава и прса више од средњег и доњег трупа, задржавају ток крви и пречишћавају гушење. За такве није добро на леђке снавати. И за оваке болеснике нуждан је чист ваздух и уредна столица — сраћка.

За оне, који прогутају новац или други метал. Кома се догоди ова несрећа у кући, треба дати болеснику да једе што више путера или масла и да пије слатка млека колико више може или зејтина.

Ово препоручују и народни и научни лекари. Ова се несрећа највише догађа код ове деце, чији родитељи и сродници дају им новаца на поклон или забаву. А ово не би требало чинити ни због тога, ни због других узрока.

Игла или други оштри прогутан метал, може се истерати кад се упут попије осредња чаша љутог сирћета. Ако буде нужно, треба то поновити више пута за дан. Сирће јако дејствује на тупљење метала, који кад се отупи, може се истерати бљунањем или литањем без икакве опасности.

Громом ударени. Удареног одма треба ставити на чист, открити ваздух и поскидати све хаљине са њега. За тим ваља неодложно облити чело, лице, прси, руке прво ладном водом, а после сирћетом или ракијом, којом једнако треба мазати поздрве, а руке и ноге са јаким крипама или вуненим чарапама трљати. У исто доба треба стезати прса са обема рукама, да би се дисање повратило. Добро чини исправити га у вис и мало треснути, јер и то помаже повраћању дисања, које доноси живот.

Громом ударени излечи се, кад се упут ископа толика јама у земљи, како би цело тело стати могло у њу, осим главе, до врата. Тело треба обасути земљом и нека стоји тако док оживи, а то ће бити за 20 минута, само ако је упут укопана поражена особа.

Утопљеник. Ако се утопљеник за сат, два извади из воде, има наде да ће оживити, ако се ово хитно употреби:

пре свега очистити му уста, нос и уши од песка, блата и нечистоће, па га ставити тако, као што обично мртваци леже, и трљати га четкама или оштром чарапом по рукама и ногама. У исто доба треба јако притискивати прса и десна и лева, да би се тако дисање изазвало. Не штеди, ако га два човека узму за руке и ноге, и по ваздуху на десно и лево нијају, љуљају. Чим почне грцати, треба му голити грло унутра са прстом, да би се побљубао, јер то му добро чини. Кад се поврати већ у живот, нека му се даде да пије што вруће и да се добро угреје, било крај наложене ватре или у топлим хаљинама, или пићем теја.

Учимо пливању народ, па ће бити мање утопљеника, довикујемо ми наставницима, родитељима и управницима.

Утопљеник се спасти може кад се унут метне потрбушке на буре и јако удара дашчицама или пручем по табанима. Положен тако да му је глава на једну а ноге на другу страну, пре ће избљувати воду из себе.

Утопљеника често спасава само то, ако се одма отворе уста болеснику и извуче језик на поље, колико се више може. Језик треба сваких пет минута повлачити и трзати; јер тим трзањем, вели чувени француски научар медицине, Лаборд, изазива се радња органа за дисање и крвоток.

Загушени јелом или пићем такође се тим начином често спасавају од смрти.

Опрљотине, опекотине у општо. Ма се опекао човек од ватре, воде, гвожђа или базута, ево поуздана лека:

Чим се ко опече, одма настружи и растопи доста сапуна у води ладној, да буде маса густа као маст, па тиме подебело мажи крпу и облажи ожежено место сваког сата.

Опржотину ватром лечи ово: Утуца купусног лишћа и сок испеди, па тај помешај са беланцетом од јајета и тиме намажи опржотину.

Или: Помешај ситне соли и зејтина, па том смесом намажи цео простор опекотине и завн. Са два-три облога у току три, четири сата, оздрављеш. Посве опробано.

Многе спасе од најгрозније опржотине само облагање са говеђом ладном балегом, а где нема балеге, са ладним блатом.

Балегу и блато може сваки у свако доба разладити љуњањем по ваздуху. За тако љуњање по ваздуху треба

балегу ставити у неки суд и привезати га на конопац, привезавим на високу грану.

Или: Кад ко изгоре вагром месо, кожу и т. д., онда је опробан и овај лек: Свари добро белог пасуља према потреби, па га изгњечи и са њиме обложи подебело све изгоретине на телу. Облог треба да стоји по цео ред (24 часа). Кад скинеш облог намажи ране са измешаним беланцетом тазе јајета. Доцније мало треба изнова облагати са смесом пасуља, и тако чинити док опасност прође, а то ће бити у скоро.

Други начин: Ма одашта опржотина била, треба измешати старо сало или лојану свећу са кајмаком слатким и са два жуманцета од јајета, па том смесом обложити ову опржотину.

Ако се доцније од велике опржотине начини рана са течењем гноја, а ти узми два дела растове коре и један део тамјана, па ситно утупи и посипај ране, па ће се опе осушити и зарастати ускоро.

Или: Утупи првеог лука са сољу и помешај добро и обложи на опрљена места.

Одма за тим обложи одозго винским талогом и остави тако неколико сати. Од тог самог облога болови прођу, а од још неколико облога болест се посве излечи. Неки тврде да лечи опржотину мазање и облагање са медом, ако је изгорело месо.

Даље, најопасније опржотине и изгореле чести тела лечи овај лек посве брзо и тачно: Прво свари брестове коре (спрове) па испери изгорело тело са одваром тим, али да буде топал. Одма за тим расцепи повелику зубљу луча па стави у процеп добро парче сланине, која није много слава и која је очишћена од површине, где се она соли. Тада стави зубљу у машине гвоздене или клијеште па запали одоздо, од процепљене стране. Држати треба је тако да и сланина горе заједно са лучем. Капавицу из тог горива треба ватати у чист суд. Кад престане капање, онда намажи са тим лучаним мазом опрљена и изгорела места и обави са памуком или ватом. Мазати треба на дан по два пута. Овај лек тако је добар, да ће изгорели и опрљени брзо спашен бити, који би без тог, ако је много изгорео, изнемогао и умро. Ово је лек посве осведочен.

Опржотине од варница ковачких и других лечи посве брзо ово: Кад пођеш у постељу спавати, онда намажи

добро опрљена места на лицу или рукама, са својим сли-
нама из носа, па другог дана су већ зарасле.

Опрљотина барутом лечи се кад се опаљена места по-
сипају са брашном или ситним прашком од грашка. По-
нављати треба на дан по двапут.

Опрљотину (опржотину) сваке сорте лечи овај прости
лек: Салиј десетину жуманцета од ковопињих јаја у тигањ
(таву), па ту смесу стави од жеравицу јаку и мешај док
сва не поцрвени и не постане сува. Не треба престати ни тада
кад буде сасвим сува, јер тим мешањем суве, прне мате-
рије, учиниће се кроз четврт сата, да се из те суве вреле
материје почне образовати маст. Треба мешати догод сва
смеса не постане маст. Тада ту маст истави и мажи са
њоме сва опрљена, ожежена места. То сам опробао над
болесником опрљеним од упаљеног шпирита, од вреле ма-
сти и воде.

Опрљотине фосфором. При запаљивању жигица често
се многи опасно опрже. Један научар руски испитао је да
се та опасност отклони, чим се опрљотина обложи са содом
потопљеном у води. Довољно је неколико облога. За ово
треба узети из дућана соде и ситно је утупати.

Ујед шкорпије. Лек противу тога је ово: Узати 5—6
шкорпија, те их стави у флашу, у којој толико има зејти-
на, да шкорпије у њему огрезну. Запушив добро, остави
је привезану неђе према сунцу, да стоји десетину дана.
Тај зејтин-шкорпија чувај преко целе године у ладовини
и чистоћи, па ако се појави потреба употреби га овако:
Мажи дневно рану два пута и крпом обавијај, па ћеш
ускоро од уједа шкорпије оздравити, јер би без тога мо-
гла рана и смрт донети.

Овај зејтин је спасоносан и противу отечених сиса и
муда, која треба сваки дан у вече мазати.

„Срамних“ удова болести и лекови — венеричне*), „го-
сподске“ болести и лекови од њих. Ове страшне болести
обично добијају оне особе, које се одају прекомерном пол-
ном уживању. Пре ову болест добијају особе смеђе косе
и беличаста, њежна лица, но црноманасте и црне особе.

*) Реч венерија — полна болест, — узета је од имена Ве-
нере, а тако се је звала код старих народа богиња лепоте и љубави.

Од веће које болести венеричне хпљаде и хпљаде млађих снага а особито мушких, скршило је своје умяо и телесно здравље, па често и сами живот.

Тако су исто прошле и пролазе и оне особе, које падну у грозну страст онанисања, дркања. Ова се срамна навика највише код младића одомаћила, па им млађани живот лабави, каља, онеспособљује и сатире. И ови и они први остављају пород, ако га случајно узимају, — болешљив, увео, јадан, или боље рећи умие и телесне богађе. За то су они четвороструко одговорни садашњости и будућности. Камо пусе среће да књижевни и научни разлози и савети, ове страшне грешнике и преступнике у живце осећања дјеру и из тих убитачних заблуда изведу, и на прави пут уште. Јер онанисање, „дркање“, доноси прво плашљивост, дубоку заборавност, а за тим јоктику или лудило. То су његове обичне посљедице, па дошле оне раније или доцније. Ретко су где оне изостале.

(На овом истом месту ја сам доносио и у пријашњим издањима „Народног учитеља“, оваке крупне разлоге противу навике онанисања, „дркања“, али ипак било је и има доста подлих варијација, који су говорили чак и у школама, као да ја учим смладину онанисању, дркању. Таке виске лажове тешко је одучити од подметања и лажи без дреновог разлога).

Сви искусни доктори и остали људи тврде основно, да су врло пробитачна ниже означена упутства, као предупредна средства од заразе канкова — трипера и шанкира, за све оне, који за новце купују и продају полну љубав:

1. Не треба нипошто пристати чину полне љубави над си: уморан, жутит, пијан, узрујан и иначе раздражен. Такав може у овоме веку разврата да награтуси чак и у фамилији, а још пре у наручју оних јадница, што љубав за новце продају.

2. Пре чина добро је намазати главић с лојем или зејтином, јер зејтин не пропушта приступ погане материје унутра под кожу. У то име Мухамед је узаконио „сунећење“, јер оно заврати кожицу горњу, па доња кожица главића онако гола очврсти и ојача противу спољњег напора. трљања.

И одиста сунећење Мухамедово упутно је све донде, док у свету буде савременог разврата, због кога се највише развијају болести венеричке.

3. Купање полног уда у одвару од растове коре, такође је врло добро средство да се шангир не добије; јер оно ојачава и очвршћава кожу у уда, а и иначе је добро тако купање и прање.

4. У часу „соитија“ треба бити спокојан и врло умерен. Нагљост такође као и страховање може шкодити.

5. Ни пошто не ваља два пута узастопце уједаред вршити, јер то је из више узрока врло опасно. Добијати неку славу у томе дубока је глупост, недостојна паметна човека и поштена радника.

6. Уд треба водити чим је материја изашла.

Чим се соитије сврши, одма треба уд опрати прво водом па онда својом мокраћом, коју треба тада пустити; јер мокрењем уд се очисти изнутра и споља се опере заражљива маја. Истог дана доцније није згорег изнова опрати сапуном и опет завршити прањем са мокраћом.

7. Доктор Раснаил препоручује као сигурно предупредно средство ово: Ко сумња да је имао „соитије“ са зараженом женском нека опере реченим начином уд и поспе сав, а нарочито главић, са ситним камфором, и нека у исто доба растопа подоста шећера у води, па нека прво узме у уста комадић камфора колико велико шешично зрно и одма за њим ту воду шећерну поније. Тим се отакопи опасност, која би могла наступити.

Коме је то непријатно, нека опере уд неким љутим пићем.

Напомињемо, да би било врло лудо у том водити неку морску стиђивост, тугаљивост, непријатност и срамоту. Све што чува здравље и живот није срамота и непријатно, нити је срамота спомињати где треба детородне, полне удове, без којих не би било ни људства, ни полне љубави, нити ови удови стоје више пред судом науке од осталих удова телесних. Ако је срамота говорити о носу и устима, то је и о њима.

Пред судом наука: Физиологије и анатомије ни један део човековог тела није сраман бити частан; него је грозна и убилачка срамота за све оне, који неће да науче омладину још у раној младости њеној, да буде свуда и свагда посве умерена и разумна при вршењу полне љубави у оне дане, кад она пунољетна буде. У отвореној науци лежи морал, а не у лажном извијању и лаган

што мисле и говоре садашњи глупави приметачи и надри-
„моралисте“.

То што ракосмо о чувању здравља полних удова важи
и за мушко и за женско.

На то треба да пази сваки ко вије рад отровати сво-
је здравље, своје деце и потомака; јер венериске болести
ужасно сатиру данас телесну и умну снагу млађег и ста-
ријег нараштаја. Сифилис сатиру телесно и умно, не само
оног, који од њега пати, него он се проноси даље и даље
по друштву, не само са полним спаривањем, него и љуб-
љењем. дојењем детета, посредством судова за јело и пиј-
ће, столанца, постеље и т. д. И то стамљује људство, како
телесно тако и умно. И то ће трајати, догод се љубав и
брак за новце продавали буду. Угњетачи и глобације с
једне стране, а венерија, сифилис и ованија с друге стране,
ужасно сатару снагу људства.

Пред лечењем срамних болести упутно је сладострасним
пијаницама полног уживања, да се сећају и да кажу омла-
дини својој, да сви озбиљни научари и практичари целог
разумног света свуда и свагда тврде, да човек може да
штеди богатство и снагу своју, али ни једна уштеда не
донеси толико користи и нивоа, колико уштеда уздржава-
ње и умереност при полном уживању. Јер сваком таком
уштедом умножавамо капитал наше енергије, наше умне
снаге, наших осећаја и умног помета. Ко то не верује нек
заборави једну седмицу или месец дана ту насладу, па
ћете увидити и осећати на себи, да је постао други чо-
век, да је подигнут на десет степени више. Ово важи и за
женски и за мушки свет. Све што је ређе то је милије,
вели народна филозофија.

Рекав толико претходно, сад прелазимо да исказемо
редом искушане лекове од срамних, господских болести:

Од спољних болести најлакши је трипер, који се још
друкчије зове кашков.

Знаци ове болести ови су: кад се мокри опажа се бол,
код неких јачи а код неких мањи, у мокраћном каналу.
У исто доба почне капати из мокраћног канала материја
жућкаста или беличаста. Капање то не опажа се друкчије
него на аљинама, које од тог постају здраво исфлекане и
прљаве. Кашков се обично појави шести или осми дан по-
сле завршене полне љубави. Он се добија онда кад ко сувише
више полну љубав; кад ко два пут узастопце врши

„соитија“, и кад ко уморан приступа делу полне љубави. Тако исто лако је добију и оне особе, које врше дело полне љубави у плашњи кад се започето дело прекине недовршено, због каквих неприлика. Спајање после силног одања најјачи је узрок капавице, трипера или канкова.

За четир, пет дана треба га лечити док се мало очисти (пој, али за живу главу не смеш много одати, нити много говорити у затвореним и нездравим местима, нити вршити дело полне љубави. При том, одма се мора удесити кесица за привезивање мошница да не висе. Невршење овога може павући читаве ужасе. То нек зна и женско и мушко, као и то, да се морају јести лагана јела.

Ма да ова болест није опасна, али ништа је не треба дуго папустити без лечења, јер од ње се често и друге болести могу изродити.

Противу ове болести особито р славе сви лекови:

Утупи смрековине (веће) једну шаку (четвртину киле), па то саспи у 1 литар воде и добро свари у чистом лонцу. Процеђен тај одвар треба пiti 7 и 8 дана и за то време окупати се бар два пута у топлој води, па ћеш се брзо те болести избавити. Кавански живот, влажан и нечист стап помаже и одржава ту болест. Кома је опором пиће од утуване веће, нек је вари неутувану, али треба да је толико тазе, да се прстима гњечати може. Сувише тврду и суву не треба куповати. Ми смо излечили са тим леком и оне болеснике, који су по годину и више дана имали капавицу и тешко мокрење. То треба да запамте сви патници од те болести.

Старѝ трипер, капавицу, који се често зове капков, по све поуздано лечи ово: Узми три драма камфора, 2 драма нишадора, 100 драма најчистијег барабансзејтина и 400 драма праве гроздоваче, комоваче ракије. По што се то све саспе у једну флашу, треба добро промућкати и пити од те смесе трипут на дан по једну ракијску чашницу. Док се та сва смеша попије, болесник ће оздравити. Ако је болест доста застарела, онда треба правити још један таки лек па и њега попити истим начином, као што је мало час речено. Ма био то најжешћи канков ишчезнуће савршено неоставив никаква трага у организму болесника. Ово је лек потпуно испитан и осведочен.

Першун одлично и брзо лечи трипер овако: Узми добру шаку першуна па свари у литру воде, па пиј од

тог три пут на дан по 1 чашу и бићеш снашен. Виђи реч першун.

Тако одлично лечи ту болест и теј од корева коприве, бао што је казато код речи „гуравн трипер“.

Посве је унутно тада купати уд у топлом одвару поменуто веће.

У место каве пити каву од жира с млеком или без овога.

Трипер лечи одлично и ово: За ту цел узети 1 литар праве комовице и четвртину литра зејтина. У ову смесу треба урезати ситно један комад ђутог репа, с прста велики и остругати креде с прста велики комадић. Све ово треба добро измућкати у једном стаклету, затворити и оставити да стоји до другог дана. За тим треба пити од те смесе три пута на дан по 1 маду кашичицу из јутра, у подне и у вече. Свакад на један сат пре јела а у вече при легању у постељу. За 10—12 дана оздравље сваки, ма како опасан трипер, капавицу имао.

Напавицу стару без бола одлично лечи: Пити на дан по десетину чаша воде са доста растопљена шећера.

Пити треба десетину дана, ма да се многа за два три дана од старог трипера снасу.

Ма који поменути лек узео, не заборави узети нешто, да те два три дана жестоко протера на поље (срџка). Има много случајева, где само овако чишћење желудца излечи трипер. За ово добро је све што смо спомели у чланку „чишћење желудца“, а најбоље будимска вода помешана у пола са сирутком, која се пије из јутра свако пола сата по једну добру чашу, теравши први дан до пет, а другог и трећег и више.

Сваки треба да зна, који падне у ту несрећну болест, да је пужно опрати добро руке сваки пут после додиркивања болног уда, или оне материје болесне. Јер така материја опасна је за здравље, а нарочито ако се дотакне очију. Од ње се може добити грозно запаљење. Пажња, вода и сапун то све отклоне.

Отечена мошница због трипера. Ко много ода и напреже се у време кад има трипер, он добије оток на било једног јајета или обадва. Овај оток одлично лечи овај лек: Узми крпу чисту и преви на четворо, па је умочи добро у шпирет и приви на отечене мошнице и обложи воштапом или

другом мушкетом. Неколико таквих облога променути у 24 сата и бићеш здрав. Некима још боље помаже да наквасе мекиња (трица) шеничних у шпириту и са њима облажу мошнице. Опробано више пута.

Почем је дошао тај оток од трипера, то треба у исто доба угући 100 драма чисте смрековине (вење) и добро сварити у суду чистом у литру воде. Тај одвар процеди и пиј на дан по три чаше, из јутра, у подне и у вече. Тим начином излечићеш се за три, четири дана, али само ако не одаш много.

Још брже лечи отечене мошнице овај лек, ако га имаш: Намажи отечена јаја зејтином шкорпије, па га зави меким крпцама или памуком и лези на миру неколико сата. Мало је случајева да треба и други пут мазање поновити, јер већином оток и бол пређе од првог мазања и облога. Како се прави тај изврсан лек види чланак: „Шкорпија Зејтин као одличан лек“.

Отечена кожа око главића — шианише, бонбон или гурави трипер. Често уз трапер отече, надуне се сва кожа око главића, а нарочито испод њега, где је кожа спојева са главом жилом, која се пружа испод уда код људи. Код жена тај оток појави се на губицама полног уда — пиннала. Код неких особа искачу по уду на реченим местима неки меурови. И ова болест долази од проклетих венериских, љубавних болести, али не никада од наметне полне љубави, него од свирарије прекомерног уживања тога слатког рода. То свето дело полне љубави, неопходно је за род сваки па и људски, и дивно је за увећавање дражести живота, по на жалост свет злоупотребава то свето дело, дело коме би требало приступати са трезвеношћу и озбиљношћу. Ах, кад би људи тако свесни били, онда би и дело полне љубави било светлије код свију и свакога, онда би свет био здравији, наметлији, и енергичнији за сваки посао, и срећнији у животу своме. Приближавајмо то свето време, време разумности.

Тај оток коже тај цигански бонбон долази највише онда, кад се много ода и мори онај, који пати од трипера. канкова. Превећ дуго стојање такође штоди. Од тога долази и оток мошница, било једне или обадвеју. Због тога нуждао је уздржавати се од тога свакоме болеснику те врсте. Ако ли мора због посла одати и стајати дуго, онда нека

купи или нека сам пачиши превез с кесницом, којим ће обухватити муда и тако приљубити уз пашало да ни мало не висе. Таки превез и иначе добар је за сво време триперства. На ово треба неодољно обратити најживљу пажњу, јер тај оток може да нестане ужасан за садашњост и будућност здравља, јер он може и мицину донети.

Лек за ову болест овај је: Утри ситне соли и мекиња (трица шениччи), па обложи на измешце сваког сата ту добре измешану и врућу смесу на отечену кожу. Добро је другог дана узети сасвим нову смесу ту и понова тако грејати и привијати. Чинићи тако редовно око два дана, бићеш поуздано од те опасне болести излечен.

Кома је нарочније и ко хоће да извуче на поље овај гној и ону нечистоћу из отока, нека узме тазе говеђег меса једну четвртину киле, па нека га усеца ситно са две главце првеног лука. Ту смесу нека обложи око свега отока, па нека лежи у постељи. Од тога ће се болови увећавати, све док се не провали кожа где је најјачи оток. То траје око 5 до 3 сати, а често и мање. Чим се оток прокине, болови престану и сва сукрица и гнојштина излети на поље из отока. Тад опери уј са топлом водом и посипи рану и цео главак испод коже са ситним, чистим шећером. Доцније чини то сваки дан два пута, али из јутра посипај са камфором ситним, а у вече обложи раницу са карболном ватом. Отока нестане одма чим се он прокине, а раница се ускоро залечи за реченим засипањем и облагањем. Полној љубави не сме се приступати догод се раница не залечи.

Такође се здраво фали и ово од гуравог трипера: Треба сварјати корена од коприве у доброме чистом и старом црном виноу или у млеку, ако нема вина. Одвар тај треба пити на дан три, четир пута по 1 чашу. али угрејано, а сварену коприву обложити на гураву и огнојену страну уда полног. Има толико примера да су се болесници тим начином за неколико дана излечили. Овај корен коприве одлично лечи и обични трипер, канков и то из основа очисти човека.

И код једног и код другог трипера болесник не сме много ходати, љутити се, а тако исто мора се уздржати од свију оштрих пића и полног сношаја. као и од сваког умног и телесног напрезања.

Треба строго избегавати једење пасуља, бамије, ко-

зијег меса, шарана и јегуље, зеца и патке, љутњу, кавански живот и у опште бављење у прашини. Тако исто клонити се јаког и многог говора и свију јела и пића, која су зготовљена или преноћила у бакреним судовима.

Поуздан лек који очисти из крви све триперске заразе. Тамо где доктори дижу руке и повце без успеха, помоћи ће и снасти болесника и заражену крв дуготрајно пиће одвара од тазе веће, боровице. То пиће и иначе чисти и пренорођава порушено здравље човека, а природна красота његова не шкоди ни у ком погледу, па ма колико се пило. Тако исто добро чисти пиће одвара од корена зубаче, пиревине дивље. Већа има у бакалницама.

Шанкир (господска болест). Ову несретну болест може добити мушки од женске, а може и ова од њега. Заражена особа предаје га и неотице здравој. Чувати се треба од ове болести као од ватре.

Ко се влада по упутствима напред означеним, тешко кад ову болест добије. Ово није празна препорука, него права истипа.

Шанкир се појави после „сентија“ други, трећи до шестог дана. Кад се појави он изгледа као мала рупица, чирџ на главићу или губама женског уда. У почетку онажа се само раница, а не боли ни мало. Ако је раница мекана онда је шанкир благ. Ако ли је она тврда онда је носе опасан. Ако се он одма у почетку не излечи, не предупреди развитак отрова, онда он може да отрује крв и постаје сифилис.

Због тога је неопходно нужно да се често пере и прегледа поливи уд, да ли има каквих раница или дрљотина. То треба да чине нарочито они, који свуда тумарају ради уживања полне љубави. Ова смотреност треба и у породичном животу, јер дава се и тамо често појављује.

Чим се онази каква раница на поливом уду, па била она са болом или без бола, не сме се оклевати ни часа; јер ако се болест напусти и развије, онда ће узети такве ужасне размере да може изразити сву крв и онда је већ наступила непрегледна несрећа како за здравље, тако и за кесу и за пословање. Болест се може продужити не само по 6 недеља, него и по 6 месеци, па и годинама. Има их који су остали наказни, а има и таквих, који су главом платили. Овде се не сме нукати.

Кад шанкир узме маха, онда наступе ужасни болови,

које слаба особа са тешком муком сноси, проклињући не само онај час насладе при полној љубави, него и сами час рођења свог. Код многих дође дотле да се мора уд осећи. Многима се пак распадне полне части као презрела дивља. И самом посматрачу буди се ужасни страх а болник уздише наричући: ах, што нисам мртав! Целец ових врста посматрао је те патнике у болницама и горко сажаљевао очајничке патње тих несретника. Жалосно је то гледати, али требало би да видите те патнике и женске и мушке, и старе и младе, па било у природи или у слици и гнису. То би требало да виде и да знају и жевски и мушки ученици. Сваки онај, не само што је незналица, него је и убица људски, који то крије од омладине. Така очевидна поука за омладину није развратна, „неморална“, као што мисле данашње незналице, него је така поука најморалинија, јер она учи омладину да се чува од распутног живота, од покварених особа, од тог ужаса, који унесређава и болесника и кућу и породицу, па и околину, са којом у додир долази. То је заиста срамна и ужасна болест, за да је често и честита особа добити може од раскалашних јунака у полној љубави. Грозно и срамно јунаштво!

Лекови од шанкира ови су: Узми две кашике искувана меда и толико чисте масти. Све то треба саставити и једно 20 минута мешати. За тим сву ту смесу ставити у воду па дуго испрати у неколико вода, као што се путер испира. Кад се испере тако да добије изглед као мелем, онда додај у ту смесу ситног утуцавог испеченог извог камена, па изнова измешај добро. Црног камена не сме бити више од зрна кукурузног омањег, остави мелем у чисту теглу, или шољцу. Тада узми по потреби, намажи па памук и обави раницу на уду. Облог, завој треба мењати јутром и вечером. Кад се скине завој, испери раницу и уд са комочицом, али не руком, не перцетом, већ чистом крпцом или памуком. И овај лек важи како за мушке тако и за женски пол.

Шанкир лечи се одлично и овим леком: беланце, кајмак и печен плави камен. Лек се справља овако: Узми литар млека па га вари па доброј жеравици: При узваривању млека треба скидати кашиком кајмак одма чим се увати тако да се види, па чист без млека остављати у шољцу. Млеко треба да поистија ври једнако, догод се на

њему одозго прави кајмак. Кад млеко остане без кајмака онда ће оно да ври, али на њему неће се он ватати. Кад си са тиме, готов, сзли у кајмак 1 беланце чиста јајета и 1 грам ситно утуцаног испеченог плавог камена. Ову ту смесу треба добро измешати да буде као мелем. Ране наизгира треба прво добро испрати са млаком водом и отрти фатом, па онда намазати потанко фату тим леком у толикој величини, колика је рана и облагати. Повезати треба тако да не спадне при одању. За десетиву дана болесник биће спашен, па макар да му се полни уд расцветео од шавкира; а нови не науштени шавкир често се излечи тиме за три, четири дана.

Многи су брзо излечени били само овим леком: Утуци чиста шећера, па тиме посипи комадић тазе говеђег меса и обави па рану. За дан променити два облога така и бићеш ускоро здрав.

У најновије доба лечи посве успешно и брзо (за два, три дана) и овај лек неких научних доктора, само ако је болест још у зачетку: Узми у апотеци за 20 пара карбоксне вате па одсеци од ње по потреби толико, колико може стати између чела и главића. Тада намажи вату с једне стране са камфоровом мастићу и први намазну страну на равницу и превуци преко ње кожицу у дву, која покрива главић. То се мења у вече и ујутру док зарасте раница. И та маст купује се у апотеци, али треба казати за што је узимаш.

Са највећим успехом лечи шавкир код неких особа говеђе месо и црни лук. Усецај по киле тазе говеђег меса и једву главицу лука, па са том смесом обави вешто сав главић, тако, да не спадне при окретању у постељи. Облог треба држати десетиву и више сати на уду. За тим опери главић добро са топлом водом, помешаном са шпиритом и посипи са ситним камфором, и ради своје послове јер си већ здрав, а нарочито, ако узмеш једном што и за чистиће стомака.

Путници, који ту несрећу добију, а вешта од пометог при руци немају, треба да притисну разгорелу цигару на раницу и да је на њој угасе. За тим нека оперу ма којом ракијом или вином, и завију носком или лојем, угрејаним. Ма да је потешко претрпети врелу цигару на најнежнијем уду човековом, али ко жели да се од ужасних

последња избави, нека то мало јунаштво неодложно учини, чим раницу опазн.

Брадавице од шанкира. Кад се ове појаве око уда „тајног“, треба их исећи чистим и оштрим пожицама и одма намазати ране вишким сирћетом, помешаним са сољу, или гроздовачом, која такође мора бити са сољу помешана, овако као што је казано у чланку: „Комовица као много-струки лек“.

Брадавице на полном уду лечи поуздано ово: Узми три ђуске од три јајета на их добро осуши у пећи тако да изгледају као рујве. Тада их истуци ситно на засип на вату или памук подебело и приви на место, где се налазе брадавице на полном уду. Држати треба облог 24 сата, али тако да тврдо упије прашак уз брадавице. За то време осећа се јак сврбеж, али ни пошто дрешити не треба. Кад се скине завој, биће брадавице отпале и испод њих рупице у месоу. За облог тих рупица може бити ситно утучен угљен или црн, камфора, а може и сама карболска фата.

• Сифилис и његово лечење. Ова болест је последња многог курвања и напуштеног шанкира тврдог. Меки шанкир излечи се лако, а тврди шанкир лечио се још досада посве тешко, па кад се не излечи и метно, упут и пота, онда се он развије и струје цело тело болесника; он се тада претвара у сифилис, који није ужасан, зато што боли, већ зато што доводи са собом многе друге болести, и што увећава, заглављава, дави и баца у поругу и погипију своју и својих ближњих и потомака. Сифилис може се прилечити и од болесника те врсте, па ма особа никад шанкир не добијала. То бива посредством љубљења, одео, преобуке и настуцања на вруће седиште болесника.

Знаци сифилиса ови су: мале првене пеге — осне или ранице по устима, по кожи око полног уда, па после кракама, бедрима, рукама, посу и целом телу, уз који грло већ промукне било мање или више. Пеге, осне те прво су првене, па после цуцају и изгледају као јамике беле. Чим се то опазн, одма треба лечити што брже то зло, изван десе и целог друштва. Од таквих особа се клонити као од змије. Преобука њихова и њихове постеље не сме се прати са здравим особама. Хигијене њихове не треба носити, нити на њиховој постељи и у њиховој соби спавати. Напуштени

сифилис развија се до ужасних размера. Напуштени болесник изгледа као аветиња и наказа, ако се у њему угњезди тај ужасни отров. Он се покаже у виду краста по свему телу, тако исто у виду отока, севња и других болова. Он сдузме глас болеснику, тако, да овај говори тешко и то као из бурета, по све рапаво и промукнуто. Јако напуштени сифилис претвори болесника у ужасне ране и красте, сав изгледа као кукурузна кокица. И мозак тако узаври да се лубања раздвоји на четворо. Тада њу — главу притегну од свију страна кајиницима да се не раздвоји лубања, да неистрга сву кожу око ње. У бечкој, берлинској и московској болници гледао је писац те јаднице са највећим ужасом, каквог човек икада имати може. Пред собом видио ужасно наказану лешину, али ова још једнако живи. Али то је грозан живот. — Таки убија сам себе, само ако може рукама владати и ако има при себи оруђа за убиство. О, јадно људство, које гинеш због незнања и неумерености уживања полне љубави! — Што више процири садања лажна цивилизација, тим више се ова ужасна болест шири. Ретки су случајеви да се оваки напуштени јединци излече, а нови могу се удесно залечити.

Напуштени сифилис и излечен са живом и другим отровним лековима, оставља такође страшне трагове у крви човековој, од чега се појављују доцније разне болести.

Сифилитични родитељи рађају сифилитичну децу. Сифилитично дете може отровати здраву дојиљу.

Кад се сифилис залечи, болесник може да ради разне послове, али чим почне неумерено живити, сувише пити и думповати, одма се покажу красте по телу, по уду, између прста, по устима, гуге и промуклост. Они могу и децу рађати, али она ће бити или побачена пре времена или носе слабуђава, крастава, гукава, гурјав, шкрофулава и т. д. Невина деца постају богаљи и наказе због наказаних родитеља. Таким родитељима треба забранити рађање деце. Друштво треба да се чува од наказа, богаља и несретника. Таква деца имају право не само да проклињу, зего и гром и муњу да подигну против таквих родитеља и друштва, које има такве наказадне уредбе, у којима се такви ужаси развијати могу, и у којима се љубав и знање за новац продају.

Ко је имао сифилис и залечио га са живом и другим отровним лековима, он, а и његова деца могу падати у ове

болести: окобољу, разне красте и гуге по телу и устима, шкрофуле (сарџа), млицину, цурење из очију, слаб вид, сушицу и туберкулу, немоћ телесну и умау, разне гушобоље, крајнике, болести бубрега, водену болест, оток ногу, болести у материци, шуљеве са крви и без ње, малокрвије и бледоћу, апатију и кукавичлук, сифилитички реуматизам и улоге, шантавост, по пеки и падавицу (епплепсију), зубобољу и главобољу, нервозну грозницу, лудило, запаљење мозга и у опште малаксалост тела, мозга и енергије, срчаности.

То су ето последице ужасног сифилиса, који ништа друго није до напуштени тврди шапкир, расцупство и рђаво лечење осталих венеријских болести.

Притисак тог страшног ужаса нагони нас, да кажемо свима и свакоме, да пљуне у срамни образ сваком лумпу и раскалашнику, па био он у сукњи или панталонама. Има, до душе, и невиних и поштених патника који падну у шапе овој кужној болести, али таких је доста мало, само ако су се владали по упутствима оваких књига. Умереност при уживању полне љубави и неодложно предупређење уочене, појављене заразе спасће их.

Поменути разлог нагони нас да кажемо: Девојчице! пљуни у образ и баци се блатом у счи сваком безобразном развратнику, јер он мами те у ту несрећу, у срамоту и ону ужасну мучу и заразу, коју мало час описасмо. Ово не велимо само због речених ужасних болова и последица, него ово кажемо и за то, што данашњи богати развратници и други лажови, варају и бедне сиротице и богаташице са разним обећањима и даровима, а многе и силом поваре чак у 10, 12, 14 па и осмој години. Многе те невине жртве прекину се и одма умру, многе падну у горе помену-ту или другу болест. А махом остану бледе, неодрасле и јадне у целом животу своме. Ретко која од њих да одрасте као што треба, да има весело и ведро лице и израсле дојке, — тај драгоцен украс сваке девојке и жене. Така женска не може бити потпуно мила ни своме драгом. То већ ствара мржњу између драге и драгана, између мужа и жене. И управо не зна се која је већа несрећа: та или она прва. Обе су посве кужне и убилачке. Говорећи о овим ужасним болестима и отровним докторским лекаријама, које они противу сифилиса употребљавају, морамо узвикнути: Ах, одклањајмо их хитно и разумно, па

макар због тога порушили цео данашњи друштвени поредак. Свака девојчица треба у име свог узраста, у име ведрога погледа, у име здравља и своје части и будућности, да тако чини са сваким безобразником, који је мами на прељубу пре 18-те године. Само потпуно развијена особа може бирати драгог и око 16 те године, а друге не. Па кад ти дође време спаривања, онда бирај драгог здравог и поштеног, к њ љубиш и волиш а бежи од развратника и слабостице, па ма како ти ласкао и богатством те обасипао. Пљуни и оном развратнику у очи, који те мами да изневериш свога зарученог драгог. Само тако бићеш честита девојка и мајка, друга и грађанка. Само тако имаћеш честит и здрав пород и живот. Уз то запамти још, драга девојчице и научи своју ћерку, кад је имадеш, да има у свету доста гадова, који су распрострли лаж код безобразника, да ће бити излечен од трипера, павкира и сифилиса, ако учини прељубу са невином девојчицом, са „јувенферком“. И они нељуди то чине на ужасну погибљу девојачког света. И због тога клони се од безобразника и чувај своју свету невиност, своју част, све донде, док не буде време, право време да драгога избереш и за друга, за мужа узмеш. Само така девојка и таки момак достојни су брачне љубави, достојни су рода и порода, достојни су имена и поштовања, погледа и удружења. Кад се то зна, онда вечну истину изрекао је народ наш у оној пословици, која вели: „Већи је грех одузети невиност девојци, него ли разрушити праву, јер цркву можеш подићи, али невиност девојци не можеш повратити.“

А ти, здрави младићу! Погледај добро и марљиво оног јадног, жутог, бледог модрога, тужног погуреног, кржљавог, изпемоглог и посве сатрвеног младића, који недавно изгледаше онако здрав, иђаше онако еластичко, онако весело и поносно. Распитај и дубоко промисли како му тако брзо пропаде она дивота, којом се и он и његови поносише? Шта би узрок те постаде такм богаљ, као да је из гроба устао. Шта учини од онаког енергичног младића онаког богаља; од оне дивне окретности ову гробну суморност и чамотињу; од оних светлих варница из очију, и говора, осећања и покретања, ово учмало створење, овај трули и мртви живот, који у мало што не каже: ја висам више природан, нормалан човек за мене је овај живот јад и несрећа, ја сам на досади себи и својима, ја сам изгу-

бљен и телесно, и умно, и морално, и материјално, и боље би било да ме и нема више. То је овај младич, који је пре времена загазио у царство полног уживања; који се је у томе јунак показивао и у венеричке болести заплео, и који није пазио зачетак белести и начина, да је у време предуспреди и излечи.

Омладино мушка и женска! узми овај измалани, па-сликави лек и носи га свагда у памети, да би се тако чувала од тих ужаса и прљотина, остављајући то у свети аманет млађем нараштају своје.

Рекав толико реди напомене, сад ћемо указати који су по најсигурнији лекови од сифилиса (фрењга).

Сифилис (фрењу) лечи одлично ово: Утупи сапариле 25 грама, па саспи у 1 литар комовице (гроздоваче) и остави да стоји неколико дана на топлом месту. За тим нека пије болесник по три мале ракијске чашице: Из јутра наштину, пред ручак и пред вечеру. За 6 или 14 недеља биће потпуно спашен од те напасти. А у Кладову опет видно сам болесника, који се излечи и спасе однадања носом овим леком. ~~Х~~варио је добро орахово лишће, на је пио од тога одвара свако јутро по једну ракијску чашу наштину, и тиме прао три пута дневно нос и друга рањави места.

Сифилис, фрењу лечи поменути лек брже и поузданије, кад се пре лечења на дан, два пије наштину три, четири кашике зејтина чистог од маслине. Он ће добро да прорачуна прева, на лек боље успева. Многе је излечило само то пиће зејтина ако се оно може издржати, две, три недеље.

Или: Узми 260 грама сапариле (сарсапариле) и толико сасафрасе, па стави у нов чист лонац у три, четири литра воде. Лонац треба затворити одозго и око крајева густим тестом шеничног брашна. Сад стави га у фуруну или поред добре жеравице да се вари, да ври све дотле, док од прилике уври једна трећина воде. Тад остави да се пролади на овда пропеди у чисто стакло, добро затвори и пиј сваки дан од тог одвара по три чаше, и то: наштину, и сат пре ручка и вечере. Увек да се угреје онолико колико треба за пиће. Почем се овде пије већа доза него што је доктори дају, то треба остати у соби врућој догод се пије тај лек, а то треба да траје 8 до 12 дана. За јело може узимати колико хоће млека и не-

сварене од 30—40 макових главица, које се купају у једном литру воде. У исто време треба ушприцавати у полни уд одвар тих главица. Ако то не би помогло, онда треба пити 40 дана ајдучје траве, сваки дан по две добре чаше из јутра и у очи легања у постељу; и у исто доба употребљавати свако јутро и вече ладао купатило за доње тело, т. ј. за гузове и полну страну до пупка и полевину бедара.

Опробан лек од ове посве непријатне болести ово је: Ради тог узми део катрана и толико масти чисте из сала свињског, па тиме мажи болна сврабежљива места два пута на дан за десет, петнајест дана. Црати не треба, па ма колика се кора ухватила на кожи. За тај посао треба имати дебеле гаће кроз сво то време. Пошто нестале сврабежа и крастица, онда треба сварати две, три добре шаке коприве, па тим одваром, мляким испрати сав тај талог, који се ухватио од катрана. Не шкоди ако се тиме неколико дана испирало буде. У исто време треба пити по три чаше на дан одвара од од корена белог слеза.

Многима одлично помаже противу тога и противу „инд-ианца“ мазање и обливање за шпиритом.

Полуција — самолучење, просипање семена, малакије, долази од слабости, блудних мисли, спавања на леђима и зејтињави јела. Кад се одомаћи онда је и она опасна.

Код кога се ово чешће догађа кад спава, он треба да тражи лека, док није изнемогао од силног губитка семена.

У вече не сме јести ништа вруће нити и мислити о љубави полној. Треба оставити раздражљива јела и читање љубавних романа. Спавати ваља у ладној соби, у тврдој и не одвећ топлој постељи. Најбоља је постеља покривач и простирач два добра ћебета (биља). За храну најбоље је варити житну варицу, од најтеже и најтврђе шенице. Рокита јаја и млеко не треба да изостану од употребе, бар који пут недељом. У вече, при поласку у постељу, треба се опрати у ладној води и добро истрљати са мокрим чаршавом. Полни уд и околину његову ваља такође неколико пута ладном водом облагати у очи легања. У постељи не треба остати дуже од 6—7 сати, али никакo на леђима. Сваки дан треба бавити се што дуже у чистом, отвореном ваздуху, тешке ручне послове радити и што дубље уди-
ле бас

неких долази и ова болест, а тако и запаљење материце и истерика*) материце, од употребе отровних лекова и од прекомерног уживања полне љубави. Ово тврди и доктор Распањ и други. Ове болести долазе и код ових жепских, које су војевале противу свете и моћне природе, противу њених неодољивих закона, то јест, који су узимали средства да отрују род у себи, да га „побаце“. Такима се природа грозно свети одма или доцније.

Лек противу спаднуте и запаљење материце овај је: По све умерено олаће, избегавање играња и скакања, ретко уживање полне љубави, обилато једење чистог киселог млека. У место хлеба и меса јести варицу житну помешану са сочивом и кукурузом. Ово се може јести са слатким млеком, а може се и са другим чим. Разно воће и зеће такође је овде угодно. Уз то, у материцу треба сваки дан два пута уштрпавати одвара од растове коре. Неки веле, да је добра за уштрпавање и вода помешана са ситном стипсом.

Ако је материца по све испала, овда треба метути венац од воска или од гуме у процеп материце. Тај је држи да не испада.

Ако болеснице буду вршиле коју недељу дана ово уштрпавање, и ако се буду храниле који месец са реченом храном, оне ће не само оздравити од тих болести, него ће уз то и цело своје здравље поправити и препородити. Ово је осведочепа истина.

Хистерија материце. Жене, које имају ову болест, осећају разне тегобе у свему телу, а нарочито у деловима трбушним. Код неких оважа се често неко врећање, кад се прождре залагај јела, одозго па све до доле. Код других често се подиже као неко мало клупче одозго, па иде до испод пренију или до самог грла. Некима од тога долази одмах главобоља и јаки болови на слабинама или испод ребара. Многима долази врло непријатно зевање и цодригивање, тешкоћа у прсыма, течење слина па уста, туга, страх, плашња, ужасна раздраженост нерви, тако да је све дира и врећа. Често им дође да плачу или се прекомерно смеју, а и саме не знају за што. Некима долазе и грчеви по телу и несвестица. Ова болест није трајна. Она сад дође, а сад је особа потпуно здрава и угледна. Она долази после јаког

*) Истерика или истерија јесте женска нервозна болест, коју доносимо одма за овим чланком.

умира од јаког рада, од милог одања и стојања, од кокетравања, од тешких јела, од јаке љутине, од јаког смејања, скакања и играња, од назеба, од стезања са мидерима и другим луксузним употребама, од задржавања у поквареном собном, прквеном и каванском ваздуху и од неумереног и наглог уживања полне љубави.

И за ову болест неопходна је онака храна и онако уштрицавање у материцу, као што је означено при испадању и заваљену материце. Но овде је неопходно нужно дуже бављење у чистом ваздуху и често мазање свега тела са растопљеним лојем или салом. Највише се лече оваке болеснице трљањем са снегом целог трупа, од крака до врата и једевем кисела млека. Многима помогне и отера нападе ове болести, кад болесница метне главу своју на колена или је што ниже на поге спусти. Многима помаже да пију сваки дан по два пута одвар, теј од зове, помешан са две кашике меда, који треба да је, ако је немогуће из саћа пенцећен, а не из дућана купљен; јер бесавесна љивтарија додаје у мед којекакве примесе.

За све три болести материце врло је нужно носити дебела флакеле преко свега трбуха, преко крста и слабине и преко саме материце, полног уда. Тим се отклања повраћање болесни.

Бол материце. По доктору Милеру ову болест одлично лечи овај прост и јефтин лек:

Набери у јуну месецу ливља од палева две, три шакле и стави у чисто стакло, на највише право гроздовале (комовице) или шљивовице ракије, тако да палив огрезне у ракији. Тад зачепи добро стакло и покри га са неком танком крпицом и остави да стоји на сунцу 5 до 8 дана.

За тим треба узимати од овог лека сваки дан по 20 до 30 капица кроз двадесет, тридесет дана непрестано, и од тог ће доћи у свој природни ред материца.

Поред тога, овај лек регулише прање женско, отвара апетит и вољу за јело, чисти крв и отклања смртан плод.

Од болова у материци лечи такође по све успешно и брзо, купање у одвару орахова лишћа (види одељак лековитих биљака).

Жанско време изгубљено може дати повода разним болестима, као окобољи, главобољи и другим, па с тога женске морају на то обраћати пажњу, па биле девојке или жене.

Чим се то опази, треба се хранили житном варицом и

пити свако вече по 1 чашу јаког кампантеја, до год се оно не поврати у своје природно стање. Одвар, теј тај може бити врућ или ладан, сладак са шећером или медом, или онако природан без нечега пити га, како коме доушта стање и укусу.

Ако некој то не помогне, онда нека узме за 20 пр. дин. шафарава, па нека то свари у три деци воде и у вече попије, па за тим треба да испере ноге у врућој води, у којој је сварена дивља коприва.

Неуредно време женско лечи се овано: Настружи рена добру прегрш па стави у чист лонац и доли одозго један и по литар чистог и доброг белог вина. Лонац поклопи добро и остави га три дана. За тим процеди вино то у чисто стакло и добро зачепи, па од тог лека треба пити по 1 чашу из јутра, наштаву и у вече полазећи спавати. Чинити тако десетину до 15 дана, поставишећ уредно време, па тиме и цело здравље у бољи ред.

Смрдљивост полигг уда женског. Малоумни људи сматрају да је некорисно и срамотно о овоме говорити. Кад би се они сетили, да то поруши свету везу љубави између мужа и жене, драге и драгана, онда би признали да је ово врло важна ствар, о којој не може бити никакo срамота говорити и о полном уду, у који улази семе, из ког се развија човек, који ствара и развија сву науку и културу.

Која, дакле, женска опази то, треба да се храни житном варом и да кад и кад испира уд са кресотном водом, која се у апотеци зове: аква кресотти. Доцније, ушутао је испирати и испирати уд са одваром од растове коре.

Неуредност крвотока код жена. Често бива код многих жена да сувише крви тече из материце, свако десет дана или ређе мало, и то долази и у време времена (периоде) и без ње. Али такм крвоток траје дуже времена, жена ослаби ма како да је здрава и јака. Због тога чим се опази неуредан крвоток, она треба избрати корена од биструге (кунепа), па исећи сатно до две шаке, па варити у једном литру пригг чистог вина док сво пола увре. Тај одвар процеди, остави у чисто и заштићено стакло а пиј на дан три пута по једну средњу чашу. Многа се је осведочила, да је ово по све сигуран лек од те болести.

Прекомерни излив крви при женском времену лечи ово: Свари повише дивљег пелина у води и у чистом лонцу, па са тим одваром пари ноге у води, а са свареним пелином

Спас деце од вратобоље, дифтерије (гуштера), шарлаха, крајника и срдобоље.

Очеви драги и мајке миле, вршите ово деца вас моле.

1. дифтерија, Гуштер. Чим се опази да дете тешко гута и тешко дише, или други болесни знаци у гуши, одма треба узети добре скорашње чоколаде и сумпорног цвета. Чоколаду треба устругати на треници па од ње помешати две кашике са једном кашиком прашка, званог сумпорног цвета, и давати детету да од тог једе по једну кашику свака три сата. У исто време треба удувати кроз неку цев од тог сумпорног прашка у ову страну дечињих уста, гдје се виде знаци болести. То треба понављати на дан по неколико пута и дете ће другог дана бити здраво и спасено од те убиљачке болести. То је добро и противу крајника и кашља.

Нећемо говорити овде, да смо се ми много пута освечили у спасоносну снагу поменутог лека, него напомињемо, да тако лечи дифтерију енглески научар и доктор Кнедеф у Лондону. Од сто белесне деце, код њега бумириле ни двоје, троје деце при употреби овог лека. То је са свим јасно и нико то порекао није. Лек је тај без икакве отровне смесе; а има и ту добру храну, што ће га и најмања деца радо узети и гутати и што он ни најмање није штетљив. Не само то, него он спасава децу и од других унутрашњих болести, које би могле наступити. Цвет је тај по све лековит, а тазе чоколаде је и лековита и посве добра храна за опорављање слабуњаве деце. Једино мора се пазити да сумпорни цвет буде тазе и држан у стаклету добро затвореном, а чоколада треба да је скорашња, да изгледа као масна и сирова, јер белчасто сува не вреди ништа. Ми смо вољни за сигурност овог лека заложити све што се од нас тражи једино са додатком и овога што иде, а то је: при употреби поменутог лека, треба вршити још и ово:

1) Угреј правога маслиновог зејтина у земљаној шерпењи или другом суду, па умочи у њега четвороструко савијену посве чисту крпу и приви је око целог врата, а нарочито око гусе. Да зејтин задржи дуже топлоту и зејтин од капања, треба преко тог облога завити мушму или гутаперку. Зејтињачу ту треба неколико пута за дан поново умочити у топал зејтин и онет привити.

Гди је овладала сиромаштина така, да не могу родитељи или други сродници купити зејтина толику меру, онда тамо нека се употреби у место зејтина гас, коме треба додати мажар мажи део и зејтина; јер облози са самим гасом произведу код деце меуриће (пликове) по кожи, који до душе, нису ни мало опасни ни у ком погледу, али су за многе родитеље непријатни и језиви. И оваки облози морају бити топла.

А гди нема чоколаде ни сумпорног цвета, тамо нека се даје детету болесном да пије три ред па дап по једну кашичицу гаса, помешаног са зејтином. За већу децу може се давати по две кашичице од једном.

2). Узми катрана и терпентина у једној мери, па тиме изди собу и детињу постељу неколико пута на дап, али не тако много, да сва соба у диму огрезне. За тако кађење зме се доста жеравнице па повећој лонати и сипа се дозго на њу поменути смеша. Овај дим спасоносан је, не само болеснику, него он чува и осталу домаћу чељад од празе и нечистоће задаја, који обично изобилује у болесничким собама.

Ако је дете у ватри са главобољом и бунилом у глави, онда пре свију поменутих лекова, треба употребити блоге седативе, овако како је означено код „шарлаха!“ али овде се седатива употребљава само на главу, и не по целом телу.

Ко год буде вредан да тачно изврши горе поменуто, онда нека буде сигурно и тврдо уверен, да ће спасти дете од дифтерије и друге гушобоље, и отерати без трага помету болест, из своје куће и породице.

Овде је упутно напоменути, да се горепоменути лек може и у сеоским кућама врло лако држати у стаклетицима или у стакленим, или иначе здраво запушеним, запечатеним.

Још лакше може га пабавити и чувати општинска власт у општини, па давати болесницима чим се помоћу пређених људи за болест сазна. То је така важна потреба за народ, да би требало да о томе пош и учитељ обавесте народ и децу у школи и цркви, а власт да то чини у апеларијама и па зборовима. Гди нема при руци тога горе поменутог лека, онда нека родитељи не часе ни часа, него нек одмах, чим опазе код детета горепоменути знаке, дама да узму меда, па да са њиме трљају врат и гушу

изнутра. Уз то да узму неку јаку артију, да намажу на њу подебело меда и обложе око гуше и целог врата. Овај облог треба променути, три, четири пута на дан, а сваког сата мазати са медом сва уста изнутра. Најбоље помаже тако звани „зрео мед“. То важи како за малу тако и за одраслију децу и момчадију.

Ми смо видели својим очима у округу шарошком у Мађарској, гди је једна стара жена спасла са тим леком свако дете од те болести, које је до њених руку дошло. А кад се уз тај прости лек, буде још и поменуто кађење уредно вршило, онда је спашено дете од болести и кућа од даље заразе, жалости и трошковите дангубе. Ко зна из чега се састоје горепоменути лекови, он ће одма признати спасоносну снагу тих домаћих и бакалских намириница.

За такву болесну децу најбоље је пијће добро преварена вода, са медом заслађена, или помешана са катраном.

Здраву децу треба одвојити од болесне, гди год је то могуће, а гди пука сиромаштина не може то учинити, онда треба живо пазити, на ова упутства: Прво, да се здрава деца не дотичу болесника, ни његових бала, аљина ни трбушних изметака; друго, да ништа не једу из његових судова; треће, да се руке и аљине здраве деце често преко дан попрскају са карболном водом; четврто да је преко целог дана сва соба у диму од поменутог кађења са катраном, и пето, да здрава деца неколико пута мућају уста са љутом комовицом и по коју кап попију од исте.

Сад треба да кажемо: Шта треба радити па да деца не добију дифтерију, гушобољу?

Лакше је болест спречити, него излечити.

Ову болест спречићемо овим начином:

Чим се појави гди редња дифтерије и шарлаха, онда треба вршити ова упутства:

1) У место обичне каве или млека, давати да пију колико год оће каву од церова жира. Ако нема баш церова, онда нека се граничев или расгов употреби. Боље је засладити њу са медом него са шећером. Многима чини боље без млека, него помешана са њиме.

2) У место леба нек деца једнако једу варицу — варену шеницу, али она се мора добро разварити и свако врло при једењу сажвакати. Варица ова одклања из крви

разне заразе, од којих би се могле и друге болести развијати, као шкрофуле, малокрвност, главобоља, зубобоља, неапетит, затвор и друге.

Пустимо децу да једу што више ове дивне хране и лекарије, па макар је помало тупали и медом сладили, ако неће друкчије да једу.

3) У место пртене нека деца носе вунену преобуку и то што оптрију, за то што така преобука скида са коже нечистоћу и буди је па живљу радњу, а то је врло важно за здравље како деце тако и одраслих људи.

4) Децу треба свако вече и свако јутро истрљати по свему телу, а нарочито врат и прса, са вуненим чистим чарапама; а недељно дваред намазати их са растопљеним лојем. Које је мио живот и напредак деце, нек се немиршти на прљотине од лоја. Оне користе а не шкоде. Одраслија деца могу и сама вршити како трљање тако и мазање. Ко зна како дивно изгледа коњ кад га газда редовно чисти чешагијом, он ће лако разумети, шта вреди поменуто трљање и мазање деце и људи.

5) Децу треба пустити да се што више играју, скачу, певају и звижде у отвореној природи и чистом ваздуху. Треба их научити и на све промене времена.

6) Свако јутро пре изласка из стана на поље, треба дати деци по 1 кашику комовице слане да исперу и промућкају уста, а кад је време влажно, магловито и рђаво, нека и попију по 1 кашику од те ракије. Ово важи да богме, док траје редња дифтерије и шарлаха.

7) Никакво мокро рубље не сме се сушити у соби гди деца станују и спавају.

8) Деца не смеју ни седити, ни почивати у стану влажном од давањег кречења или прања патоса. Боље им је да живе и преноће у најгорем свињару, него ли у такој соби.

9) Постеља дечија треба да је по ваздан изнешена и обешена на сунчање у чистом месту.

10) У време редње не треба децу љубити нити их нагонити да друге љубе; нити им допустити да једу снега или леда, у коју грешку многа деца падају.

11) У место воде нек пију деца теј од корена и стабла дјвље пиревине (зубаче) или водњику од смрековине; јер и једно и друго чисти заразе из тела, због којих долази дифтерија, шарлах и друге болести. Уз пут

буди речено, да те заразе нису њихове, него наслеђене од родитеља или дојила лечијих.

12) Собе, гди деца бораве, треба у летно доба оставити по цео дан отворене, а зими их често преко дан проветравати и кадити са смолом смрчевом, боровом.

Ко та правила мрљиво и тачно вршио буде, он неће видити код своје деце дифтерије, шарлаха, а ни многих других бољестица и болести.

1. Шарлах, скерлетна грозница. Ова је болест као и дифтерија род неуредног живота родитељског. Она је и посве опасна за децу.

Знаци шарлаха ови су: За дан, два три јавља се жестока грозница коју прати сува кожа и јака ватра; тада језик попрвени и надуне се, врат боли, и ситна румена осипа покаже се прво око врата. на после брзо спушта се по свему телу на доле. Болесник и осип његове заударaju као стари сир. Осип изгледају као жар румене по кожи итд.

Чувени француски доктор Распаињ, лечи ту болест посве успешно мазањем свога тела са седативом, и трљањем поврх ње свега тела са камфорном машћу. Сву постељу и преобуку треба посипати са ситним камфором. Уз то, нек узме парченце камфора, колико шевачно зрно и запије са водом закатањеном. То се пије три пута на дан. Седативни облози употребавају се на теме, на целу главу и иза врата. Ако наступи гушобоља, треба употребити зејтињаве облоге око врата и кађење собе онако, како је казато мајло час код дифтерије. И ако не би дошла гушобоља треба кадити собу, јер тако кађење прочишћава собу од нечистоће и чува другу децу од заразе.

За пијће узима се одвар од сапариле или корена од белог слеза.

Ако је детету неуредна сраћка, онда треба му давати обичне и познате лекове ради чишћења, међу које спада и зејтин рипикус. Ако не би помогле две мале кашичице рипикуса узете у току два, три дана, онда треба дете клистирати са обичним клистиром.

Овде је у реду да кажемо, да се горепоменути седатива прави овако: Узми у апотеци шпирита од нишадора 60 грама и шпирита од камфора 10 грама у два стаклића; тад налиј један литар воде у стакло и сасипи у њу три кашике обичне соли. на насип одозго оба поменути шпирита

и затвори тако јако да чеп непропушта воду, кад се стакло натрашке окрене. Састављену смесу треба добро пзмукати да се со истопи. Не треба ни пошто заборавити да се тај лек — седатива, — увек мора држати у прилично ладном месту и сваки пут пред употребом промукати, па отворити и сипати по потреби. Чим се валије колико треба, одма се мора стакло добро затворити и чувати како је мало час речено. Облози седативни употребљавају се овако: Пре свега валиј седативе у шаку и намажја главу одозго до чела, потиљка и до ушију, али претогa превежн главу са дебело савијеним пешкиром преко чела, ушију и испод потиљка, да се седатива не слива до очију, већ да се задржава горе на глави. Тад узми и сави неку крпу на четвороструко, на средину њену метни у шаку и налиј седативе тољко колико треба да је добро мокра, па приложи на главу и покри га другим сувим облогом. Таки облог меће се и за врат или друго потребно место. Мазанье са седативом врши се само са чистом руком. Од јаког мириса тог лека не треба се бојати. Уз пут буди речено овде, да таки облози са седативом лече још посве брзо: и главобољу, несвестицу, павалу крви у главу, запаљење мозга, кашљу (шлог) и бунило у глави и ватру у телу; али за запаљење мозга и за шлог (кашљу) треба узети на литар воде дваред више горепоменутих шпирита и соли.

3 крајници су такође посве честа и опасна дечија болест. Не само то, него они кадикад и на одрасле људе нападају, муче и даве их. И крајници су последица родитељске покварене крви од венеричких болести и лечење са отровним лекаријама, као што је жива и другим. Собни живот родитеља и дечији, такође привлачи дифтерију, шарлах и жлезде.

Предупредна су средства за крајнике иста она која смо означили код дифтерије.

Лек противу крајника састоји се у овоме: Узми пране комовице једну средњу чашу и додај у њу две, три кашике меда и пола кашичице ситно настругана нишадора. Тад измешај ту смесу са чистом дрвеном кашиком или неким дрвцем. Од тог лека треба да узима болесник сваког сата по 1 кашику у уста, па да гута мало по мало. Тако треба чинити све дотле док болести има. Добро би било

да се први узимај лека задржи и промућа по устима, па онда нашоље исижује и други узме и прогута.

И за ову болест потребно је кадити сву собу по неколико пута на дан са катраном, онако као што је речено код дифтерије.

Овај лек тако је спасоносан да он за кратко време излечи не само најкруће крајнике, него и саму дифтерију, ако се он одма у почетку употреби.

Због тога, треба свака породица да има увек у приправности добре комовице, меда, вишадора и других лековитих намирница, да сваку појаву болести одма у почетку убије,

Крајнике, „жлезде“ лечи одлично и ово: Кад велике гуге искоче (надуну) око врата и промукне се гласом, треба одма мазати врат, гуге, чивитом и истрљати га добро, па онда узети неопране вуне (сјере) и навасити је са дечијом мокраћом, па обложити ову страну, која је чивитом намазана, где боли и обавити тврдо да не спадне. То ваља понављате три пута на дан. За дан два биће болесник здрав. Хранити се само млеком, у које је додато мало чоколаде или каве од жира или ражи.

Сад треба да речемо коју реч о дечијој и другој срдобљи. Јер и од ње деца ужасно страдају и стамањују се.

Почем сваки познaje срдобљу по јаком преливу, литању са сукрвицом; по чупању и завијању у трбуву, и по посве изнемоглостом и слабом осећању и изгледу детета, држимо да није нужно о њеним знацима опширно говорити. Због тога прелазимо одма на ствар лечења, велећи ово;

Дечију, као и других људи срдобљу лечи сигурно овај лек: Узми неколико струка каранфила дућанског и три, четири комадића цимета (корица циметових), па то метни у четврт литра доброг старог црног вина, и постави на живу жеравицу у чистом суду да поистија проври; али треба заклонити да неплане ватрски шпирит. Тад остави и остави да се мало олади. Ако је икако могуће, треба да болесник попије сво то вино у току десетину минута, и одма лећи у постељу, па другог дана болесник ће оздравити. Тело сво, а нарочито трбух, треба флавелом утоплити, па тако га и у кревету и изван њега држати.

Коме је згодније нека узме и спали, сагоре тако зване у бакалници „кабасте артије“ један табак па од тога це-

нела узми једну малу кашпичицу и помешај у шољици црне кафе, и попиј. И један и други лек тако су добри, да су се са њима и они спасли, од којих су доктори дигли руке. Ретко где има потребе, да се тај лек и другог дана мора употребити, јер од једне употребе болест, — срдобоља је отерана и уништена. И за ово имамо изјаве захвалности.

Коме је то непријатно, он нек узме 40 грама праве и тазе утуцане или самлевене кафе и 40 грама меда, па нека ту смесу стави у шерпењу на ватру и меша једнако док почне вршити. Тад успи одозго 50 грама тако званог „живог балсама“ и промешај све скупца, па одма скини с ватре. Од тог лека треба давати детету по пола мале кашике дваред на дан да поједе, а за одрасле људе по читаву кашпичицу. И овај је лек посве сигуран и тамо, где је свака нада изгубљена била.

Ко је пријатељ својој деци, узданици родитељској и подизлатку отаџбине, нека ову поуку, ова упутства — добро запамти, и у случају нужде, тачно и марљиво врши. То није ни тешко ни скупо, и која мајка марљиво и тачно вршила буде ова правила, она ће своју децу посигурно спасти од све три помњане болести.

Устаоцу и бог помаже, вели народна философија.

Сипња (гушња, астма) код људи и деце. Ова болест долази од покварене крви, од назеба и од многог једења у вече, код оних особа, које имају превећ растегнуте плућне бешике; јер така бешика плућна не може да издише ваздух из плућа према њеној природној потреби издисања, избацивању. Сипњавац пребледа, помодри од страха кад га нападне загуш, не може да дише по захтеву природе плућне, руке и ноге оладне, срце јако лупа, зној избије а дисање му је као ропца смртника. Овде пре свега треба раскопчати аљине на њему и отворити прозоре ради чистог и ладног ваздуха, па одма трљати му четком табане догод болест траје. У исто време треба му метути на прси слаичник, а под нос крпу умочену у топло сирће, и махати поред лица са неком дашчицом или дебелом артијом тако јако, да га од тога ладан ветар проширује и расхлађује. Где има лепеца, то је најудесније њоме чинити, подупревши му главу на више. И тад у часу болести, и после нек му се да чаша праве кафе без шећера или камил-теја, одвара. Где има леда, добро је да гута комадиће леда. Болесник тако треба чешће да држи ноге дважестину минута у сла-

пој води. Где нема сирћета за употребу метања под нос, може се служити лалном водом док оно стигне. Клистирање не треба да изостане, а нарочито код деце. Деца често и јако кашљу кад добијају ову болест.

Болесник не сме нити никаква пића у вече осим воде, млека и сирутке, а и дању по све мало. Вечера треба да је млечна и на два три сата пре легања у постељу.

Ако болест не прође од умереног живота и номенутих употреба, онда треба да поједе за 40 дана 40 поморанца са свом садржином њеном: Кором, месом, соком и семенкама, или нека поједе за 6 недеља две киле меда, помешаног са једном килом праве и ситно утуцане каве. Ово се узима сваки дан по три кашике. И један и други лек опробан је као посве успешан пред нашим очима, а мед са кафом неколико пута.

Енглеска болест, то јест, кад кости омекшају. Ова болест долази највише код деце, зато, што нема у костима довољно кречне соли. Због тога нека деца не могу дуго да проходају, а поред тога имају тело мршаво, трбух велики, кожу смежурану, надувену, честе болести у желудцу, и позно добијају зубе.

Таку децу треба хравити добром и здравом храном, и за њих је врло добра храна житна вара у млеку, добро раскувана. Варошка деца, којој се даје „бела кава“, треба да пију каву од жира или јечма с млеком, три пута на дан. То је одлична лекарија и за другу таку и иначе болешљиву децу. Покварени собни ваздух убиство је за њих. Она треба да леже у тврдој постељи, лети изван собе и стана.

Уз то, противу те болести врло добро чини, узимати три пута на дан на врх ножа од лека, којег треба саставити: од 1 дела ребарбаре. 5 делова фосфорне киселине, кречне соли и 10 делова ситна шећера. То све треба мешати и узимати.

Конштак, костобоља, ракитис. Ова болест лечи се лежањем у бурагу или облагањем фурде из бурага топлог заједно с бурагом. Бураг треба употребити чим се марвинче закоље. Облог се држи на болном месту по неколико сати, док се олади. Не штоди ако се употреби преко дан.

Кома је могуће, нек то врши, до касапнице, јер ће тако употребити топлу фурду, а то је врло нужно.

Ову болест лечи одлично и поуздано и ово: Нарежи слатког купуса у земљану шерпењу и палиј у њега толико зејтина, да се може вржити. Купус треба пржити дотле, док постане као неки мелем. Ту смесу обложи на коштатк подебело и држи 24 сата. Тај лек треба понављати све док док болесник оздрави, а то ће бити сигурно, јер је на много места са добрим успехом опробано у Враћи и у Соко Бањџ.

Фирцигер код деце лечи одлично катран смешан са машћу. Катрана треба узети два дела а масти један део, Оба двоје искрати у неколико вода, са тиме болна места мазати.

Дете бледо болешљиво и с тврдим трбухом, успешно се излечи овим леком: Узми комадић квасца из бакалнице и толико пшеничног брашна, а мало воде и ситног утуцавог белог шећера, па то измешај да буде као густо тесто. Тиме треба дете истрљати по свему телу, а највише по трбуху и плећима, али пре трљања треба покривити кожу са водом млаком. После четврт сата треба кожу очистити са неком четком и испирати је само у чистој води, јер она ће извлачити неке танке црвиће, који излазе из коже. Тако трљање и чешћење треба чинити сваке недеље два пута; у место воде дати му да пије одвар камила теја с млеком, и дете ће потпуно оздравити, а иначе могло би умрети, кад му они црвићи продру у руке близу до прста, веле научари.

О дечјим болестима говорено је још доста опширно у здравственом одежку у чланцима под називом: Чим и како треба лечити децу при сиси и после сисе.

Сваки родитељ треба да све оне чланке пажљиво прочита и добро запамти.

Жене које тешко рађају (које се муче при порођају). Набери две шаке пелина и остави да стоји у врелој води неколико сати, па пиј од тог одвара по 1 чашу сваког сата. У исто доба свари у води сировог или сувог цвећа зовиног две, три шаке, па том смесом обложи сав трбух доњи. Облог мора бити топаз, али не одвећ врео.

Још боље дејствује за бржи порођај узимање свијети од кукуруза или од пшенице. Тога прашка од свијети треба узети до три грама у чашици воде и попити. У два

сета узети два пута од тог лека, дете ће се родити и мајка опростити од ужасних мука. (У Србији зову свијет главницом у ишеници, а код кукуруза црна гука).

(Многи веле да добро члви начинити венац, од коприва дивљих, па га ставити на пуцак породиље, па чим се породил, бацити га у страну).

Други тврде, да породиља лако роди, кад попије коју чашицу воде топле, у којој је сварено двоје, троје јаја кокошићи. Даље читај лековите биљке и друге домаће намирнице у трећем одељку.

Болове после порођаја, ускоро утишава и лечи облог камомилем напуњених кесица, које треба у пиву или ракији обарити. Кесице ове кад се обложе и држе једна на пуку а друга на крстима, све док су топле, избавиће болесницу од напасти, често само од једног облога.

За жену, која нема довољно млека за децу. Узбери, осуши и истури ситво гљиву, која расте на зови (зобизи), те помешај са чистим белим вином, па пиј од тог лека по три чаше на дан.

Још бољи начин ово је: Свари добро пола киле добродог сочива у два литра воде, па оцеди тај одвар и додај у њега две кашике утучена семена од коприве. Кад та смеша проври, онда пиј од тога по три чаше на дан. Једење житне варјаче, или јечмика, такође даје довољно млека, као што је то на другом месту поменуто.

Да млеко не удара у сисе над се дете одбије, препоручује се, метути између саса и тела по који чешаљ бела лука одлуштеног и носити док млеко не одстукне, али га треба бацити чим оно не наваљује. Добро је да се млеко по мало измузе рукама, ако је могуће, па онда није нужно уметање лука.

Усануле сисе да израсту. За ове је нужно водити честит живот, имати здраву храну и крв, велимо ми, а једна Славонкиња рече: А гле, моје сисе какве су постале од оних прије усанулих кожица, а то сам добила метајући дуже времена преко ноћ на њих по шаку, две истучена бршњанова лишћа.

Огњице (пљуштавица по кожи). Ова болест познаје се по томе, што по кожи поискачу неки меурићи, који убрзо постају као изгоретина или опрљотина. Она напада често на сваку наклоњену јој особу, а најрадије на неке жене у часу или после порођаја. У Црној Гори она се зове огњица.

Противу те болести одлично лечи овај народни лек. Огули брестове коре и узми мало његове жиле. На три, четири литра воде треба узети две три шаке речене коре. Али и кору и жиле треба ситно исећи и утући, па тек онта ставити у воду и варити на тихој жеравици све докле док одвар постане прилично густ. Тад га процеди на сито и мажи са њиме дваред дневно речену огњицу, пљуштавицу.

Сугреб (пожар). Ова болест познаје се по томе, што се по кожи оспу неке црвене бубуљице, као од коприве ожарена. Противу сугреба добро је пити што више вреле воде или одвара липовог или зовиног цвета, да се човек неколико пута добро озноји. После сваког зноја треба променити кошуље и кожу зејтином намазати. За храну житна вара са топлим млеком и чување од простуде. Ако има где, добро се је купати у топлој води, или бар опрати се код куће у кориту великом, или утрзати болесника са угрејаном сукненом или костреном пољавицом или крпом, па ће и од тога болесник унут оздравити.

Јечмињак није никаква опасна болест, али је непријатна, јер се појављује око очију. Чим се почне појављивати одма га треба трљати са јутрашњом пљувачком, и растераће се јечмињак ускоро, пре но што се огноји. Неки славе зато и трљање са соком из веће.

Брадавице, лечи маз, састављен из утученог белог лука и свињске масти. Ову смесу треба свако вече обложити на брадавицу и то чинити док она спадне.

Неки се хвале да су излечили брадавице мазањем са коњском пеном, коју он испољава, кад је наљућен или кад је вагло гоњен.

Или: Узми готовог ћириша од чизмара, шустера, па мажи њиме брадавице и обавијај их њиме преко поћ. Неколико завоја биће довољно да их темељно уништиш, не оставив никаквих рђавих последица.

Нос са бакарном бојом. Бакарне боје нос имају многи. Већином тај постияни накит добијају пијанице. Тек понеки добијају таки нос због покварене крви, и због употребе отровних накита, јела и лекова. Озбиљан човек треба да се стиди таког носа и да избегава све узроке, због којих би постао таки нос — црвене, бакарне боје. Да би се ова брука излечила, треба редовно бар неколико недеља сваки

дан облагати нос са крпом паквашеном у води, у којој је растопљено довољно стипсе, и оставити свако пијанчење.

Бакарне боје лице лечи се тим истим леком.

Слинање, слиноток. Кад се сувише слине луче из уста дању или ноћу при спавању, онда се та болетица зове тим пменом. То долази од употребе отровних лекова, као: живе и живине масти, којом се маже тело противу вашица, вашију или другог чега, а многа сиротиња добија ту болест, због прозеба и других неприлика. Чим се опази слиноточење, треба одма чистити крв ма којим леком, јер то ће донети болесне десни и нијање зуба — скорбута. Трухење десни и нијање и свако испадање зуба, посве је немила појава свакоме. С тога то зло треба лечити неодложно овако, како смо указали у чланцима речених болести. А противу саме слинавости треба испирати уста дневно три пута са водом, у којој је довољно стипсе растопљено. Поред тога треба мућкати уста по читавих десетину минута и дуже са фришком ладном водом сваки дан два пута: из јутра и у вече. Ово је опробано. Одвар од корена белог слеза изгони живу из тела. Он се прави и пије дуже времена као и остали тејови, одвари.

Крстобоља и леђобоља. Обе ове болести долазе или од јаког прозеба и обитавања у влажном стану, или од прекида услед тешког дизања, или од сифилитичких болести и од претераног курвања.

Ако је болест од прозеба, онда треба трљати у вече болна места са пупољцима брезовим, па онда обложити са сувим лишћем брезовим и оставити тако сву ноћ на телу обавијено. Пупољци помажу зато, што у њима има неке масти.

Ако ли је крстобоља од сифилитичких узрока, онда треба пити дуже времена сапарилу или бели слез или корен чичков, као што је то казано на своме месту у биљном одељку.

Некима помаже трљање са зејтним, у ког се помеша ситног камфора.

Други се опет фале да су помоћени, кад облажу болна места са добро угрејаним великим кесама песка, које треба мењати свака два сата. Што је песак врући, тим је боље.

За ову болест још више се слави у народу и овај лек: Узми једну шаку брашна од сличичног семена и то-

лико исто брашна шепкчног, али од чистог жита. У та два брашна долај толико винског сирћета, колико треба да се замеси као мекано тесто. Пошто та смеша буде готова, треба намазати подебско на чисту крпу и прилепити по свему болиом месту, и држати што се дуже може трпнати оно клање и севање. Кака већ неможеш дзје трпнати, онда скини, али одма намажи са чистим зејтином или псепланим маслом оне меурове, који су пскакали по кожи гди је слаичичњак био. Мазати треба сваки дан по једанпут догод не зарасте. Уз то, треба јести рану добру, радити разне послове у природи чистог ваздуха, и посве ретко уживати пољну љубав: месечар постати док се беде изба-виш. Тестерење дрва, цепање и пливање посве су вужни такви болесницима.

Угојеност. Мало има дебелих особа, које искрено и од-важно расуђују и раде за бољтак варода и људства. Али ипак навешћемо штогод и противу те мале болести, јер паће се по нека и така особа, да у неколико поштено ми-сли и ради за опште дело друштва. За такве људе не при-лича та свињска дебљина.

Због тога, треба они да једу само лагану, више посну храну, да се кунају у ладној води сваки дан. да тесте-ре и цепају дрва, да што више пију сирутке, да јашу често на коњима. Сва масна јела, и шпиритусна пића, ку-да спада и вино, и пиво и ракија, да изоставе, да поздра-ве зору радећи што у башти или њиви.

Само готовани или полуготовани могу се много уго-јити, а нико неће видити пољског и фабричног раденика дебелог и угојеног. Размишљајмо озбиљно и боримо се енергично за свој и својих ближњих бољтак, па ћемо деб-љину избећи.

Отрованост. Ко се отрује од отровних биљака, он осе-ћа ужасну ватру у желудцу и врату, гребење и бо-лове у прсима, покварен вид очију, зујање и звон у уши-ма. дрхтање ногу и руку, грчеве, гађење, несвестицу и т. д. Противу тог отрова, а тако и других, нужно је пре свега узети на блување једну малу кашичицу утучене слачице, помешавне у чаши воде топле. За тим треба пити што више млека помешаног са нешто масти. Ко нема мле-ка, нек пије сирћета, или зејтина што више.

Отров од минералних употреба познаје се по овим зна-цима: ватра, пролив, грчеви у прсима или желудцу, блу-

вање, кривљење уста и упале очи, леден зној, ладне руке и поге, пучање уста и друго. За овај треба пити измењаног сачуна у води, сваког сата три пута, док изгореш и утучеш неку кост, од које прах треба мешати по једну малу кашичицу у води и пити. Многи се успешно лече од отрова пијући крв од патке, или неварена јаја или цеђ од пенела.

Отров од гљива. Не само код нас Срба него и код других народа, слабо се обраћа пажња на отровне гљиве, а тако и на друге отровне убиљачке ствари. Хиљадама њих због тога очигледно пропадају. Кад се поједу гљиве отровне, онда може се пасти не само у болест него и у гроб. Знаци тог отрова овн су: малаксалост, несвестица, тробоља и грчевн, блување и пролив и друго.

Најбољи је лек од тог отрова, да се одма што боље повраћа — избљује и излита.

Отрован је такође и гној од ране. Ако се ране не држе често и ако је нечист ваздух у стану код рањеника, болесника. може лако да се од тог нечистог гноја отрује крв, одашта често наскоро долази смрт. Због тога се често трп-пер претвори у друге опасне болести, а шанкир у сифилис — венерију.

Због тога треба сваку рану, а нарочито велику, држати често а тако и собу и постељу. Ко може да иде сараном, нех проводи цео дан у отвореној природи а нех се одмара под неким ладником шушњатим, гди ваздух од свуда домире. Ако се рана много гноји, треба је прати сваки час или држати у води али чистој, коју треба често мењати; са чистоћом и рана се пре излечи.

Болова „срца“, то јест, болови око лажичице, испод и између прсију. У народу чује се много речи „боли ме срце“. То је по све погрешно речено, јер кад кога једном и срце заболе, онда лаку ноћ свете! То што народ замишља није срце, него болови на или око жичице (лажичице). стезине испод прсију и т. д. Ко опажа болове око жичице, он нека свари шаку жалфије у по литра чистог бела вина, па кад се прилично провари, треба одвар тај пити у место воде по 1 чапу свака три сата, а кувану жалфију привезати на место гди боли.

Кома је лакше нека тако исто свари траву мацу, то јест, ону, којом се кошнице и пчеле каде, па исто као и жалфију сварати и пити а укувак обложити на болно место

да стоји око 10—12 сати. Чинити тако неколико пута, оздравићеш.

Многи тврде, да брзо лечи ту болест пиће одвара метвице. Једна до две чаше одвара доста су, а уварак треба обложити на болно место. Некима чини још боље кад трљају тамо с вином, у коме је помешано соли и бибера и обложе вуном.

Наступ (чупање у стомаку). За овај узме се добра комова ракија, колико за једну ракијску чашицу, за тим се узме два. три чесна бела лука па се ситно истуца и потопа у ракију, па то тако пије кад стомак заболи. Употребљавати се може неколико пута ако се болест упорна покаже.

Љутина га мучи. Ову непријатност отераћеш, ако свако јутро попијеш наштиву по 1 чашу воде, у коју је насуто и измешано по 1 кашика ситно утученог јакошњег липовог уљена. То пиће и иначе је добро за здравље.

Табана бол. Противу тог слави се ово: Свари шаку лишћа дувана ма каквог било у по литру вина, па приви на табане и остави да то остане преко ноћ. Сутра скини облог и врши своје послове. Тако чини док прође бол.

Бљување свега што се поједе и попије бива онда, кад је болесник сувише затворен. Тада се не може узети на чистење одозго, него се мора истрљати сво тело, а нарочиту трбу, прси, зглавци и вратне жиле са винским сирћетом, у које се дода зејтина и камфора. За тим одма привити на трбу око пупка сварене и топле метвице, па онда клистирати болесника са белим зејтином (рицивом), кога треба узети две три кашике. За пиће треба узимати две, три чаше одвара метвице, коњског босиљка. Ово спасава болесника.

Глад ненаситиму, коју прати и грозан пролив, лечи одлично кување у одвару ораова лишћа два пута на дан. У води треба остати по пб сата. Опробано на детету Јовановића Илије. Дете је грозно јело и затим би све излићало. То је кување добро и противу сваке изнемоглости тела и разних крастица.

Мртва кост зове се оток, гука, чвор, који не боле, који се може покретати тамо амо прстом и који вије врућ већ ладан.

Противу овога отока употребљава се са успехом ово: чим се појави, треба из јутра рано трљати оток са прсти-

ма, али најпре намазати пљувачком јутрошњом, то јест, оном пљувачком, која се избацује пре умивања и пре свакога јела и пића. Та пљувачка има у себи доста отрова, који лечи таки оток. Свако трљање треба да траје по неколико минута. Чим се оток осуши у часу трљања, одма га треба мазати пљувачком. Чинећи тако коју недељу дана, нестаће мртве кости, али после сваког трљања треба привезати на оток бакрени новац.

Тако исто добро чини трљање тога отока уљем терпетина.

Народ лечи ову болест и тиме: притисне на њу ладан новац да стоји који сат.

Мртву кост лечи и ово: узми из апотеке цинкове масти, па са њоме мажи свако вече и свако јутро отворено место.

Подригивање. Има и такве врсте подригивања, да човека доведе до очајања, да омрзне на живот. За тако као и за свако друго подригивање одлично помаже ово: Искупај из гуске шеро, па узми жеравице на лопати некој и припали шеро да горљ, а ти наднеск бес над дим тај и удисај га кроз нос. Тако чини неколико пута и оставиће те напаст.

Задржавање прдежа — ветрова опасно је. Код нас Срба, као и код многих других народа стидно је прднути и пустити ветар пред другима, па ма како те мучило то. Ову заблуду треба изоставити досве, јер она може донети неколико разних болести или бољетаца. Ко од ветрова пати, нека избегава сва јела која доносе ветрове, и нека им пусти на вођу, па макар се како пувало и „пудало“. То их избавља из напасти, која би могла паступити, кад би ветрове задржали у трбуху. Има болести (тешко дисање, немир, загушивање и друго), које одумину чим болесник почне прдити или бљувати.

Ногобоља. Кад изненадно заболи нога без икаквог отока и без другог спољнег знака, онда је прозеб. Ова болест лечи се оном леком и начином, као што је казано у чланку: Рукобоља.

Кољена бол и оток. Ова болест долази полагано, да мало по мало одузме снагу одања било у једној или другој нози. Болест ова долази од прозеба већим делом. Њу, као другу болест не треба напуштати, него одма лечити чим се појави, а то се опажа при ходању, а нарочито при прегипању на ону ногу, у којој је кољено болно.

Да се отклони и та болест у зачетку и она која би пак дошла, ако се напусти, не треба ништа друго, до само у вече и у јутру привети кољено добро крај ватре или фуруне гвозде. Али то треба чинити са свију страна и тако јако, колико се више трпети може. За тим завити кољено са оштром вуненом крпом или обложити са вуном или ватом памука. Добро је у исто доба и табан болног кољена уз ватру припечатити. Тако треба чипити 5 до 10 дана и болестан уд тела оздравиће потпуно.

Трљање са шпиритом и зејтином и облагање са вуном или ватом такође је добро.

Угрејати добро повеће кесе песка и облагати болно колено или друго неко место, које од такве невидовне болести пати, такође је врло добро.

Такође је врло добро метати болни уд на пару, на испаравање вреле воде по 10 до 15 минути, па за тим обложити вуном, и окупати се који пут у парном купатилу.

Многима чини врло добро кад истрљају болно место, али здраво јако са слашћеним шпиритом (у апотеци, шпиритус синопис).

Док траје бол добро је пати у место воде по неколико чаша врућег теја од липовог цвета, сваки дан.

Многи се хвале, да су и овим начином излечили болове у колону, у лакту или на другом месту ноге и руке. Прво истрљају добро болно место са оштром крпом умоченом у ладну воду, па онда умоче чаршав у најстуденију воду, па га мало оcede и одма обавију на болно место, обложив преко њега суве крпе. Тако остане на болном уду до другог дана, преко целе ноћи. Од два, три така трљања и завоја болести нестане, као да си је руком однео.

Жила укрућена, ухваћена испод кољена или на другом месту. Дешава се код многих, да му се ухвате жиле испод колена, или пегде на другом месту. Ова болест може донети и друге болештине, па зато треба је одма лечити, као и сваку другу болест.

По све опробан лек противу ове болести ово је: ухвати десетину глиста (гујавица) прелих, које се у просушеном блату налазе, па их свари у чистом зејтину. Према количини глиста узми и количину зејтина. Са том смесом треба мазати ухваћено место по два пута на дан и завезати са чистом крпом. Тако чипити неколико дана и болестник је спасен, а нарочито ако се облаже лишћем репушине.

Вучац. Ова болест долази обично или онда кад се ко јако опрљи, или смрзне, или кад је ко нешто размирсао у телу. Појава његова у томе је, што се човеку изведе месо или кост, што то месо почне трунути, што се ухвати јака кора на њему и што из њега заудара тежак смрад. Боја његове ране изгледа прикасто-мрка и жућкasto-плава. Гди се он појави ту се опажа јаки бол и нека ладноћа.

Болест ову не треба напуштати одлагањем од данас до сутра, јер њен гној уђе у крв, она се отрује и живот долази у опасност.

По препоруци доктора, рану вучца треба облагати са топлим облозима, да би тако оно труло месо одпало од здравога. За тим треба рану преливати по три пута на дан са топлим водом, помешано са нешто воде од креозота. На саму рану ваља стављати лапене чисте крпице, навлашене у самој креозотној води. У исто доба нужно је избегавати нечист стан, ладноћу, јако напрезање и нездрава јела и пића.

Изненадне болести. Изненадне болести долазе по најчешће од нагле проладе, назеба. Кад се та болест одма не предупреди, она је врло опасна, јер ће донети не само дуго-трајни кашаљ са другим бољетицама, него и саму врућицу, тифус, са недогледним рђавим последицама.

Јака пролада добија се хотимице и нехотице. Варошави, који ломе вратове на баловима по тесним и топлим просторијама, уморе се од многог играња и од оног по-квареног ваздуха, па тако знојавни и уморни одлазе кући, често по најнећој зими и ветру. Тек првог дана пли доц-није видиш ову или ону „госпоћу и госпођицу“, како кука болна у кревету или кашљуца по соби и кухињи, као из-немогла баба. Неки опет падну у болест, што су пшли у пркеу да се богу моле, па од ладних зидина и патоса про-зебли и изнемогли. Други опет излетно ознојен на двор у ветар и ладноћу, да сврши овај пли онај нужни и неодлож-ни посао, па тек видимо га како одма опажа неки удар у себи, или мало доцније пада у постељу поражен или у врат, или у цигерицу, или у очи, у ногу, руку и т. д. Простота вели, да је награјисао или друго што. Таквих болесника пуна су наша села па и вароши. Да је више знања и пажљивости, могле би се све болести, које од проладе долазе, или избеће или предупредити. Писац ових редака ову истину испитао је толико пута на себи. Ради

тога треба вазда бежати из прегрејане собе пре но што си се озајојио, становаи и привикнути се спавати у ладној соби. и неизлазити знојаваи и јако уморен на јаку ладноћу.

Ако ли се пак не може избећи тако нагли прелаз, па је тело нечим поражено, не треба чекати ни часа, него одма припећи табане уз ватру или уз врућу фуруну, па сат, два триити изјвећу прпску и у исто доба пити врућ теј па ма одашта он био. Тело треба да је добро утопљено. Свако по сата треба попити по једну чашу теја, благо зашећереног или замеденог. Чим се озвоји кошуља болесникова, одма треба је свући и другу суву и чисту обући. Кад се тако буде чинило прву ноћ или први дан после прозеба, болест је предупредена а болесник спашен, који би без те употребе или умро или неку почећу или омању болест дуже времена издржавао.

Животно правило треба да је: чим се дању озебе, одма у вече тражи предупредна средства, да отклоним зачетак болести, па се не бој последица, а то се може учинити и са добро провредом водом замећеном или зашећереном. А још брже и успешаје попивши у вече две, три чаше врућа вина црног, у коме је сварено доста жута шећера и нешто цимета (кориче). Варошанима варучно је, да му додају још нешто мало лолбера и коре лимунове. Управо је невероватно како овај лек препороди и спасава човека.

Прозебни болови. Често човека изјадну болови овде или онде, а и сам не зна, одкуда су дошли и како се зову.

Кад се болест појављује онда кад се изиђе из топлине на зиму и кад се уђе из зиме у топлину, то је онда дошло од прозеба. Болест та познаје се још и по томе, што болна места поплаветне и отеку, или се само црвене.

Болно место треба трљати са шпиритом од камфора и обавити подебело неопраном вуном.

Такође слави се и овај лек: Утуци креде и помешај са петролеумом, па пошто то намажеш на крпу, приви на болно место и остави да стоји 24 сата.

Овде је ниће проварене воде с медом од неоцењене користи, јер она креде цео застој у живот, па тиме је прекраћена опасност и отворен пут потпуном оздрављењу.

Ладноћа по телу, необична. Ко осећа таку ладноћу било по свему телу или појединим деловима, он нека једе двајестину дана добро разварена кукуруза, сваки дан по неколико пута по коју кашику. Сваки пут после јела тог

треба попити по једну чашу одвара — чорбе, у којој су се сварили ти кукурузи; зрно треба да је чисто од сваког загаја и кварежа. Свако зрно и сваки залагај треба ситно сажвакати. То је најздравији лек не само противу необичне ладноће, језе и грозе, него то лечи и друге болести и болестице, које би могле наступити.

Прозеб изненадни и опасни лечи ово: Има много случајева, где неко уморен легне на студену змију или на студени под водопичица, па кад се пробуде, он већ не може да миће оном страном на којој је лежао, или су га почели стрипни болови у ребрима, трбуху или другом чему. По неки не може отуда ни до куће отићи, већ га морају носити. Овде је живот на концу, али ипак доктори би многи препоручили ладне облоге или неко трљање. Такмичар патник нека послуша и изврши само ово: Свари воде и меда добро и пиј од тог одвара по 1 чашу сваког сата, па у исто доба узми и врне врелог пепела са жеравицом, те га угаси водом и одма овако топао прави подебело на болно место. После два така облога утуца неколико главца чешњака (белог лука) и обави га на болно место у место пепела, и остави тако догод можеш трпити. Ако болови пређу на друго место, онда треба поновити речене облоге и на том месту, па ћеш ускоро потпуно оздравити од очевидне смрти.

Промуклост. Ако је ова дошла од назеба, онда треба пити сваки дан по 1 чашу липова теја или одвара од кукуруза утученог, и обавити врат са крпама умоченим у врућ лој или зехтин. Долазећи у постељу треба узети два жуманцета од кокошијих јаја, па их добро излупати у ситном шећеру и покусати. Ако је промуклост од сифилиса, онда не сме се ни часа чекати већ одма употребити лекове, који су означени под речи сифилис. Доктори препоручују противу таке промуклости облагање целог врата са дебелим мокрим и ладним чаршавом, преко кога треба пребацивати мушму или воштаницу, и болест прође за једну ноћ. Два, три облога промени и оздравићеш.

Пијаница онесвесћени. Многи падају у несвест, а неки дође у мртвило, због рђавог или због многог алкохолског пића. Доста пута то бива због будаласти пријатеља, који принуђавају човека, да испије сваку чашу на сваку луду здравицу. То бива и код сиротиње и код богаташа. Треба клонити се од оног вајног пријатеља, који нагони на пиће и испијање чаша при здравицама; јер прави и паметан

пријатељ неће никога у пићу принуђавати, а нарочито у данашњем спекулативном свету, код кога је тешко наћи чисто пиће. Радници се најпре опију за то, што ова пију најгоре пиће и што пију на гладан желудац. Има људи који попију по литар вина уз комадић леба, јер су чули од којекаквих лажова, да вино и ракија крепи. Ту грозну лаж, нико неће да поблја. Свет мало слуша да више вреди за желудац једна шака житне варице, него десет литара ракије. Па ни најприродније вино не стоји боље. Ракија је добра само као лек противу неких болести, и никад више. Радници великих фабрика пију прилично доста ма пог пића, па нити имаду телесног угледа нити веселог погледа. Брдски народи нису до сада пили алкохолска пића па су били и весели и угледни. Сељавка девојка и снаша не пије тих пића, па од кога више чујемо лепшу песму него од њих. Пиће натера неку изнуђену веселост и песму за тренутак, али оно донесе другог дана ужасну тугу, суморност и немоћ. Због тога требало би да и сиромашак и богаташ траже весеља у доброј храни и чистој води и у пријатном друштву и чистом ваздуху. Тада неће бити поражен пићем и пијанством.

Ако се нађе баш прилика да се ко превари и опије тако, да у несвест пада и до смртог ропца долази, онда је ово по све добар начин да се избави од опасности; наћи фришку коњску балегу, па уцеди неколико капи сока из ње у уста пијаног и онесвешћеног, да их прогута, па је одма избављен од опасности и повраћен у трезвено стање. Тим може човек не само част, положај, него и живот сачувати.

Или: Расеци брзо велику главицу прног лука па упут поднеси пијаници под нос и држи док се освести, а то ће ускоро бити. За тим упути га кући у постељу.

Или: Узми мало нишадора па састави то са добром кафом и мало сока лимуновог. Кафа треба да је сиремљена као обично, али да је јака. Кад та смеша буде готова, измешај и дај да је попије опијени. Сва смеша не мора бити већа од мале шолице, или половине исте.

Чим то опијени попије, биће трезан.

После тог лека забрањује се нити или јести млеко.

Даље: Др. Жирије, негда лекар у Бечу, читао је свој извештај у последној седници докторске колегије о радикалном и опробаном леку против пијанства. Те покушаје

своје извео је на двојици пијаница. Држао их четрнаест дана у болници и строго на њих мотрио. За све време лечења нису добили никаква јела, а да не би у њему спиритуозна пића било. У воду, у вино, у млеко, у чорбу, у месо, у лекове сипали су им ракију; постеле намазали ракијом. Првог дана лечења јели су и пили омешећи се, другог се већ мрштили, трећег гадили, а четвртог преклињали да им јела без ракије даду. Али ништа не помосже. Четрнајест су дана тако провели, а од то доба, ни да омиришу ракију.

Науچارски лек од пијанства. Често се у последње време препоручују разни лекови од пијанства. О лечењу те страсти чак се бави и медицина. Један руски лекар, Португалов, који је познат у руском лекарском свету као одличан књижевник и изврсни практични лекар, пише у једном руском листу о лечењу пијанства стрихнином. Овај страховити отров, по речима Португаловљевим, веома је изврсно средство против пијанства. „Употребљује се овај лек — пише он — веома лако. Треба узети грам стрихнина, растворити га у 200 капаља воде, и сваки дан уштрпавати болеснику под кожу по 5 капаља тога раствора. То треба чинити редовно за 7 или 10 дана. Ништа више. Од тога уштрцавања болесник ве прекида свој обични рад, нити пак свој обични начин живота. — Често пута дође вам болесник, жали се да нема апетита, и ако „ни капље“ пије пио, после два три уштрцавања стрихнина, које чините знајући да је болесник пијаница, он добије и изврсан апетит и добро спава, и ведрији је. Једном речи човек се са свим измени. Дешава се стива, да неки после по године дана или два-три месеца почну да пију. Али тај им покушај доноси такве тешкоће (лупање срца, чаму, стуживање, бљување, главобољу), да болесник сам оставља пиће и трчи доктору с молбом, да га излечи и да га душевно умири. — Најбоље је уштрпавати стрихнин, кад је човек пијан и кад спава. Кад се пробуди, веће му бити потребно да растерује мамурлук. Ако му се и по други пут, кад се већ пробуди, уштрца стрихнин, он ће и сам молити да му се уштрца и по трећи пут.“ — Португалов предлаже, да полицијске власти држе код себе лекара са потребним инструментима, и да овим необичним начином лече од пијанства. Кома је год он уштрцао страхнин, тај се више није пропио.

Почем је ово опробано, да избавља људе од убилачког и срамног пијанства, и почем се види да толики део стрихнина не штоди пијавици, то би требало да наши представници науке и народа неодложно учине употребу од тога лека свуда, гди је он потребан.

Поред тога ми потсећамо свакога и на ово што слеђује, а то је, да се увек сећа сваки, да пијачење и пијанство, — алкохолизам, доноси ужасне последице. Људи науке испитали су и доказали, да пијанство производи у организму човека такве исте патолошке и хистолошке измене, какве производи и сифилис.

Зачетно запаљење спонаца плућа, слезине и мозга, исте је код сифилиса, као и код алкохолизма — пијанства.

И једно и друго, дакле не само што доноси речене и друге мање опасне болести, него још од тога човек бива изложен заборавности и лудилу.

Из тога се види јасно, да је посве опасно свако пиће за оне, којима је крв заражена сифилисом, јер кад се та два зла састауу, рађају читаве ужасе.

Изнемоглост ногу, руку, и целог тела. Ми велимо, за ово је нужно владати се по унутштвима здравствених правила, а један Крађац рече нам, да се он курталисао те напаста, кад је утукао корена дивље коприве једну прегршт и помешао са јаком ракијом, па после три дана трљао тиме ноге, руке, вратну околину и све где је немоћ осећао, те је вели, он кроз десетину дана осећао се пренорођен.

Шлог, каплја, удар, узетост (шлаг, паралич) руке, ноге, језика или половине целог тела. Болест ова долази по наклоности природе код неких особа, али највише добијају је они, који су страсни у уживању полне љубави, шпиритиуозних пића по ноћима, па онда од јаке хране поред слабог рада и кретања, од врућих јела, од јаког гњева, страха, од спавања после ручка, пред почињућом непогодом (рђавим временом), плашње, туге, пунокрвиости и силног умног напрезања. Знаци, вјесници ове болести ови су: бол потиљка, честе главобоље, несвестица, трудно изговарање речи, отупљивање слуха, вида и памћења, подилажење мрави по телу, трзање и трнци по ногама, уочавање искри и тамне тачке пред очима, неспокојно спавање и страшни снови,

споро мокреће и балегаће, терет тела, пренеражаваће, првено лице, ладан зној у неким честима тела и т. д.

Чим се ти знаци осете треба одклањати узроке, па ће се и болест предупредити.

Кад кога већ нападне ова несрећна болест, онда пре свега треба да се све аљине на њему раскопчају, да се отворе прозори на стану, да се болесник положи на леђа а лице да је уздигнуто пут главе, а глава наклоњена мало на десну страну, и да се маже са сирћетом винским, ако нема при руци седативе. Пред носом треба држати што чешће то сирће. За тим облагати прси, лице и чело са ладним мокрым крпама. На листове ножне обложити слаичичник, а на табане приложити вруће вулене крпе. За тим ставити му по четири пијавице на слене очи и око очију, а 14 за потиљак. У нужди може и више. У исто време треба клистирати болесника, или дати му да што више пије топле сурутке, или расола купусног, или што друго што би га ускоро добро прочистило један или два пута. Уваћен део тела треба често преко дан окретати на све стране, сваки дан више и више до 50 пута, па на томе дуже времена остати.

Додније се узима за хразу само млечна рава и житна варица, а за миће одвар из траве жалфије, зеленкаде. Многи су се излечили само тим начином, али ове последње дуже времена треба употребљавати.

Шлог, кашљу, удар одлично одклови, ако се упут при нападу употребе облози седативе по глави, врату, раменима и удареним удовима; али за ту болест треба узети дупло јачу седативу, то јест, дупло више додати у њу камфоровог и вишадорног шпирита. Опробано у Крушевцу.

Читај чланак „седатива као одлична лекарија“ у трећој књизи овог дела.

Многе је излечио овај лек кад се упут употреби: Натари повише рена и приложи га на ноге и руке поражене и држи што дуже. Тако исто треба га држати и пред носом болесника.

Доктор Лојевски вели, да Руси уочешно лече ту болест овим начином: Накуне повише мрави шумски у стакло велико и налију одозго на њих доброг сирћета, и оставе да стоји 24 сата, тада их треба више пута измућкати. За тим стави унутра 25 грама соли и толико утучене слаичице, измућкај и остави до другог дана. Кад оћеш да трљаш бо-

леснака, онда пре свега истари добро узете делове тела сукном, па после мажи и трљај са том смесом мравијом сваки дан по четири пута.

Или: спреми лапену цакицу подесну за узете удове, па нађи и наспи у њу све мраве једног великог мравињака, али ако је икако могуће риђе мраве. Сад треба ставити у ту цакицу узет део тела и добро завезати, да мрави не излазе. Цак треба да стоји на телу два, три дана. Болесник ће, вели доктор Лојевски, осећати уједе од мрави, трзање тела и јаки зној, али не треба да се боји, нити да скида облог пре времена, јер у томе лежи његов спас. Четвртог дана свлачи цак, и одмарај се један дан, па после и опет то понављај док оздравиш, а то ће бити за неколико дана.

Узетост ногу и руку поуздано излечиће и ово: Узвари казан или велики бакрач воде, у коју си додао три киле соли ситне, три литра сирћета и неколико шака триња. Кад се то добро свари и мало излади, онда цео одвар треба прелити у таку качицу, у коју може сести болесник. Кад буде топлота така да се може трпити, онда треба ући и сести у буре, тако да болесника обузме вода све до уста. Цело буре треба покрити тако, да се само глава болесникова види. У води треба остати око пола сата, па нешто и дуже. После парења треба се добро осушити и утрти па лећи у постељу. Овај лек тако је добар, да ретко кад треба неколико пута употребити. Ово је успешно опробано у околини Уба над човеком, коме су се биле ухватиле обе ноге и руке.

Најчувенији лекари светски лече и овим начином ову страшну болест кад је нова: Тако они нареде да се болесник свуче до коже и да онако го легне у кревет. Одозго не сме бити ништа друго до гола сламњача или мадрац, а одозго да се покрије са чаршавом. То све треба да изврши неко од присних пријатеља болесникових, јер другом се неће хтети разголитити болесник. Кад је све готово онда нека лекар, или ма ко други, позове сву родбину и пријатеље да стану око кревета и болесника. Тад лекар треба да као брјаги нешто испитује болесника и нешто ципа око њега. У исто доба нека полагао и не приметно прихвати и изненадно тргне чаршав — покривач са болесника па страву. Кад болесник види себе гола пред толиким светом, он се ужасне и тргне од срамоте, полетив

за покривалом. Тај изненадни ужас и скок, створи изненадни ток крви и покрет у организму. Тим се покреће у живот и радњу и оно што је узето и застало, јер крв пројурѝ силимѝце и тамо гдѝ није могла јурити и правилно радити. И тај необични и изненадни скок донесе болеснику здравље. Он с места оздрави и добије пређашњу снагу покретања и радње. То је лако и заимтити и извршити.

Уз то, др. Натопевѝћ и други доказују, да се удар у главу, у руке, ноге, језик и т. д. може излечити, ако болесник остави посве месну храну, па пређе на храну биљну и смочну, а то је једење варице с млеком и с разним зељем и другим биљкама.

Многи тврде да од те болести успешно спасава, кад се десетѝцу дана свако јутро пије по 1 чашѝцу мокраће од рије краве. Енглеске народне лекарице овим лече успешно, не само ту, него још и друге болести. И сам доктор Ферд. Милер подвргао је научној анализи овај лек и уверио се о истинитости таквог успеха. Пацијенти помозите се овим простим леком, који ни мало није нечистији од пива и вина, ког тако радо пијемо, ма да сама реч некима изгледа чудна и гадна.

Малоруси и Татари лече такође успешно узете делове тела мрављом биљом. Ова се прави овако: узхвати повише великих мрави укупно са њиховим јајима, па их изгњечи у даненој цахици, и налиј одозго вруће воде па то пропеди у бању топлу и лези у тој води док се добро озвојиш. Тад изиђи, отари се добро и лези сат, два у постељи. Ово треба употребљавати више пута. Таки болесник мора се уздржати од уживања полне љубави, свију шпиритѝозних пића, сваке влаге, све што затвара сраћку, свако раздражавање, страховање, срћење, ако је рад да се беде курталише.

Многи доктори и практичари тврде да одвар од траве арнике, коју народ наш зове веппровад, лечи узетост и удар, кад се пије њен одвар три пута на дан по једну чашу обичне величине.

Одвар арнике (arnika montana) вари се овако: Свари добро 1 литар воде и стави у њу пет шест грама цвета арнике и остави крај ватре, да стоје тако пуна четири сата, па после процеди одвар и држи у чистом суду, док траје за пиће. Ако се не би опазѝла олакшица после десетодневног пића редовног, онда треба метати цвећа арнике

у порцију воде по 15 до 18 грама, да одвар буде јачи. И овај треба пити бар 6 недеља дана,

Згрчене ноге и руке особито лечи ово: Набери глиста кишница и утупи их, па смешај са зејтаном и привијај на узето тело и држи 24 сата. Тако чини сваки дан до год болест не прође. Глисте те треба облагати са листом репуха, репушине, јер тад лек има двоструку снагу.

У место воде нек пије болесник пет пута на дан по 1 чашу јаког одвара од жалфије, зеленкаде.

Ногу згурену у колену одлично лечи ово: Узми прву цигерицу чим се говече закоже, па онако врућу приви испод згрченог колена и држи 24 сата. Тако чини редом неколико дана, и живи ће се пустити и нога или рука исправати и излечити се. За мушку особу треба воловска, а за женску кравчија. Да се цигерица што тончија метне на болно место, треба извести болесника на клинцу, те му је тамо одма привити. Цигерица се брзо усмрди, али од тога се не треба устручавати, јер боље је и лакше трпјати сырца, него ли болест.

Мозак препун крви, може бити кад сувише много крви навали к мозгу, било то од јаке прилике сунца, од силовитих пића, од јаког умора телесног или умног, од поквареног желуца, затвора и других узрока. Ова болест позваје се по томе, што поставе глава тешка с болом, пред очима види се којешта црно, уши тешко чују, лице се зажари, раздраженост предузима маха, а при јачој болести напада и грозница и бунацање.

И овде је облагање главе и мазање свега тела са седативом по све спасоносно, и лежати у мирној и доста мрачној соби, из које се не види сунчани и фељерски зраци. Пити треба лимунуadu или воду са сирћетом. Ако нема седативе, облагати треба главу сваки десет минута са сирћетом. Или, док се добије седативе, облагати главу сваки десет минута са крпама, умоченим у по све ладну воду помешану са мало сирћета. Пустити на чело до 28 пијавица. Доцније болесник мора пити само воду у којој је растопљено горке соли, или ладну сирутку. Пре и после те болести треба навикнути на ладноћу, одбацити јако утопљивање и све шалиће око врата и постављене капе. Чујте и запамтите, читачи, да чак и овде шкоде шалови око врата и трпање многих хаљина на себе или децу! —

Ухваћен језик и изненадно онемљивање. Бива случајева да човек изгуби моћ говора, кад га снађе изненадна жалост: Кад изненадно чује мела сеја за смрт милог брата, или драга за погинулог свог драгана, или бржња мајка за несрећу свог јединца сина, тад ставе јој глас и говор; тад неразумно нешто мумља.

Противу те болести треба поступити као што је казано у чланку о удару каплје, то јест, да пије оне тејове и да се употреби чаршав и голо лежање под њиме. Ово је опробано више пута од доктора Драча у Букурешту.

Али онемљивање може да дође и од болести гуштера (дифтерије), шарлаха, удара, урођењем и других узрока. Такав или онеми по све, тако, да не може никако говорити, или тако да по све тешко говори по коју реч. Поред реченога, има доста примера, да је онемљена болесник проговорно чисто као по све здрав, кад се са неким побље, који га по добро издевети, али тако да он то не зна да је намерно нападнут, и да се он жестоко уплаши и узбуди од догађаја тог. За ново онемљење ово је сигуран лек, па ма како бридела кожа и месо од убоја, а како помаже застарелој болести то не знамо. То исто излечи и несвестицу и болест потиљка и вратних жила. Боље и бијен бити него нем и болестан, док наука знаће лакши и сигурнији лек за то.

Грчеви желудца и других делова тела одлично се лече овим начином: Утари повише тазе рена и покваси га у бинском сирћету, па приложи на болно место и обложи завитцима, да лек не отпадне. Држати треба четврт сата и више. Чинити тако кад год нападну грчеви и болест ускоро прође. Ако су се грчеви одомаћили у стомаку, добро је јести дуже времеба житну варицу с млеком, или узимати за 40 дана свако јутро малтину по пола кашичице зрна слачнице, коју треба заливати водом. Ови су лекови помогли многима и тамо гди доктори ништа не уснете.

Другима помаже трљање желудца са топлим румом.

Код неких прођу грчеви, кад држе гвожђе у рукама чим почну болови и све док умину.

Грчеви кад узму и искриве ногу или руку, тамо треба мазати и трљати болна места са зејтином од сланице, а неким помаже и зејтин маслице.

У Београду знамо жену, којој не помогаше сви докторски лекови, ни путовање по бањама, а излечи јој грчеве у

стомаку запивање с водом по 5 до 8 зрна бибера, свако јутро наштипу.

Омање завијање у стомаку излечи на скоро, а често и упут, пиће провреле воде, прогута прво камфора колико зрно шевично. Вади о томе „врућа вода као лек“.

Не треба заборавити, да грчеви стомака највише долазе од прекомерне употребе полне љубави, па онда од отровних лекова и јела и јаке простуде.

Грчеве и болове у стомаку лечи често по све успешно кад се остави пиће кафе и свако опасивање појасом и другим стегнутим везама. Бивало је приликом, да по неки не може да ради по неколико дана од стезања и терета у стомаку, па оставивши речене навике, оздрави болесник.

Грчеве у стомаку унут утоли ово: Умочи пешаир у шиприт и поспи га одозго бибером, па приви на болно место и бол ће ускоро мизнути. Ово важи само за изненадне болести, а не оне што редовно долазе.

Катар и друге болести стомака одлично и брзо лечи трава подубица. Узми једну шаку ове траве, па је свари добро у пола литра воде и кад се олади, попи је у три нута за два сата онда кад болови ваступе. Само од тога болесник ће оздравити, па макар да су сви доктори дигли руке од њега.

Грч у потиљку, врату. Болест ова долази са јаким грчевима и болом у потиљку и у ртењачи. Њу прати жеђ, врућина и грозница, бунцање и сањивост.

Против ове опасне болести одлично помаже седатива, о којој је реч у другоме одежку. Ако тог нема, онда треба стављати ладее облоге на главу и на чело, свако четврт сата. Кад је кожа врућа, треба замотати сво тело у чаршаве ваквашене у ладну воду. Ако нема при руци zgodнијег лека за чишћење, онда треба болесника клистирати, ако је затворен, са млаком водом, у којој је настругано сапуна и насуто сирћета. Оваки грч напада најрадије оне, који много пију оштра пића или изненадно јако назебу.

Чамотиња, сета суморност — хипохондрија долази од изгубљене наде, од блудног и раскалашног живота и других сличних узрока. Ако се не одклони ова, онда води често лудилу, самоубиству и убиству. Ову болест лечи једење житве варе, пословање у чистом ваздуху, али са пријатним и веселим друштвом, а тако исто песма и музика. Тако заборављајући болесник његову сету и тугу, опо-

равља се и долази у стање здравог човека. Сраћка треба да је увек уредна, а храна више млечна и биљна. То треба вршити дуже времена, јер ова је болест поступно долазила, па зато је треба дуже времена лечити, ако се жели успех постићи.

Набој табана од јаког одања, лечи одлично прање ногу са топлом ракијом и облагање са свињском билеком. Ко зна какви болови и оток долазе од јаког набоја, тај се неће чудити што оваки лек препоручујемо, нити ће оклевати да се хитно тим леком помогне, не гледајући на салонску господу, којима је то гадно; а лукусузан и развратан живот за њих није гадност. — Некима помаже, кад метну топлу лојану крпу и носе на набоју.

Рак (прораст) је пришт, који за дуго не боли и не сврби, нити какви цвет лица показује. Доцније доноси страшне болове и сврбеж. За тим се показује у виду пецурке, гљиве, на врху које види се приштић са сињом бојом и јако смрдљивом материјом. Рак се обично појављује на носу, под очима, губицама, грудима, у материци и другим сличним местима. Ако се он напусти, смртоносан је.

Лек му је сигуран мрква, жута репа или ладни облози. По тврђењу доктора Лојевског, народ руски лечи успешно ту опасну болест овако: Узети тазе мрвке, па је настругати на трепици и руком исцедити сок из ње. Тај сок угрејати на тањирчету и облити сву рану тако, да продре у сваки крајчић. За тим узети четвороструку салвету, па је угрејати и обложити на рану и оставити дванајест сати да стоји. Тај лек треба понова мењати по што се опере са одваром траве (*cicuta major ostenda*), или коприве. За пиће узимати три пут на дан по једну чашу одвара од маслачка или друге траве, која се употребљава противу грознице. За рану ништа друго по варену мркву. Там се одклања и онај ужасни смрад из ране и болесника за десет до петнајест дана оздравити.

Доктор поменути вели, да је видео, гди сељаци излече рака на лицу само са жалфијом. Сажваћу лиића жалфије и облажу на рану свака два сата. Болесник треба да је једнако приступачан чистом ваздуху и док може, нек се једнако бави под откритим небом.

Други лек за рака такође је сигуран, па веде пеки и најсигурнији. Тај се састоји у ладним облозима и то овако: Прво треба скинути болесника на голо, па га

поставити на вунену пољаву или ћебе. За тим узети пртену пољаву, па је умочити у по све ладну воду и одма испедити, па њоме обавити болесника тако, да сав буде замотан како између тела и руку тако и преко руку. Чим се буде готов са тим завојем, одма треба преко тог завоја обавити ону вунену пољаву па одозго метути још штогод поврх болесника. Гди има перина, она ће бити најиодеснија за овај посао одозго, али тако да се болесник добро затутка са свију страна ради јачег знојења. Ако су му ноге ладне, онде треба метути на табане врућу цигљу замотану. Не треба ни по што заборавити, да је врло вужно заво мокри тако удесити, да га што више стазе, а између крака метнути малу пољавицу испећену. Овај облог треба да стоји око два сата или донде, док болесник издржати може. После тога треба га окупати у млакој води у кади или неком великом кориту, и добро га после истрти сувим чаршавима. Глава се не сме ни прати ни облогом завијати.

Док се то последње ради, треба вунене и пртене покриваче опрати и продубити добро у чистој води, па онда ставити болеснику мало час поменуће облоге и држати га и опет све док издржати може. Тако треба повлађати и дању и ноћу док болесник оздрави, а то ће бити послегурно за дан два. Без тога болесник ће умрети.

За храну мора бити само неслањ леб и млеко с воћем зрелим. Пиће чисте воде и ништа друго. Многима пређе рак, ако се спочетка сваки дан по неколико пута трља са прстима умоченим у зејтину.

Напомињемо пријатељима болесниковим, да обрате пажњу на прво купање, па ће видети да ће вода бити слва и балава, а чаршави што су до теда били, биће такође са неким избацима нездравих материја нашарани, и јаким ће смрадом заударати. То показује, како такви ладни облози извлаче из тела нечисте састојке, који рађају разне болести. Овај „природни начин лечења“ заступају и по све успешно практикују многи научари и практичари Европе и Америке.

Оваковим леком они лече сва запаљења нашег тела, а то ће рећи све отоке, набоје, красте, ране и запаљења унутрашња. Види чланак ладни влажни облози као многоструки лек.

Инфлуенца (грип). Ова болест често поплави сву Европу и већином свет буде онемоћен њоме. Она је у велико ва-

лик на кијавицу. У њој клону ноге и моћ телесна, код многих бучи и глава, апетит се поквари, наступи кашљуцање или кашљање, а код неких и пролив и ладноћа у ногама и гроза по свему телу.

За предупреду и лечење ово је најсигурније од ње: Узми један грам прашка фенацетина и подели на четири дела, па прогутај у обладни по 1 прашак сваког другог сата и идућег дана бићеш здрав од инфлуенце. За децу треба узимати у пола мање, vele доктори на-учари.

У народу је опробано опет ово средство као по све лековито: Треба трљати болесника свако вече по свему телу са чарапом вуненом умоченом у сирће, зејтин и камфор, а иза врата треба облагати утучена рена, па је болесник ускоро здрав.

Невралгија (болови нерава, живаца) Ова болест напада већином једну страну главе и образа, а код неких прелаз и у рамена и плећа. Ова не мучи једнако, него некима долази неколико пута на дан, а некима доноси муке по неколико пута на сат. Код неких севне само као муња од главе у образ, а код других задржава се по који секунд или минут и прође. Код неких бивају такви напади, да се болеснику искриве уста и да се он скупи као клупче и јад јадује док га прође. Многима одузме се моћ правилно зинути и жвакати, говорити и гутати.

Ова страшна болест долази од употребљених отровних лекова: живе, олова, бакра а других; а тако исто и од пресечених нерава, живаца и убода са неком оштрицом. Код неких и од прозеба.

За јаку невралгију, доктори медицине немају сигурна лека. Они су ту немоћни. Овде често помогну народни лекови, а то је онај што смо га означили испод речи „севање“. Којима то непомогне, нек употребе облоге седативне или облоге говеђе балеге, намазане са зејтином. За јело млеко и варицу у место леба или бунгур.

Подагра (севање), прострељивање ножног прста. Тим именом зове се једна реуматична врста севања и прострељивања, која напада обично велики прст ноге. Она доноси страшне болове, да човека ужасом пуни. Научари vele да она долази од обилате месне хране и многог пића јаког виџа, код оних, што много седе у затвореном простору,

Подагру лечи по све брзо од једне употребе овог

живог лека. Удеси справу и начип је тако да три четири пчеле помоћу ње, метнеш око болног прста. Треба их наљутити да прст изуједају. Идућег дана болесник биће здрав. Народ зове ту болест улози.

Имајмо на уму, да пчелина жаока тако исто брзо лечи и свако друго реуамтично севање, па било у рукама или у ногама.

Један руски доктор тврди, да подагру лечи и ово: Свари шаргле, па од ар треба пити по три чаше на дан, и уварак, тонал облагати на болно место.

Путницима који морају у зимње доба путовати. Ко путује у зимње доба на коњу или на колима, тај треба да иде пешнице. чим осети да му јако зебу руке или ноге или остало тело. Ако се не чини тако, онда могу наступити пробаци, севања, разне простудне болести, или друге неке напасти. Пешнице треба ићи догод се човек не угреје. Уз то, треба мицати живље овим делом тела, гди се опажа ладноћа, јер и то кретање загреје озебли уд. Ако нису уши и вратна околна замотана, треба их трљати ма чим било, чим озебу. За пешаке најје опасно пешачење, само ако не прегони у ходу и ако ужива поле јачу храну. И за једне и за друге нужно је да у вече што вруће једу или пију, ако ништа друго, а оно бар чашу вруће заслаћене воде, ако нема при руци ракије, вина, млека или ма какве чорбе. Уд, који је дању највише озебао, треба истрљати добро, или голом руком или вуненом криом, умоченом у ракију или у растопљен лој. Ако нема тог при руци, онда се ваља добро истрљати, држати голе табане припечене према ватри или фуруни читаво пола сата. Шведска гимнастика за озебли уд такође је спасоносна, као предупредно и лековито средство. За путника најбоља је храна пура (качамак), помешана са што више масти или сланине, или скорупа или зејтина, или утученог белог лука. Она даје топлоту и здраву и јаку храну, само кад је добро сварена и зачињена. Добра кашика масти и прегршт кукурузна брашна, сварена скупа, више вреди за увећање трајне снаге и топлоте, него пет литара пива и рекије, јер пиће то загреје само за часак, па за мало час дође још већа зима и малаксалост.

За сваког путника а нарочито кад је зима, влажно и магловито време, треба да важи као закон и светиња ово правило: Из јутра не полази на пут, док се не заложити са

јелом. И за сиромаша и за богатог упутно је, да се при поласку на ладан и далеки пут намажу са растопљеним лосјем или са салом, јер то предупреджава назеб и подржава топлоту. Кад је јака влага и маглуштина, онда је неопходно за сваког путника, да та упутства врши и да преко дан попије две, три мале чашице ракије у меду или у вину сварене.

У таким приликама тако је пиће добро и као предохрапа и као лек, а нирочито при ноћном путовању. Ко ову нашу напомену целу буде вршио, тај је сачувао себе од многих већих и мањих болести и опасности, које би без тога наступити могле. То није ни тешко ни скупо. Ова ситница одклања и чува од посве крупних напасти и несрећа. о чему треба да озбиљно збори учитељ у школи и свешеник у цркви и на збору, јер народ наш због незнања много пати и губи у сваком погледу.

Месечари. Осведочено је да многи људи у време пуног месеца, који спавају на зрацима месеца, уставу из постеље и одају по крововима, а сами о томе ништа не знају ни сутра кад се пробуде. Таки људи зову се месечари. Ако их ко не сретне и не виђе на њих, они обично сретно пролазе тамо и амо, и опет дођу у своју постељу и спавају до јутра. Због тога не треба ни пошто на њих вицати нити их хватати, кад су у таком стању.

Да избегну опасност, треба да се купају сваки дан у ладној води и да се са мокрым ладним чаршавима трљају дуже времена, јер то утврђава и ојачава и њихове слабе живце. Уз то, треба да мету поред кревета корито воде. да би тако угазио у воду, кад у сну устане да ода. Чим наступи у воду пробудиће се месечар.

И иначе осетљиви и раздражљиви људи, треба да уклањају своју постељу од места гди упиру месечеви зраци, јер неће моћи спавати по сву ноћ.

Писац ових редака уверио се је о томе не једном, него стотинама пута. Увек је провео ноћ без сна и у узрујаном стању телесном и умном, кад је лежао у постељи, у коју кроз прозор упиру месечни зраци.

Леп глас имати. Ово је нужно имати ради певања, а иначе пријатније је свакоме чути говор чист, него раван. Ради овога неким помаже да пију неварена, тек малчиче утопљена јаја и мало зејтина. Другима још боље помаж ово : Свари главицу, две белог лука у води, гди је додато

мало меда или шећера, па пиј од тога одвара неколико пута по једну чашу, па ћаш жељу и ову опомену испунити, то јест, ако није с опроштењем дошла промуклост од разгранатог до гуше сифилиса. Тад тражи и врши чланак тога имева у овој књизи.

Досадан живот већином долази од нерада, од пређашњег разврата и од бедног живота. Такве особе мрзе и себе и цео свет, откуда је и дошла она народна пословица: „до подне мрзи на себе, а после подне на цео свет“. Оваки често врши самоубиство или убиство над другим.

Противу ове болести лек је први, да се истргне из беспосличења и разврата, и да се баци у наручја развог и довољног рада до умора, који треба да буде у чистом ваздуху и пријатном друштву. Други лек је, да се болеснику поправи бедно стање, ако је у њему огрезао.

Блесавост (идиотизам) лечи по тврђењу енглеских лекара, кад се блесава особа у некој свађи добро по глави измлати. Та нагла узбуђеност, веле они, покрепе и оживи и ове органе мозга, који су били у застоју или у посве слабој радњи.

Овome се може веровати донекле и с тога, што ми знамо човека, који је имао болове у потиљку и вратним жилама с полећине, која болест такође долази од поремећених можданих органа; па пошто га је један у свађи жестоко ишмарао по глави и врату. болова је упут нестало и вису се више повратили. Лек овај доста је тежак али нужда закон мења. И овде велимо, боље је бити и проћи и кроз кишу песница и боја, него бити шашав, блесав и болестан.

Крив врат, кривошија. Ова непријатност не може се рачунати у болести. Ко је кривоврат, њега не боли ништа ако је од рођења. Ако ли је од свотине какве, онда може бити и с боловима. Она може доћи и после грчева, а нарочито код дечке. Ко је рад да се опрости кривовратости, нех протеже врат у вис сваки дан по 5, 8, 10 до 20 пута. Испочетка мање, а после све више. То треба чинити дуже времена. Доктори препоручују исправљање врата са тако звацом ортопедијом или електрисањем. Ако кривовратост прате болови неки, онда нека се облаже са утученим глистама у зејтину на листу репуха, о чему је било речи напред.

Самоубиство се може излечити. Ма да многи научари

тврде, да самоубиства бивају по извесним законима, ипак ми велимо, да се врло многа самоубиства могу отклонити. Ово до сада нико није смео рећи, али ми ово велимо и доказаћемо.

Сви бољи мислиоци знају да без узрока нема појаве. Самоубиство је појава. Отклонимо узроке, па ако не уништимо посве појаве, а оно ћемо их доста знатно смањити. Узроци самоубиства су махом они које ћемо упут означити.

Зна се већ одавна, да се њих без броја убијају или због оскуднице, или заљубљености, или због неког преступа, или због каквог страха ил ужаса, или због јаке нервозности, која долази било услед ове или оне болести, или беснотличарског живота, или због изгубљене наде и вере у свој рад и живот и т. д. За доказ овога имамо безброј примера, али овде није место за то. Овде ћемо рећи само то, да нико неће пасти у ту луду манију да убије сам себе, ко се буде владао по правилима здравственог одељка, који смо означили у почетку ове књиге, и ко се буде свакодневно трудио за развитак и бољитак свој и својих ближњих. Стари Срби нису у нужди и беди убијали себе, већ се одметали гори у ајдуке и водили борбу противу угњетача народа и слободе.

Прилепчиве болести. Почем се често могу добити од неке болесне особе посве опасне болести, то је нужно знати, да су прилепчиве ове болести: богиње, свраб (шуга), кјавица, срдобоља, рикавац (кашаљ), шанкир, скерлет, гуштер (дифтерија), тифус, колера, врућница, сифилс, пољачина (скорбут) и т. д. Због тога нужно је бити на опрезу према таким болесницима. Преобуку и постељу њихову опасно је употребити, као и љубљење и спавање са таким болесницима. Сваки додир руку с њима треба опрати сапуном. Не седети никада на месту са ког су они упут дигли се, и не стојати између њих и вруће фуруне. И блиско разговарање ваља избегавати, да не би њихова пара или прскање плуна (плувачке) из уста, допирало до наших уста. Ако се мора имати посла са онима који болују од колере, гуштера, врућнице, добро је мазати руке св белим луком и имати у устима комадић чесна. Таке покојнице не треба ни пошто „целивати“, па ма како се то ксило са глупим обичајима друштвеним. За такве болеснике и мртваце треба да има свака општина засебан стан, да не руше здравље породично, тамо гди су принуђени сви укућани са њима у

једној соби становати и сновати. Ово треба имати на уму, који год жели здравља и напретка човечанству.

Наследне болести. Научна и практична испитивања са- знала су, да су наследне ове болести: шкрофуле (гуге), сифилис, падавица, пилеска болест, јектика, нервозне бо- лести, самоубиство, душевне и још неке нервозне болести. Све ове болести могу се отклонити и излечити, кад се живи посве пажљиво и умерено. Одмерени рад и одмор у чистом ваздуху и означено уздржавање, владање и лечење, може у велико препородити здравље родитеља, дакле и њихова порода. То се може постићи вршењем препорука означених у овој књизи. Воља и свест може учинити много за свако дело, па и за ово не само код имућних него и код бедних. Несвест и неморалност творци су и одржачи безбројних беда и несрећа личних, државних и друштвених. Здрава свест и добра воља у стању су отклонити и обо- рити безбројне беде и болести, напасти и несреће, неправде и лажи.

Бистрији и лакши човек бива онда, кад је тек наступио нов месец; кад је у часима после добре кише и олује, кад узастопце неколико дана поздрави излазак сунца у пољу или у њиви, у башти или у шуми; кад је дошао с купања и пливања, кад је опрао ноге и главу и истрљао све тело са сирћетом или крпом, умоченом у ладну воду и пробукао се у чисто и пријатно рубље; кад је јучерашњи дан провео који час у пријатном и веселом друштву. У просторијама здравим и пријатним; кад се је пре тога прошао по пријатним и здравим пределима изван ога места, гди обично живи; кад је дан, два пре тога јео де- вољно сочива свареног са доста првог и белог лука, зачи- њеног зејтином; или кад је јео ајвара са луком, зејтином и лимуном, или пио јаја корњачина једући и месо корњаче; или са лебом или са месом присмакао соса слачипе; или пе- ченице пржене на масти или путеру са доста првог лука; или сварених и на масти уприганих зелених мауна, или печен мозак; кад се добро иснавао после дугог неспавања или кад коју ноћ не спава после јаког спавања; кад је пре тога неколико пута јео пресна кисела купуса, зачиње- ног са доста расола и зејтина; кад је попио чашу добре каве или чаја са шећером и лимуном, или са млеком; кад је уживао дело полне љубави са особом омиљеном, младом и посве здравом; кад је јео двоје, троје ровитих и тазе

јаја, запивајући их са чајем зачињеним лимуном; кад је променио пријатни рад, који му је већ додијао, другим омиљенијим радом и кад после озбиљног и тешког умног рада, почне читати пријатне критике, песме, приповетке и томе подобно; кад једе јело у коме има повише рена или маслинке, или првених патлиџава; кад је дуже времена јео сировог доброг грожђа дневно по две три киле; кад више пута једе сочних јабука, сварених с месом и после јела по две, три тазе јабуке; кад мења став занимања често; кад одржава посве уредну више густу сраћку; кад је путовао дуже времена по пријатним пределима итд. итд.

Сви мислиоци, писци и радници великих послова треба да то запамте, и овда редом све ово на корист свога рада употребе, који ће рад код правичних мислилаца и народу и људству од користи бити.

Тупљи и тротији човек бива онда, кад много спава и кад прекомерно пије шпиритозна пића а нарочито ракију и рум, која просто помрчњава наметовање; кад се много бави по кафавама, меанџама, собама, канцеларијама и димним и нечистим местима; кад кога мори туга, брига, нужда, страх, беда, очијање и безнадежност; кад ко врши дело полпе љубави прекомерно и са особама развратним, старим, нездравим и оним, које заударјају на мошус, и које мажу лице и косу којекаквим бојама; кад се дуго живи у затворима и при самој храни хлебној; кад се непрестано ради један истоветни посао без промене другог пословања; кад ко много мисли једну те једну мисао; кад ко сувише ради до претераног умора, било ручно или умни посао без довољног одмора; кад ко много носи туђе стару дије — одећу обућу и постељу; кад ко прима ма у ком виду у себе отровне лекове, као морфијум и друге томе подобне; кад кога дуже времена напада падавица (велика болест) и окужи грозна страст онаанизма; кад ко при спавању главу покрива; кад се дуго времена једе једна те једна храна; кад се не чини промена у животу и раду и т. д.

Ако се то зло буде ширило на више нараштаја, онда ће мало по мало људи постати посве глупави и троти, тако да ће и енергија и генијалност бити равна нули. С тога пријатељи народа и његовог напретка треба да се старају, да се отклоне сви поменути узроци, који доводе и развијају поменути отупљивања, које је равно онаком уваживању.

Кад је корисно узимати на чишћење желудца? Као што је нужно свакоме да узима у пужди на чишћење, тако је исто нужно знати, кад нам оно користи, а кад ли не. Чишћење тако потребно је: кад ко осећа пеки терет у желудцу или цревима, и кад је надувен, а нарочито после јела; кад има затворену и слабу сраћку, а нарочито кад то траје дуго; при слабости непознатој; при песнокојном стању и неспавању; при осећању неке туге и чамотиње; при бурлању у желудцу и цревима; при непријатн ј срачки: при јакој врућини и запаљењу крупних органа тела; при врућини и јаким ударима.

Штетно је узимати на чишћење онда, кад си узео што ради бљувања и на знојење; кад неку болест имаш, која долази од изнурености; при женском времену месечном; при изасипању оспа неких по кожи; у часу улога (подагре); кад су нерви сувише слаби; кад осећаш терет у желудцу испод лажнице, а не у трбуху. Многима биће корисније да пију преварену воду, као што је казано у члаву „о води“, него ли тако чишћење; при том лакше је ово и јевтиније вршити него оно прво. То је нужно знати и своје млађе научити, јер тим се многе болести, опасности, дангубе и штете отклонити и избећи могу.

Кад је бљување корисно? Врло је нужно да зна сваки кад је нужно узимати на бљување. По знању доктора Лојевског и других, корисно је узети на бљување у овим случајевима: кад се коме гади и кад има горак и непријатан укус у устима из јутра; при губитку апетита, немању воље за јело; кад су зуби и језик из јутра нечисти; кад је коме отужно; кад је мокраћа врло жута; кад су покти бледи, кад руке и ноге зебу, то јест, кад се у њима осећа ладноћа и т. д.

Бљување не треба изазивати. Кад је ко цунокрван; кад има запаљење плућа, груди и других места; кад често тече крв из носа; кад је жена трудна; кад је ко изнемогао и јако се ма чиме испррио, кад има подягру (улоге) и женско време; кад су нерви сувише раздражени и олабавили. И ово је знање и вршење по све нужно и спасоносно.

Судови за лекове морају бити од дрвета и земље или од сребра, стаклета или порцулана. За туцање пресних трава треба ступа или здјела од дрвета, јер сваки метални шкоди. Лимане, плекане кашике морају се заменити дрвеним, рођним или сребрним. Стаклета за оставу лекова морају

бити чиста и без задаја. Запушачи тако исто. Ово има јаког уплива на лекове.

Шалићи, мараме и шалови око врата доносе разне болести и трошкове. У време држања једне народне скупштине, видели смо безброј сељака и сеоских трговчића, који су обавили врат или пребацили преко плећа и око врата разне мање или велике шалиће и шалове. Међу такима бијаше и свећеника. За свесна пријатеља стварности и народног здравља, то је посве тужна појава. То је прво за то, што они доносе разне болести на и саму сырт, а друго, што то доноси и развија големе и изливне трошкове и терете. И овај глупи обичај пријања као шуга за све оне који су плиткоуми. Ови јадници и не знају, да тим шаловима троше своју кућу и бацају своје драгоцено здравље у млитавило и опасност. Ко их навикне посити, тај најпре добије разне вратобоље и гушобоље. Ко жели да му кућа буде напреднија и здравија, тај нека узакони закон за своју породицу, да нико не сме носити никакве шалиће и шалове око врата и на плећима, него у место те велике лудорије, нека се свако чељаде привикне на све промене времена, и нека свало јутро и свако вече истрља прси и цео врат и плећа прво мокром, па онда сувом чарапом или крпом. Ко нема времена ни згоде да то учини с водом, нека бар то изврши са сувом чарапом или другим чим. То је јевтинија и здравоснија лекарија од свију марама и шалића.

Нека не забораве наши жалосвици, да се разни ти шарени шалићи и шалови праве само за нас Србе, Румуне и Бугаре; јер тамо у горњим местима, гди се производе шалови у фабрикама и породицама, нико не носи тих шалића, па тај немачки народ је далеко и здравији и ведрiji од нас, који носимо те шарене и нашаране накараде око врата, на глави и преко плећа.

Памуклије и сукнене аљине носити лети по све је штетно и неразумно. Код нас има и таквих крајева, где и мушкићи и женскадија носи у сред лета и по највећој врућини обичне или срмом постављене памуклије и гуњеве и чакшире. Ови веселници не знају, да због тога падају у разне немоћи и болести и да летње сунце ускоро извуче из тих аљина сваку боју, после чега аљине изгледају као праве накараде, а нарочито кад се памуклија, гуњ и чакшире отрпају. Тад човек и жена изгледају као неке ругобе, које

су све за пиће и картање заложити или проћердали. Честита мајка и домаћица, сеја, и жена неће дати ни једном укућанину своме, да изађе такав ни на рад а камоли недељом и празником међу остали свет. Таке вредне и часне душе дају недељну преобуку чисту, и ако је стара, лепо искрпљену. Само овај, који је изгубио сваки породични и човечански понос и углед, не води рачуна о томе: о чистоћи и уљудности. Како је стидно изћи и бити нечист, тако исто је смешно и жалосно за свакога човека свесног и уљудног, кад види кога у сред жарке врућине у абацинским чакширама и гуњенима и у памуклији простој и везевој. А кад је то још поцепано, излињало и отрцано, онда је то вршак накарадности, какву на жалост видимо и по варошима и селима. Због тога треба да настоје учитељи, селџици и среске власти, да народ привикне носити бар у летње време приличнију и подеснију ношњу. Треба научити свет да је јевтиније купити и најбоље гаће и кошуљу, него ли чакшире најгоре. Угледајмо се бар на Мачване и Подрипце у Србији, Посавце у Босни и Славонце преко Саве реке. Ако писмо зрели да привикнемо на неку ношњу бољу, лакшу и јевтинију, по пут амерканских и француских радника, онда бар привикнемо сав народ на ношњу поменутих покрајина. Чакшире сукнеле и чојане оставимо за зиму, а памуклију треба избегавати не само у летње време, него и у зиме јер она је нездрава ношња, а кад се исцпа посве је накарадна. У свему треба да се препорођавамо, па и у томе.

Прилог Јеванђељу лечења.

Овај прилог треба сваки да проучи и по њему се управља. Он иде овим редом:

Нешто о крезубој, јектичавој, гуравој и изнуревој омладини. Ко је у стању посматрати критичким погледом на ово садање друштво сеоско и варошко, тај ће опазити поред осталих безбројних јада и несрећа, и још једну нову посве жалосну појаву, — појаву, која представља читаво царство такве па и развратне омладине, почев од нејакости до узраста.

Ма да је та појава и тако накарадно царство омладине посве грозна чињеница, како за саму омладину и њене родитеље и сроднике, тако и за њену општину, покрајину

и отаџбину, ипак се тај ужас из дана у дан, из године у годину све виднији, јачи, осетљивији и жалоснији показује. Он нагло и несметано напредује.

Данас је ретко видити младића, нарочито ученика, који пије блед, слабуњав, погурен, болешљив, тром, тун, лењ, јектичав, крезуб, кратковид и т. д.

Родитељи се жале и вајкају што су им деца така, држава се срдџи што су јој већином накарадни солдати, а наставници се туже, што су им ученици у велико болешљиви, туњави, блесасти и дурновити и т. д.

Скоро све се жали на ту грозну појаву, на тај жалосни факт, али нико од њих неће да испита и да укаже себи и другом свету узроке, откуда је поникла и због чега се развија тај ужас.

Можда се не тражи тај основни узрок и не казује за то, што су свему томе ужасу узрок и творац: родитељски бедни и развратни живот, оскудица, школско угњетавање, и нагомилавање предмета, жалосно стање ђачко, немарност и незналаштво просветних и државних управника и наставника. И догод у томе неучинимо основне и разумне промене, дотле ће се поменуто зло све више и више развијати и ширити. Само онда кад се ти узроци одклоне, народ и људство окрепује путем бољим, — путем који ће одклонити све изречене жалосне појаве од наше омладине, на стварати услове да нам и омладина и цео народ и људство буде служило на дику и корист родитељима, сродницима, општинама, покрајинама, отаџбини и људству са својим правилним узрастом и животом, правилним здрављем тела и ума, трајном вредношћу и лепошћу лица, красотом стаса, гинкостћу хода и миливом погледа. И тада тек може рећи омладина и остарица, да је срећна и честита и да су се имали рашта родити, трудити и живити.

Оваки рад и преображај треба да задаве и да одупевљава све родитеље и наставнике, управнике и законодавце, књижевнике и новинаре, државнике и научењаке. Без тога они вреде или носе мало или ни мало; јер и одвратно је, и срамно је, и штетно је видити, а толи имати болешљиву, изнурену, погурену, јектичаву, шкрофулозну, недораслу, упакажену, тупу, лењиву, дурновиту, крзубу, нервозну и немарну остарелу, а камо ли омладину. И овде видимо: Одклонимо узроке, па неће бити таквих појава.

Победа телесне и мозгане болести и саме превремене смрти. За овај велики посао: за дело нашег свеколиког здравља и живота, није нужно ништа друго, до тачно вршити здравствена правила, означена у првом одељку ове књиге и одгајати и научити омладину нашу науци и раду онако, како је означено у „Омладинском доброноши — у новој науци о јавној настави“. Ко проучи марљиво и једно и друго, он ће свде наш исказ потпуно одобрити. Ми држимо да смо у потпуном праву што на више места, гди иде реч о томе, спомињемо то дело наше. Јер уверени смо, да ће само онаки рад и наук учинити големи, благодетни, срећоносни и уљудни преображај не само целе народне и људске омладине, него и целог друштва и његовог реда, уређења, рада и понашања. С тога и нећемо овде беседити на широко и дугачко, него велимо само ово: Ко жели да отклони од себе и породе свога разне болести и немоћи телесне и мозгане, треба он и његов пород да врши тачно поменута здравствена упутства, и да призову са свом снагом својом, да се омладина народна учи науци и раду онако, како се указује у реченом делу. У томе лежи здравље, вредноћа, срећа и трајност и солидност живота нашег, и нашег младог нараштаја.

Шта нас постиже од покварене крви и због чега се она квари? Зна се, да од покварене крви долазе многе болести а нарочито: шкрофуле, сушица, јектика, улози, реуматизам, разна друга севања и пробаци, несвестица, главобоља, вртоглавица, зубобоља, трулење десни и једење зуба, чиреви, мидица, разне красте, свраб, плућевн крвави, окобоља, разни отоци, водена болест и т. д.

Како и због чега добијамо покварену крв?

Ово је питање врло важно и врло велико. Ово заслужује да се о њему самом читава књига напише, да би се знало што више како ћемо отклонити узроке, који нам руше главни извор нашег умног и телесног здравља и човекове мозгане и мускулне енергије. Али простор ове књиге а и средства не допуштају нам о томе опширно говорити овде. То очекујемо од оних који су имућни, слободни и век свој провели изучавајући ту струку. Ми ћемо овде навести укратко само оно, што је неопходно нужно знати, па да сваки члан народа учини све, што му је у снази да одклони те несрећне и убилачке узроке.

Наша крв може бити нездрава и покварена не само из неприлика нашег живота, и због наше кривице, него то зло можемо наследи́ти и од наших родитеља, дојиља, жена, љубазница и других заражљивих особа, са којима у једној постељи лежимо и спавамо. Та истина испитана је и потврђена науком и практичним посматрањем. Доктор Распањ испитао је, да се „реуматизам“, који је дошао од употребе меркурија (живе), може пренети са болесне на здраву особу при вршењу полне љубави, и при спавању у једној постељи са болесном особом. О шангиру и сифилису не треба ни говорити, јер то готово сви знамо.

Даље, крв наша постаје нездрава и покварена кад радимо, спавамо, једемо и одмарамо се у нечистом ваздуху, у влажном и нечистом стану, радници зборници, учioniци, болници и т. д. То исто чини нездрава вода и храна, кавански живот, лумповање, нездраве затворе, голема жалост и дуготрајна туга и несрећа, робија, свакидање кићење, нагла пролада, луксузан и помодан живот, белило, руменило, фарбање и наметање на главу туђе косе, и отровни лекови, као што су: Меркурије (жива), морфијум, клорад-хидрат, арсеник (сичан), наркотин, нитроглицерин, цијанкаљ, фолија беладона и други отрови, са којима лече болеснике разни шпекуланти „прости“ и „учевни“, који носе титулу доктора лекара.

Та зараза спорије и мање сатире здраву и развијену телом особу, а слабију и ситнију прије и љубе споља. Што се више занемарава така покварена крв, тим ће се јаче показати код оних, који се не баве радом у отвореној природи чистог ваздуха, који проводе развратни, луксузни, дембелски, кафански и седечки живот. Ко се влада по упутству здравствених правила, он избегне напад јаке болести, па ма крв његова имала неку мају, квасац покварености. Уредан живот и вршење тих здравствених правила, отклања појаву болести. Ево пример за то. Има их који иначе не кашљу, но само онда кад пију ново, кисело и у опште рђаво пиво или вино, кад се баве у диму и прањини и т. д. Има опет особа, који после јаког пића и лумповања промукну и добију красте по телу, по устима, а често и на полном уду. У такве је особе — крв заражена сифилизмом, па док живи умерено и једе здрава и блага јела, она је здрава прилично бар споља, ма да има у крви заразе, али чим учини преступ према законима

науке о здрављу — хигијене, одма се појаве и досађују оне заразе из покварене крви. Код особа, које имају таку крв, тешко се лече разне ране и болести унутрашње. Сеошки а нарочито брдски човек, који се равна у рату у револуцији или на другом месту, много се пре и лакше излечи, него чедо варошко, а нарочито из нездравих вароши и породица. У томе смо се уверили у босанском устанку 1875. 1876. и 1877. године.

Ако оћемо дакле, да имамо чисту и здраву крв, треба да живимо и радимо овако, како је казано у почетку ове књиге, то јест у „здравственом одељку“, у „Јеванђељу здравља“.



ТРЕЋА КЊИГА

или

ЛЕКОВИТОСТ БИЉАКА И ДРУГИХ ДОМАЋИХ НАМИРНИЦА.

Домаће Јеванђеље.

Овака је травка лековита, али људи не знају за што је која добра
— вели народ.

Биљке су и храна и лек. Упознајмо их свуда и увек. Сазнајмо и примењујмо, и здравственоу и привредну корист биљака и других домаћих намирница, па ћемо далеко боље стајати но што стојемо

У последње време почиње се ширити у практичној медицини и така наука, која из дана у дан све више умањавља досадашњи значај апотеке и њених рецепата. Тим се умањавља и школа лекара — терапевтичара, којима је апотека била и још јесте главно оруђе за лечење.

Рационална школа медицинска почиње све више умножавати знање и науку о лековитој сили природе и природних лекова којих можемо имати и уживати у нашој башти, њиви, шуми и ливади околини и кући.

Има већ стотинама научних и практичних лекара, који су испитали и доказали, да се може поправити здравље и излечити многе болести са правилним пићем: водњике, млека, сирутке киселице; са једењем житне варнице, сувих шљива, печених јабука; са правилним удисањем и издисањем чистог и умерено топлог ваздуха; са гимнастиком у води и на суву; са употребом разних трава, цветова и корења; са разним мазањем, трљањем, облагањем; са у редним животом, понашањем и т. д.

У то име држимо да ћемо одговорити потреби народној, ако и таком јевтином, природном, нешкодљивом и посве практичном лечењу један одељак посветимо. И у овом одељку служили смо се са изворима означеним у предговору ове књиге, и опитима, које смо својим очима видели и сами опробали.

Желити би било, да се ови чланци и савети одомаће при јавној и приватној настави, као и све остало што иде на одржавање и умбожавање здравља, благостања, среће и слободе народа.

Али пре но што приступимо излагању тих лековитих биљака, намирница и других употреба, нужно је и управо врло нужно, да пре свега кажемо две три речи о томе:

Искуство о лековитости биљака постоји већ хиљадама година. Оно је тим знатније што су га стекли прастари прости народи, својим природним нагоном. Као што су прастари народи природним нагоном пронашли себи ову или ону храну, тако је природни нагон болесног човека нашао лековито биље. Ти лекови одржали се стално у природној медицини а има их и у књигама научењака.

Лековита биљка не сме бити отровна т. ј. да у оној количини како се за теј, одвар, узима (1—2 пуне кашике за јело на по литре воде) не буде од штетна утицаја. Отровна биљка може оснажити рад појединих органа, али не тиме што ће им додати градива да им појача дурашност, него тиме што ћелије саме на своју штету показују отпор против отрова. Но како утицај отрова престане, после појачане дурашности, наступа малаксалост, дочим лековито биље које није отровно, јача радњу органа стално и после тога не наступа заспалост и малаксалост органа.

Лековито биље, по својим особинама, може се поделити у разне групе. Овде ћемо навести оне, које су најглавније и које се најчешће употребљавају. Пошто су поједине биљке у разним правцима лековите, то се могу у разним случајевима употребити.

1. Биљке које у опште снаже, односно јачају животну снагу крви:

Herba Absinthii — целен	fol. Juglandis — оров лист
„ Cochleariae	herba Millefolii — папрац.
„ Centaurii — столек, кичица	cort. Quercus — храстова кора.
Tausendguldenkraut	herba Rubi fruticosi — биљка купине.
„ Fragariae — јагода	„ Violae tricolor — љубичица.
flor. Chamomillae — Камили цвет	

2. Још јаче снаже измену градива, радњу лимфалних жлезда и великих жлезданих органа и с тога су

добре за онѣ поремећаје у крви, кроничну отрованост, скрофулозу, сифилис:

Lignum Guajaci

„ Sassafras — сасафрас

Radix Sarsaparillae — саса-
парила

Cort. Quercus — храстова
кора

Fol. Juglandis — оров лист

Fructus Myrtilli — купина
(плод)

fol. Farfarae — подбел.

Folia Salicis

Cortex Врбина кора и лист

Flor. Spiraeae ulmariae

Flor. Arnicae.

Flor. Chamomillae. Цвет камилна, титрице.

Fruct. Rhamni cathartici — плод пасјаковине.

Herba Millefolii — папрац.

„ Bursae pastoris — трава
хоћу, нећу (Гусомача)

„ Equiseti — коњски реп.
(Zinnkraus)

„ Urticae — коприва

fol. Trifol. fibrini

„ Uvae ursi — медвеђе
грожђе.

има салицина и са-
лицилне киселине

против рев-
матизма, гих-
та и сродних
болести.

3. Биљке које јачају градиво живаца:

rad. Angelicae — корен ан-
гелике

flor. Arnicae — цвет арнике

herb. Bursae pastoris — тра-
ва хоћу, нећу. Гусомача

fol. Menthae piperitae — лист
метвице

fol. Melissae — лист матичњака

rad. Valerianae — корен о-
дољена.

rhizoma Graminis.

flores. Humuli Lupuli. — цвет
од хмеља

fol. Juglandis — оров лист

herb. Serpylli

fol. Trifolii fibrini

herb. Chenopodii ambrosi-
oidis — биљка пенељуга.

4. На кожу утичу:

flores Tiliae — липов цвет

flores Sambuci — зовин
цвет

cort. fruct. Juglandis — љу-
ске од зеленог ора.

lignum Guajaci

herb. Violae tricoloris — љу-
бичице (биљка)

rad. Ononidis — корен гладиша

fol. Salviae — сирјача.

5. На бубреге утичу:

baccae Juniperi — фења (плод)

rad. Levistici.

rad. Ononidis — гладиш

cort. Quercus — храстова
кора

fructus Petroselini — першу-
нов корен

fol. Uvae ursi — медвеђе
грожђе

fol. Betulae — берзов лист

6. На органе за варење утичу :

herba Absinthii — пелен бѣљка	cort. Condurango
rhizoma Calami	fructus Foeniculi — семе ко- морача
herba Cardui benedicti — стричак	rad. Gentianae — корен лин- цурин
fructus Carvi	herb. Majoranae — мајоран
herb. Centaurii — кичица (Tausendg. kraut)	herb. Meliloti — кокотац
fol. Menthae. piper — метвица	herb. Millefolii — папрац (бѣљка)
flor. Chamomillae — Камилл (титрица)	

7. Радњу плућа, односно њене слузне коже, јача :

rad. Althaeae — корен белог слиза	Lichen islandicus — Исланд- ска маховина
flor. Arnicae — цвет арнике	rad. Liquiritiae
fruct. Anisi	herb. Polygoni — троскот
Carrageen	„ Pulmonariae — врабсеме
fol. Farfarae — лист подбела	„ Plantaginis — врста бо- квице
rad. Helenii — корен омана	„ Polygalae
flor. Verbasci — цвет дивизме	

Но осим ових биљака има их разуме се још много више. Списак имена колико се нашло прибележили смо по Панчоћу. Али биће да их народ и друкчије зове.

Овде су означене биљке по групама како су подесне за лечење појединих органа, но и код оних биљака којима се може лечити један исти орган, није у сваке један исти утицај. Има међу њима и велике разлике, која се једва може разјаснити, с тога је добро и много боље лечење кад се помеша више биљака из једне групе. Тада је лечење свестраније, дочим је лечење једном биљком једнострано и утиче само на поједина ткива, а кад се ова засите тада и лековитост биљке престаје. Како ће се одабрати биљке за лечење и колико ће се од које узети, то је врло различито. Ту не одлучује само болест, јер једна иста болест код разних људи, разво се лечи и разво јој треба биљке спајати. Осим што се мора дознати на којем је месту болест, треба припазити и на то, којим ће се путем моћи најбоље излучити болесни састојци из тела. Прво је, дакле, да се узму биљке које баш управо утичу на оно место где је болест, затим оне које телесне састојке у опште јачају.

Напоследку се пази на оне органе, што излучују, па се и за њих узму оне биљке, које снаже њихову радњу илих крешу на рад, ако рада не показују.

Искусни леџници препоручују, да се ово све троје не леџи на једанпут т. ј. да се биљке не склапају тако да одмах утичу на све три стране, него да се удесе тако да лековитост њихова једног дана јаче утиче на један орган, а сутра дан да се узму таке биљке што јаче утичу на други орган. Тако ће лековитост биљка боље утицати на део развитак болести.

За употребу најнодесније су биљке кад се осуше и као теј узимају. Количина осушена биља што треба да се узме различита је. За једногодишње дете доста је дневно 1—3 грама теја, за дете од 10—15 година отприлике 8—12 грама а за одраслог 15—20 грама. Мора се узети у обзир и јачина болести. Што је јача болест и мања телесна снага, у толико треба да је блажије и пажљивије узимање лека. Колико ће се од које биљке или корења узети зависи од његова деловања; но у томе нема никаквих тешкоћа, јер се у опште много не узима, па према томе ни снага њихова није сувише јака у један мах. Још се пази и на кус; нарочито код горког корења. Исто тако иа мирис код биљака које имају необичан или јак мирис, као што је одољен, сапарила и др. Одједном се узима по 5—6 десетина грама од поједине биљке, а спаја се 12—15 биљака за једну лекарију.

Код простије и лакше бољетнице доста је да болесник узме лек као теј. Где је болест дуготрајнија кронична и тежа, мора се тако удешавати да наједнако делује. Биљке које се тешко растварају или су дрвенасте (сасапарила, зубача и др.), држе се по 20 сати у хладној води да одмекну, друге по мање времена. Затим се таке биљке кувају дуже или краће време, а оне биљке које имају градиво што лако ветри сиуштају се у лонац у којем се кува теј, сасвим напоследку, тек да неколико минута провру.

Такав биљни лек може се и за дуже времена спремити, ако човек удеси подесну меру. Но тада се лек спреми у флаше. Ако су флаше отворене, то је трајање лековитости различито; у лето за топлх времена 2—3 дана; нарочито је ово важно за оне лекове, који се спремају за уштрцавање у црева. За спољашње лечење може стојати течност и у отвореном суду и на хладнијем месту, и дуже времена.

Справљање лекарије мора се извести пажљиво, а и добре биљке одабрати. Најбоље је да свака кућа сама себи набави преко лета потребног биља и насуши. Један немачки лечник вели, да је једно исто биље набављао у 10 разних апотека и свугде је било друкчије. Он вели да је по лекарницама већином биље лоше, јер тамо слабо ти лекови пролазе, а слабо пролазе што их још увек доктори мало или никакко и не преписују болесницима за лечење.

Многе биљке имају нарочите органске киселине, без гушика. Најглавније су киселине: одољенова, мрљавља, лимунова, јабучна, виска, бернштајнова, салицилна. Ове утичу на јаче растварање појединих састојака у телу. Нарочито је важна трешловина (Танин). Ње има скоро у свима лековитим биљкама. Но ипак скоро свака биљка има своју нарочиту таку киселину, која није једнака са осталим биљним киселинама. Трешловине једино што у растовој кори има више, у осталим биљкама нема је тако знатно много. У растовој кори има је 8—10⁰/₀; па 6 грама коре има само (0.6 гр.) шест десетина грама те киселине. Трешловина задржава болесна места у напредовању и утиче на стварање нових ткива. Осим тога она и иначе сузбија трулеж. Но ако се и ове обичне киселине и трешловина дуже времена једнострано узимају, могу и ове бити штодљиве ма се и јако разблажене узимале.

Биљне киселине растварају и луке кемијска једињења у телу, а трешловина противно овоме, стеже.

У биљкама има ових истих састојака које су од значаја и у човејем телу, а и у храни су важне и потребне.

Ти састојци су: Калијум, патријум, калицијум, магнезијум, гвожђе, фосфор, сумпор (силицијум и хлор).

Овде ћемо изнети неколико биљака и њихове састојке:

	Чист посто	Калијум	Натријум	Крем	Магнезија	Гвожђе	Фосфор	Сумпор	Силицијум	Хлор
1. Панпац — <i>Achillea millefolium</i> . Schafgarbe	12,73	47,81	2,12	14,79	3,32	0,23	7,87	2,69	10,95	13,37
2. Брез — <i>Betula alba</i> Birke	3,44	13,9	—	69,51	6,0	1,09	7,29	1,19	0,5	0,34
3. Коморача — <i>Foeniculum vulgare</i> . Fenchel	—	21,76	15,20	29,51	6,93	0,72	8,10	6,74	2,84	8,21

	Чист пепео	Калцијум	Натријум	Крем	Магнезија	Гвожђе	Фосфор	Сумпор	Силицијум	Хлор
4. Титрица (камили) — Matricaria chamomilla	10,78	45,29	—	23,22	5,99	1,53	7,59	6,04	2,01	6,99
5 Јагода —Fragaria vesca	3,46	21,07	28,48	14,21	—	5,89	13,82	3,15	12,05	1,69
6. Трава хоћу, нећу — Capsella bursa pastoris Hirtentäschelkraut (Гуо- мача)	9,92	24,95	13,57	28,31	4,95	3,09	13,38	9,78	—	6,73
7. Коситерна трава. Коњ- ски роп (цинкараут) — Equisotum arvense Sohachtelhalm	18,71	19,16	0,48	17,20	2,84	0,72	2,79	10,18	41,73	6,26
8. Опон лист — Juglans regia	7,01	26,57	—	53,65	9,83	0,52	4,04	—	2,02	0,82
9. Храстов лист — Quercus folia	3,50	33,14	—	26,09	13,51	1,18	2,19	2,71	4,41	0,12
10. Храстова кора — Quercus cortex	—	7,06	7,06	77,91	1,22	—	—	0,60	1,76	0,07
11. Врбов лист — Salicis folia	7,84	42,26	—	32,93	4,74	0,96	10,38	5,76	1,56	0,92
12. Подбел — Tussilago farfara. Huflattig	15,97	28,23	2,36	21,10	8,86	1,02	4,44	26,55	—	7,82
13. Коприва — Urtica dioica	9,95	48,95	2,75	20,08	5,89	3,14	5,38	6,13	—	9,98
14. Виног лист — Vitis vinifera	1,14	40,2	0,7	25,6	10,3	3,48	11,74	2,84	4,08	0,76
15. Маслачак — Targa- xanth officinale. Löwen- zahn	7,31	88,86	10,44	19,96	8,38	0,86	7,84	2,24	7,01	2,65

Чист пепео рачунат је овде као стотинити део од су-
вих састојака, биљке, а бројеви појединих материја као
стотинити део пепела.

Веома важно је при лечењу уштрцавање у прево. Ле-
чење се постиже само излучивањем. Осни коже и бубрега,
већ и у здрава човека, дебело прево је важан орган за
излучивање, нарочито у својој доњој трећини. Као што
морфум убризган под кожу изађе у стомак, то важи код
других лековитих састојака за дебело прево. Сумпорно
киселе састојке којих има у горкој води, кад дођу у же-
лудац уније их служна кожаца, пренесе у крв а избаци
их служна кожаца дебелог прева. Тако исто излучују се

многог обичног састојци и отрови болести, па се са осталим ђубретом у цревима избаце неопажено или се опазе у јаком проливу.

Тако, дакле, слузна покожица у дебелом цреву има не мало важну снагу за упијање, па по томе још и од оних састојака који су прешли у црево доспе извештајни део у крвоток.

Но како ђубре у цреви и у здрава човека прелази у трулеж, а у болести ово бива још у већој мери, то тај отров из трулежа прелази у крв. како је застала редовна радња слузне покожице и мишића у цреву. Ово бива мање или више скоро код свију нарочито крвничних болести, па ма се прева и дневно редовно испражњивала.

Уштрцавања у црева важна су због овога: Она изазивају јачу радњу у цревима. Крвни судови у слузној покожици јаче се пуне, жлезде раде живље. Ако се болесно место налази подаље на пр. у глави или прсима, то се одвођењем крвотока на јачу радњу у цреву олакшава нагомилловање крви на болесном месту и тамо бива мањи бол, лакше дисање. Још уз то отрови које излучује покожица у цреву, а тако и нездравни састојци у трудежу у цревима кад се споје са трешловинном употребљених биљних лекова постају нешкодљиви.

Као на спољашњој кожи, тако и на површини слузне покожице, развија се живље растење ћелија; горњи слојеви љуште се, а они испод њих јачају и порашћују. Код нередовног варења, које је још у вези са спорим радом у цревима, то љуштење задржава се, застаје. Тим застајањем задржава се у цреви и то заматорило ткање у цревима и притискује младе ћелије испод себе те им не да да раде и да се развију, а оно већ нема у себи снаге за рад, а не излази на поље. Уштрцавањем раскисели се то старо, труло ткање и попусти, те млађе ћелије јаче прораде. Отуд долази, да се после краће или дуже употребе уштрцавања одлуче из црева са осталим ђубретом и та трула ткања и у мањем и већем комађу испадну на поље. Ако болесник после уштрцавања сиђе на ноћни суд или још боље на неки пошири лавор, видеће како на површини течности која изађе из дебелог црева пливију неке љигане крпе и замућуци, а то је та трула покожица из дебелог црева. Ради умирења свачијег, можемо напоменути да то излучивање није ништа опасно, него је напротив врло

добро, јер пре него што је та покожица заматорила и сазрела за љуштење и испадање, под њом се већ образовала нова покожица, која живље ради кад се ослободи од ове заматориле покожице.

Напротив, у оним случајевима, где је цревна покожица због јаког пролива сувише истругана, нежна и слаба, помажу уштрцавања за снажење те покожице и чине је издржљивијом и јачају јој стварање нових ћелија и потребну дебљину. И једном и другом добро чини трешловина, а код тремости и ланости црева, више ради биљна киселина јер раствара и дражи.

Ово што смо изнели на страни 329 о клистирању и уштрцавању разних одвара, тејова, у дебело црево, важи и овде.

Биљке које се узимају за справљање течности што ће се уштрцати, могу се одабрати у разне групе:

1. Биљке које имају много киселине и драже:

Rumex acetosa — штавољ	herba Millefolii — папрац
Oxalis acetosella — зечја соца	Vitis vinifera — винов лист
rad. Vallerianae — корен одољенов	herba Cochleariae
radix Saponariae — отвора- чица	herba et radix Taraxaci — биљка и корен маслачков
	herba Absynthii — пелен

2. Јачају и стежу:

Cortex Quercus — растона кора	folia Salviae — сирјача
folia Juglandis — оров лист	folia Rutae — лист метвице

3. Утишавају грчеве и блаже:

radix Valerianae — Одољенов корен	flores Chamomillae — ками- нов цвет
flores Tiliae — липов цвет	flores Rosarum — ружин цвет
flores Verbasci — цвет дивизме	radix Althaeae — корен бело- лог слеза

4. Трулеж сузбијају.

Cortex Quercus — растона кора	folia Melissaе — матичњак
folia Menthae — лист метвице	folia Eucalypti —

Биљке што су означене под бројем 1. узимају се нарочито код затвора, оне под 2. код пролпва, а оне под 3. и 4. према потреби мењају се са оним под 1. и 2.

Течност за уштрцавање спрема се исто тако као и за теј што се пије против које болести. То може свако сам себи спремити.

Све наведене биљке могу се исто тако употребити и за лечење споља. Све што важи код унутрашњег лечења, важи и за спољашње. Иде се за тим да се изазове што живља радња у слузној pokožици за стварање ћелија. Ову радњу изводе многе врсте оних трешловина, које се налазе у биљкама. Некоје од тих биљака јесу: растона кора, кора беле брезе, оров лист, цвет од дивизме и др. У ове се мешају биљке које блаже као корен белог слеза, камилнов цвет, или оне које трулеж тамане као: врбона кора, лист метвице и др. Опште је правило: Што је јаче запалење, то треба да је блажији лек, т. ј. да се леоварија већма разблажи како би у њој било мање киселине; код средње јаког запалења узима се јачи лек, а кад запалење престаје, тада опет блажији лек.

Пошто корење и траве мање више имају неки свој кус, то је потребно да се мало разблаже, да би теј лакше било попити. Просечно узима се 15—20 грама биља или на 100 грама течности од куваног биља 500 грама воде ($\frac{1}{2}$ литре). Да би кус био пријатнији додаје се леоварији и шећер. Но боље је ко узима без шећера, јер има и таквих болести у којима шећер може да шкоди (код шећерне болести, дебљине, реуме и т. д.). Напротив, добро чини мршавим, слабим и немоћним особама због хранљивости.

О оброцима како ће се и колико ће се леоварије узимати не може се тачна мера дати. Уопште се може рећи: У колпко је мања отпорна снага у болесника, тим пажљивије треба у томе поступати и почети с мањим оброцима леоварија. Сваки који се сам лечи, мора бити веома обазрив, да лакомислено не погорша своје болно стање. Ово може бити тада ако се сасвим непажљиво и сасвим у супрот узимају леови иначе у обичним оброцима и спојене оне биљке, које су подесне за ону болест против које су намењене, не могу бити шкољиве. Исто то важи и за употребу течности при уштрцавању. Главно је да не треба претеривати са узимањем леова.

Топлина лекарије треба да је блага. Слабе и осетљиве особе, чија је топлина тела мања а и желудац већ нешто болан, могу и топлију лекарију узимати (отприлике 28 до 30° R.).

Одређени оброк треба поделити преко целог дана, али тако да се већи део потроши пре подне, јер је радња желудца после подне већма у послу. Најбоље је да се пије но мало, гутљајима, а ако је у некога желудац снажнији и прилике радне му не допуштају да сваки час узима лекарију, може мирно узети 200 грама наједанпут (једну пуњу чашу од воде). Да се не би рад желудца реметио већом количином течности, треба на $\frac{1}{2}$ —1 сата пред ручак престати са узимањем лекарије и тек на 1—2 сата после јела опет почети.

Припремање течности за уштрцавање исто је као и за унутрашњу употребу. И овде се узима 15—20 грама биљке или 100 грама њеног екстракта на $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ литре воде. Уштрцавање се изводи иригатором. Суд са течношћу се обеси на зид на један метар високо од стражњице. У суд се успа одређена течност, лекарија, затим се проба да није врела и из славинице пусти се мало на горњи део шаке, те ако је течност млака може се пустити у дебело прево, иначе се разблажује чистом водом, док се не удеси, да је млако колико треба т. ј. колико се може у преву изаржати. Све ово пробање изводи се и удешава се пре него што се цимента обеси на зид. На кревет или на место где ће се лећи простре се што дебље да течност, ако би што пурило, не поквари рубље.

Кад је то све спремно легне болесник на десну страну поребарке и пажљиво покушава да утутне славиницу у дебело прево. Да би ова лакше улазила замочи се мало у чист згјтин. Најбоља је славиница од кости или тврде гуме, која је дуга у свему 8 цм. и подељена у два дела који су ушрафовани један у други, а крај од славине је опет извијуган и утврђује се у цеви од гуме. Кад се врх славине утутне у прево, одврне се цетао и течност тече у прево. Бива да неће одмах да потече, с тога је добро пре него што се легне поднети под славиницу лавор и одврати је мало да се види хоће ли потећи. Но течност мора бити чиста и процеђена од траве, јер ће иначе мрве од траве заупштити цев, с тога је добро, да се трава при кувању

саспе у чисту платнену кесицу и тако спусти у кључалу воду у којој ће се кувати.

Кад је течност из цименте кроз цев испурила сва у прево, онда треба славину заврнути на полако извући из прева. За време пуштања течности у прево, треба у поребарке лежећем положају колена мало привући трбуху. У таком положају треба остати и после 20—30 минута кад се славина извуче из прева. Неко не може одмах од првог пута да задржи у себи течност јер је слабе петље. Код кога је то случај, тај мора покушати што боље да задржи у себи течност. Течност хоће да наваљује у први мах на поље, ал треба се уздржати, стегнути и недати на ће се задржати у преву. Вежбањем се то постигне. Течност се држи у преву као што је мало час речено 20 и више минута. Ако је све по пропису учињено она ће сама после изаћи напоље без папљања. Болесник ће се зачудити шта све та течност није изнела из њега: Стврднуту поган, сиве мењене остатке погањи, несварене остатке јела, можда и делове од глцста и нарочито ове крпе од трулих и заматорелих pokožица превних.

Но ако се и не врати течности у оноликој мери, колико је ње уштрцано, то болесника нека не уплаши, јер прева су је упила и пренела у крвоток и она ће се кроз бубреге појавити у обилатијој мокраћи. Овака уштрцавања у прева могу се годивама употребљавати и нису ни мало шкодљива, напротив човек се научи на њих ако их изводи увек пажљиво и правилно. А нема сумње да добро чине, јер ово говоримо из искуства.

Овде смо изнели у главном све што је важније о лечењу биљем и поступку у опште, а сад ћемо још споменути неке податке који уз ово иду и којих болесник треба да се придржава.

Школска медицина наређује да се болесник држи хране у којој има доста беланчевине, леџници који препоручују овај начин лечења — биљем, препоручују да се болесник храни лакоом биљном храном, јер болестан човек не може својим слабим желудцем и превима лако савладати трудеж оног градива од беланчевине.

У осталом природно је да се пази на стање болести и издржљивост тела, те према томе да се даје лака храна која ће помоћи телу а не шкодити. Овај који болује од дебљине или шећерне болести, треба да се чува шећера и

оних јела где је доста штирка, код пролива треба мање узимати сокова од воћа, код затвора не ваља узимати какао и слично што затвара, превозан да не једе меса и т. д.

А сасвим је забрањено узимати алкохол, каву, чај, дуван. Исто тако сваки општар зачин: бибер, паприку, цимет, сирће и слично. У име киселине једино се може узети лимунов сок.

Од меса узима се оно што је лакше сварљиво, дивљач, живина, а најмање и никако нездраво месо од уражених животиња.

Јела треба да су куска али с мало соли зготовљена. Зеље да се хладном водом опере и затим кува али никако да се прва вода у којој се кува не одеђује и просица. Вечера треба да је лака; обилата вечера а особито месо дају немиран сан. Лака чорба, хлеб и воће или лако јело од брашна или јајета довољно је.

За пиће је најбоља свежа, бистра вода, чиста или са соком од воћа. За време јела не ваља пити, јер то смета варењу.

У опште доста је да се трипут дневно једе. Ако човек јако огладни, може између тога помало јести да се заложи. У нарочитим случајевима као н. пр. код болести стомака, потребно је чешће а помало јести.

Одело треба да је лако и да чува кожу од хладноће, а да је и не претопли. За то су најбоље подесне ретке, вунене доње одеће, плетене или мрежане. Минер се не сме носити, нарочито ако је оболела бела цигерица и трбух.

Обућа треба да је тачно подесна за ногу и не честа. Постеља треба да је лака и не од перја. Преко еластичног матраца треба да је прострт вунени покривач а преко овога чаршав. Узглавље треба да је чврсто коњском длаком напуњено, а опет еластично. Покривач да је вунен а платном пошивен. Ако је хладно може покривач бити двострук, а на поге се стави већи јастук од перја.

Болесник треба да има што више свежа ваздуха и светлости. Прозори треба да се што чешће отворају и стоје широм отворени, ако није рђаво време.

Према својој снази, треба да се болесник и креће. И најслабији болесник може чешће предузимати мале шетње. Исто тако може се снажити собњом гимнастиком, да ојача мишиће и изазове јачи опток крви. За оне којима су плућа болесна, добри је гимнастика плућа (јаче удисање и изди-

саће ваздуха). Четири до пет пута дневно, треба сваки пут 5—6 пута дубоко повући ваздух у себе, али уста да су затворена, а плећа натраг избачена. Тако ће се плућа темељно прочистити и проветрити. Ово се ради на пољу или на отворену прозору.

Уз све то велика је помоћ лечећу вода хладна и топла. Хладним праћем и купањем опоравља се тело у опште и градиво у њему у опште запаљља. Ако се водом перу и купају поједина места на телу, тиме се растварају болесни састојци на томе месту и одводе из тела. Врућим купањем појачава се рад крвотока и умножава још већма изменом завањљање градива у телу, а уједно се излучује нечистота на кожу.

Лечење биљем у свакој прилици је корисно, докле год се појављују у телу знаци болести, осим ако није дотична болест већ на болесном месту учинила своје и завршила своје развијање.

Лечење биљем има ту добру страну, да и тамо делује где се ма и најмање покаже остатка какве бољетице. А успех који се постигне тим лечењем прави је и у опште трајан.

Сасвим је противно нешто лечење с кемијским средствима. Овде се болест привидно излечи, али често и после више година, наједанпут избије у свој жествини поново.

И у најздравијем телу стварају се састојци који нису добри за завањљање градива у телу, него треба да се излуче. Томе је узрок и како живимо у данашњем свету. Но због тог неправилног живота ствара се у телу више тог штетног градива, него што би то у обичним, редовним приликама требало. Због тога се органи који то излучују јаче напрежу, а да се због тога и не појаве одмах болести. Али то јаче напрезање ствара услове да ти органи могу оболети; да би се то спречило најзгодније су средство биљни лекови.

Народни предесекај сам собом је ту изабрао прави пут. Некад је било сасвим нешто обично, а и данас има тога по неким крајевима, да народ с пролећа бере младо лишће разног биља: папрада, маслачка, боквице и др. цеди из њега сок и то пије по неколико недеља. И то је сасвим добро за одржање својег здравља. Тако чишћење је веома добро да се изводи с времена на време. Неки школовани лечници омаловажавају тако лечење, али нису ни сви шко-

ловани леџници таког мишљења. Међу њима има доста паметних и разборитих људи, који увиђају вредност таквих лекова и не вичу против тога. А оне који вичу не треба слушати, него тражити својој невољи лека и помоћи, по разуме се паметно и пажљиво и неверовати онима који место лекарија биљних хоће врачањем и бајањем да лече.

Бајање је бесмислица која никад ником није ништа помогла. Свака бајалица обично уз бајање даје лек болеснику, па било то да је то неки мелем, напатак или углевље или томе слично. Својом басмом уз бајање она само заварава траг и хоће да болеснику изгледа њено лечење што заговетије и важије, а у ствари оно што она шапуће неће помоћи ништа, ако не помогне онај мелем, напатак, трвење и томе слично које му бајалица даде. С тога треба бити разуман, па разликовати лек од лудорије и бесмислице.

Кад смо овако уопште упознали важност лечења биљем, можемо појединце изнети о биљкама у чему је која корисна, како се спрема и узима за лек. Прво ћемо почети са оним што нам је најближе и најпознатије, а то је жито.

Житна варица као одлична храна а многоструки лек. Многи научари су испитивали и доказали, да је тешко наћи другу храну, која има у себи толико вредности за здраву исхрану и за лечење разних болести као варица, која се састоји из шенице, кукуруза, сочива, грашка и нешто мало ланеног семена. То зна и наш народ, који се отима за варицу, која се спрема на варин-дан. Доктор Натошевић и његовци, на основу свог рођеног искуства и на основу других доктора научара, који се баве „биљарством-вегетаријанством“, тврди да дуготрајно једење такве варице отклања многе болести и бољетице, које би наступити могле, па и опасне постати у мањој или већој мери. Она одлично лечи: затвор, главобољу, чамотињу и друге болести, које долазе од затвора и заразе сифилитичке.

Поменути доктор вели, да једење житве варице са млечним смоком и разним воћем, живећи без употребе хлеба, месних јела и шпиритуозних пића, успешно лечи: трбобољу, болести црева, шуљеве, тврду сраћку, телесну немоћ, душевну учмалост, болести бубрега, која је посве опасна, суву болост, мршављење, запаљење плућа шкрофуле, сифилис и све болести, које од њега долазе, грчеве тела, ногу, руку и желуца, мокраћни камен, запаљење мозга, удар телесни и мозгани, жутицу, жучни камен, разне отоке,

неуредно време женско, главобољу, несвестицу, трипер, рак, шарлах, тифус, мицину, чиреве, пљивање крви, срдобољу, богиње, дугачку глесту, бело прање женско, па чак и саму јектику и болести што долазе од трикипе и нервне раздражености.

Таку храну и заштиту противу толиких болести, треба да једемо бар по месец два дана годишње или месечно по неколико дана. Разуман човек ово ће учинити и онда, кад би она била горка и бљутава, а камо ли неће кад је она по све пријатна, а нарочито у млеку помешана. Ми смо више пута испитали благодетно дејство ове хране. Вредна породица то може и уме још боље зготовити. Због тога што смо осведочени у лековиту моћ варице, велимо: Користимо се том здравом, лековитом и јевтиниом храном, и отклонимо многе напасти, кје би нас без такве хране снађа могле.

Како се спрема и једе житна варица казато је у здравственом одељку, у чланку: „Шта треба заати о храни“, куда упућујемо читаче, ради њиховог друштвеног препорођаја.

Грожђе као одлична ахрана и многоструки лек, — једимо га што више и што дуже. У новије време све већма шири се наука и практика о лечењу разних болести са правилима и обилатим једењем зрелог, чистог и здравог грожђа.

У то име многи су доктори подигли, уредили заводе за „лечење с грожђем“. О том је написано силесија књига и брошура, и сви признају у томе многоструку лековитост за опорављање здравља и предохрањавање од више болести. Због тога ми ово пишемо и приказујемо нашем свету, а нарочито болешљивом, болесном, сиротном и у опште радевичком народу, који нема ни средства ни времена, да иде по бањама и лекарницама.

По осведоченим доказима многих лекара, тамо спадају и доктори научари, К и р ш, Ф е р, М и л е р, Х е л ф т и други, излази јасно да лечење с грожђем одклања и лечи све болести: малокрвност, затвор, шуљеве, пролив, срдобољу, сушицу, кашаљ, сицију, нервозне болести, болести очију и ушију, разне оспе на кожи, болести материце и бело прање код жена, болести мокраћног канала, мехура и мокраћни камен и песак, болести слезине и црне цигерике, запаљење (катар) црева и желуца, органске болести срца, тесногрудости и зачетке јектике. Оно доноси олакшицу и

опиума, који су одани пијанству и који имају хипохондрију (чамотињу), истерију, невралгију, скорбут, навалу крви у мозак и шкрофуле. Они тврде, да после редовног једења грозђа кроз два три месеца дана, човек бива пунији, тежи, чвршћи, окретнији и у опште здравији. Тврђење то није узето олако, већ оно је испитано дугим посматрањем и опитом у реченим заводима — лечења с грозђем. А ми смо се уверили године 1879. у Срему и 1887. у Влашкој, да дугогтрајно једење грозђа по означеном правилу, препороди човека и телесно и умно, и да отклања бледило лица, збравност, тупоумност, чамотињу и плашљивост.

Та благодетна и лековита моћ грозђа види се и по његовим састојцима. По доктору Киршу и другим, у грозђу има ових састојака: шећера разних соли, као што су фосфорни и стрешни креч, стрешни петаш и кујинска со, а у многим врстама грозђа има и гвожђа, калија, ватрона и магнезије; па овда органских материја, као што су смола, гума, танин, биљна беланчевина и друге екстрактивне и ароматичне материје. Поред тога, наравно, у њему има највише воде и киселине.

А засебно у кожици зрна грозђаног има беланчевине, често и до 14 од сто делова. За тим има у њој и танина, и воска, и разних киселина и етерскога уља, с тога треба кожицу зрна добро сажвалати и јести, а не пошто бацити.

Доктор V. Nimaueг вели у његовом делу, да се највећи успех од једења грозђа постиже, кад се то чини у виноградима здравих и благих места; али каже он и то, да се голема корист добија за здравље и опорављање и овда, кад се оно употреби по правилу и код куће и при радовима обичним.

Упутство како треба јести грозђе, ради оздрављања састоји се ево у овоме:

1. Грозђе треба да буде зрело и чисто од сваке нечистоће; што зрелије то боље:

2. Водњикаво и кисело, буђаво и труло грозђе посве је нездраво. Њега се треба клопити.

3. Најбоље је грозђе оно, које је слатко и које пријања као мед за прсте и усне.

4. Грозђе с висине и песковитих места боље је за здравље, него из равница а нарочито оних, у којима нема песка и камена.

5. Почем у кожици зрна грозђаног има изобиља хра-

неће и лековите материје, као што смо га мало час навели, то не треба љуску, кожицу ту бацити као што траже неки доктори, него треба њу добро сажвакати, па овла прогутати са осталим грожђем. Тако жвакање треба чинити редовно и озбиљно зато, што ће тек тако желудац и прева излучити из ње што више оних састојака, којих у њој има и који су организму човека вужни. За оне који имају по све слаб желудац, вужно је прво учинити пробу, па ако им тако једење буде неугодно, онда нека такви пацијенти добро сажваћу речену љуску и из ње сок исцају, па тада тек могу је на поље повратити, испљувати. Али коме је икако могуће нек то не чини, јер тиме много губи од праве и битне лековите моћи грожђа; јер та љуска и семенке, пролазећи кроз стомак и прева, чисте и здеравају ненужни унутрашњи талог речених органа за варење.

6. Грожђе треба јести три пута на дан: из јутра наштину, по роси, па онда сат пре ручка и вечере. Овако је боље него после јела, јер живље ради свој посао. Ако се нађе нарави, којима не годи то, нек га једу после јела. Још више вреди јести росно грожђе пре или при изоду сунца, по иначе, и то наштину пре сваког јела и пића. Никоме то неће шкодити, па ма какву навику дотле упражњавао.

7. Одредити порцију, колико треба јести на дан и на јецењ један, тешко је, веле научари — доктори, као и практичари. Према желудцу, нек сваки одређује себи оволику или онолику порцију. Обично се узима испочетка по пола кила на јецењ, дакле кила и по дневно. Доцније неколико дана треба ићи даље и узимати на сваки јецењ по 1 килу, а то ће рећи три кила на дан. Кома годи нека узима и више, а нарочито ако баца љуску и семенке.

8. После јутрашње порције посве је добро и вужно, провести бар по сата шетајући по чистом ваздуху, а то може и сваки ручни раденик, који није потпао у руке газде зверске људи и грабљивости. Гди је могуће нек се овака шетња чини и у подне и у вече. За имућније људе ово је по све могуће вршити, само ако нису пали у заблуду кухње немарљивости.

9. Гди год је могуће треба јести црно грожђе, јер у њему има више лековитих састојака.

10. Увек треба пазити, да грожђе није упљувано ба-

легањем мушица или друге животиње, јер од тог се могу и неке болести добити. На ово треба строго пазити.

11. Једући грожђе не треба јести пасуља, рибе, бамије, празилука, кеља, келерабе, нити премасна и преслана јела. Пре и после грожђа многима не шкоди прна кава, па била она од праве каве или од жира, ражи, мркве или од шенице, коме може бити нек буде и без тог напитка, биће му грожђе од веће користи. Коме је отужно јести само грожђе, он може га употребљавати са нешто мало добро печеног јучерашњег хљеба.

Ко је у стању да тако једење грожђа издржи бар неколико недеља дана, он ће учинити више за своје здравље, него да је отишао и потрошио силно благо своје и народно у Маријенбаду, Карлсбаду, Ишлу, Ројчу, Емсу, Глајхенбергу и другим туђинским местима, камо многи наши доктори упућују своје болеснике. О томе смо ми потпуно уверени, као и о томе, да имамо права и разлога, назвати грожђе правим божанственим родом и леком, кад доктори називају кинин „божанственим“, који не само што не храни, него још и руши јачину организма нашег, лечећи му само неке болести његове.

Кад све поменуто звамо о грожђу, не заборављајући и то што вреди суво грожђе за разна јела, и сирово за вино и комовицу, онда имамо основа и јаког разлога тражити од законодаваца, да уреди општину и државу тако, како ће свака породица народна моћи имати довољно места за обрађивање винограда и уживање грожђа пресног и сувог: од научара да изнађу начин, како ће оно још више и даље рађати и од разних болести и елементарни напасти сачувано бити; а од наставника школских, пркзених и других, да науче и остарину и омладину народну свему ономе, што треба знати о грожђу и другим корисним биљкама, које нас окружавају већином са по све малом, а често и без икакве корисне употребе, за подмиривање наших потреба.

Рекав толико о користи грожђа, упутно је овде да кажемо и то народу: како се може до нове године држати сирово грожђе? Ово је нужно знати свакоме, јер је ово најлакши начин од свију до сад указаних, а нарочито ово треба да знају сви они, којима треба да се лече дуже време грожђем, и који желе да га што више уживају и скупље продају, коме је за продавање.

Ко то жели нек узбере колико хоће зрелог грожђа, али

у часу кад је време суво, топло и око подне. Сваки грозд треба узабрати посве пажљиво, да се не нагњечи и очистити га од сваке трулежи и животињица. Тад очисти таван кућни над собама у којима живиш, и положи по њему све грозд до грозда, и остави тако до првог мраза. Тад, кад наступе мразови, покри грожђе одозго или сламом или неким пољавама или ћебетима, јер то га чува да непромрзне. Ако је положено грожђе над собом, која се зими не греје, онда треба или грејати ту собу, или испод грожђа прострти довољно сламе или неке пољаве, ћебета. Таван треба добро затуткати по крајевима, да буде што мање присту-пачан зими.

Овим начином може се сачувати ба стотину и на хиљаде кила грожђа тазе све до пролећа. До Божића и Нове Године ово ће прилично увенути, али ипак у њему има доста сока, и тако је дивно за јело, да га се човек не може довољно најести. Оно је тад слатко као сушак, због чега га неки морају мање јести, јер их мало тишти у желудцу после јела, али од тога не бива никаква квара за добивање оне користи, које једење грожђа доноси. Могу се евенке грожђа обесити испод крова за скорашњу употребу, али њих треба појести пре мраза. Ове су евенке добре само онда, ако не долазе до њих мушице и пчеле, иначе оне могу бити штетне за здравље због ушљувака мушица. С тога није здраво јести оне евенке, које неки држе по дућанима и собама, где мушице по ваздан јуре и преноћују око њих.

Грожђе одржати до Ускрса у оном стању као што је било у јесен:

Ко то жели нег очисти грозд по грозд на вријежи, па онда нека га у очи мраза завије у сламу, спусти по земљи поред корена лозина. За тим треба одозго затрпати сувом земљом добро и оставити тако до часа употребе за јело или за продају. Откопавати треба онолико доза, колико треба за употребу. Ово сам видео очима у Македонији.

Коме не треба много грожђа, он га може оставити у кацама поређавши њат по кат, а сваки кат мора бити засут трицама, а нарочито поред дуга качиних. Македонци остављају грожђе сирово у траповима дубоко укопаним у земљу. И овде грожђе се оставља између суве и чисте сламе. Трапови морају бити добро затуткани од свију крајева сламом и земљом.

Вредни људи треба да пробају и разне друге препоруке за овај посао, па нек усвајају оно, које је најбоље. Испитивањем и примењивањем подигаута је и цела садања култура људска.

Лук црни и бели (чешљак) као храна и одлична лекарија. Разни научари и практичари досад су изнашли и сазнали, да је бели и црвени (црни) лук пун, не само хранљивих састојака, који су неопходни за наше тело и умовање, него да су оба ова лука у исто време и лекарије против више болести.

Шта они вреде за храну, види се отуда, што је анализом хемијском испитано, да у чешњаку (белом луку) има: скроба, беланчевине, сумпора, етерског љутог уља и неке лепљиве материје.

А у црном луку има: гуме, беланчевине, разних соли, етерског љутог уља, некристалисаног шећера и фосфорне и ацетичне киселине.

Због тога треба јести што чешће, час једног час другог лука, било то пресног, младог и зрелог, било као примесу уз разна јела, било као салату и сос. Често и обилато једење лука даје снагу и телу и уму и предохранује разне болести. Лук (црни) је изредно средство и против бесанице (неспавања), ма у ком се виду јео, а нарочито у виду соса. Кад се свари по неколико главица оба лука, онда одвар тај гони глисте код деце и људи, ако се изјутра наштину попије по нека осредња чаша. То помаже ако се учини два, три дана и успех је поуздан. Такво пиће добро је и против затвора. Противу несвестице и падавице добро је да се главица (црна) лука разбије и упут под нос стави болеснику, па ће се оствестити. Сваку мацину прокида за 10—16 сати, кад се на њу обложи усецаног лука и мяса говеђег, за ту цел довољне су две главице лука и толико мяса тазе и кртог. Облог прокине отек и извуче из њега све, па после је лако лечити рану. Кад се ко јако удари, нагњечи и притиште, тако да кожа помодри и болове производи, онда ће их отклопати и убој излечити таки облог лука црвена и мяса, или утучен лук са доста соли.

Кад се црвени лук свари у води са медом и жутим или црним шећером, одлично лечи кашаљ и катар. Тај лек научили су инглески мисионари и официри у Египту

и Судану. Ево како се он справља по казивању њиховом: пре свега очисти главицу (првог) лука, и исечи покрупно, па узми око 500 грама и стави у нов опран лонац, к томе додај један литар воде, 80 грама меда и 400 грама жутог шећера. То треба да се вари полагаво 3—4 сата. Тад остави да се олади па доцније оцеди одвар, али га треба добро промешати онда, кад се од ватре измавне, да не би шећер ба дну лонца остао. За одвар најбољи суд је чисто стакло, које се мора затворено држати. Болесник нека пије од тог одвара по једну малу чашицу из јутра и у вече, али треба га увек угрејати, јер више ради врућ по ладан. Некоме помогне убрзо, а неком тек после једномесечног непрестаног употребљавања. Путујући по свету видјели смо више особа, које су се спасле од прсобоље, нејелости, сушице и кашља. Једући свако јутро наше срца по једну главицу првог лука. Ово је за неке невероватно, али је опробаво као посве истинито, само ако не досађује очима код неке особе.

Али чешњак (бели лук) даје још више користи. И он се може јести куван у јелу (папазјанија), у сосу и овако пресан; него не треба овај лук на једанпут јести много, него по неколико чесана из главице, највише једну главицу. Једући га тако, он јача желудац, предохрађава од грчева и водене болести, гони мокраћу, чува од грознице и друго. Против кашља и неурелне столице добро га је утући и јести с медом. Да се одгони мокраћни камен, треба пити сваки дан по једну чашу бела вина у коме је мало чешњака сварено. Труло месо око зуба и мала зубобоља лечи се, кад се испече чешњак у врућем пепелу, и онаки врео на болни зуб метне и подржи. За труло месо око зуба, најбоље је сварити с чешњаком винског сирћета и тим сваки дан уста, десни испирати. Утучен чешњак и помешан са мало сирћета и кокошијег сувог ђубрета, добро је привијати на први пришт. Кад се истуца чешњака и помеша са зејтином, па се тим мажу старе красте, шуга, и друго. он их лечи. Марвену шугу и красте треба тиме обложити и трљати рукама и четком. Тај сок трује и ваши на животињи, кад се њиме она намаже. Кад се свари 15 грама чешњака у 50 грама меда у једном литру винска сирћета, добро је пити противу бола прсију и плућа. Пре неколико година објавио је „Тежак“, да је М. Булеј, члан француске академије наука, открио лек од хидрофобије

(псећег беснила) и да се тај лек састоји искључиво у примени чешњака (белог лука). Вулеј прописује лечење на овај начин: Најпре треба испрати болеснику рану водом, а за тим истрљати истуцањим чешњаком (белим луком). То треба понављати свакодневно дваред. Отим тога болесник треба да пије јак уварак од чешњака за осам или девет дана, а и дуже, и да у овом облику или иначе једе чешњака у јелима зготовљеним с њим.

Дале, испитано је, да народ који живи у нездравим и барским местима, треба да поједе свако јутро наштаву пре поласка из куће, по једно чесно од чешњака (белог лука), јер то га чува од разни болести и грознице. Кад се утуче главица чешњака и привије преко танке крипце на образ, гди зуб боли, бола ће ускоро нестати, а нарочито кад се огули једно чесно истог и мало зашиљено с једне стране, па онда уметне у ухо оно, до ког се болест осећа. Оток зубобољни лечи, кад се љуска и корен од чешњака добро свари у винском сирћету и овим одваром више пута на сат уста пуње, али он се мора испљувати чим се олади, па други врућ узети.

Жуљеве лечи одлично, кад се ситне главице арпаџика или црног лука расеку на две полутине. и метну у добро винско сирће да постоје два, три сата. При поласку у постољу метни једну полутину на сакци жуљ и добро га привежи да не сиадне. Ово поновити неколико вечери, па ће нестати жуљева. Свако јутро треба састругати омењнути део жуља.

Кад се помисли на све поменуто што рекосмо о чешњаку и луку (црном), онда је упутно поменути, да је дужност упућивати при свакој згодној прилици сваку сеоску породицу, да она сваке године засади довољну количину једног и другог лука, као и другог повртарства, па тако да га има преко целе године у кући. Ми треба да научимо, да убедимо народ, да је грдна срамота за сваку кућу, која нема довољно лука у својој градини, а још веће ругло за оне породице, које купују лук из вароши. Тако је исто погрда за свакога земљорадника, који купује из вароши купуса, пасуља и другог поврћа. Ту неоправдава никога ни сушна година. Јер у часу таквог лета. вредни и свесни сељаци удружиће се, па ће наћи удесно место за свако поврће, гди ће надокнадити

оскудицу кише водоводима, као што то чине баштовани (градинари) бугарски. Где нема места за плитке бупаре градинарске, тамо нек се удесе дубоки, у које се може сливати кишница кад има довољно кише и снежнице пролетње и зимње. Така вода била би још боља за наводњавање поврћа од бугарске. Такве резервоаре није тешко градити задругарским начином, позивањем члапова сваке сеоске куће. Учинимо бар што можемо, па ћемо и опет доста учинити, док се освестимо за задругарски живот и рад.

Овом приликом напомињемо и то, да је боље да се бели лук зове „чешњак“, а само тако звани црни лук, да носи име „лук“. Тако га зову многа славенска племена, па и неке српско-хрватске покрајине.

Купус кисео и расо као храна и лек. Некуван кисео купус и расо служи и као здрава храна и зачина уз јело, и као лек од више болести. То се види и отуда, што по анализи кемичара у купусу има велики део беланчевине, скроба и изобилно креча, који су састојци најглавнији делови, што су нужни човековом организму. Многи стручњаци тврде да је због креча у купусу, добар лек противу јектике, јер креч тај спаја и утврђује јектичаве растројене материје. Други опет тврде, да је куван купус тежак за желудац, а пресан врло лако се вари и за два, три сата свари се у желудцу исто као и ровита јаја и млеко. Ми смо се уверили стотинама пута, да ни кисео ни сладак купус варен с јелом, није баш тако тежак за желудац, само ако није пресољен, и ако није варен и садржан у бакарним судовима. Добар кисео купус изкрижан и присут са нешто зејтина одлична је храна, а нарочито ако се у њега налије доста расола, и ако се упоредо једе пасуља или сочива, зачињеног са доста лука (црног) или чешњака. Ово јело благодетно дејствује и на цео састав тела. После тог јела човек се опажа телом по све лаган и умом бистар. Кад човек то зна, он ће одобрити старим лекарима источних и јужних народа, што су њиме лечили разне болести човекове, људске.

Јести тако зачињен купус са доста расола и нешто зејтина дуже времена, по све је лековито противу затвора, главобоље несвестице, неспвања и нервозног раздражљивог стања. Научари медицински тврде, да се најсигурније из-

лечи скорбут — пољачина, кад се једе дуже времена неварена купуса, помешаног са вареним кромпиром.

Доктори веле, да га је чувени Хипократ давао болесницима противу пролива и срдобоље и женама при порођају.

Знајмо да кисео купус лечи одлично и брзо овчију болест — метиљ, који сатири овце. Према томе може се мислити, како је добар противу људских болести.

Расо од купуса такође је одлично пиће противу више болести, само ако је добар и непресољен. Јер у њему има замашна количина млечне киселине и фосфорног креча, због тога је и по речима многих лекара бољи за здравље, од многих скупocenих сирупа апотекарских. Добар расо боље чисти црева и стомак од многих других лекова. То је испитано стотинама пута. Пићење расола предупреди неколико разних болести и бољетица, и одлично и брзо лечи и стари кашаљ, кад се изјутра наштину сваки дан попије по једна добра чаша. Наравно ово пиће треба да се продужи бар три недеље дана.

Због свега реченог треба учити сеоски и варошки свет, да се уреди тако, како ће моћи обрађивати, имати и уживати у изобиљу купуса и расола ваљаног, као и свега другог, што народу даје добру, пријатну и лековиту храну и зачине. Стручњацима опет нека је дужност, да изнађу начин, како ће се купус одржати у кацама и расолу све до самог Ђурђева-дне чист, здрав и не покварен.

А за сада знају вештаци, да се кисео купус и расо чврсто одржи до Ђурђева дана овим начином:

Пре слагања купуса у каду, треба га држати или на сунцу или на чистој проветрини десетину и више дана, да прилично провене. То мора бити тамо гди не допире ни роса, ни влага, ни киша. Тад га очисти као обично и сложи у каце. Али измешу сваког реда купуса метни по неколико комадића рена и по коју здраву паприку суву. За тим поспи одозго сваки ред са мало чиста, крупног кукурузног брашна. Од тога купус буде жут као дукат, крут, чисто да вршти у устима; а расо тако питак и напксо, да га се човек не може наптити довољно. Тад је он укуснији од сваког пива, а здравији од тог сто пута. Купус не треба солити ситном соли, него на сред купуса метути неколико малих крупица соли, наравно према количини каце и купуса. Тад налиј по све чисте и без икаквог мириса, задаја воде

до изнад купуса. и поклопи обичним начином. Каца с купусом не сме бити у топлоти нити у јакој ладноћи, да се расо заведи. Помоћу дебелог облога сламе око каце, он се може сачувати од залеђивања. Прве три четири недеље дана, сав расо мора се преточити на славину одоздо и наливати одозго на купус, сваке недеље дваред. И ово је неопходно, јер без овога ће се брзо укварити.

Кад знамо ову спасоносну, здравствену, храњиву и лековиту снагу кисела купуса и расола, онда је нужно, да свака кућна породица запамти и то, што рекосмо о начину кисељења купуса, исто као и сву вредност његову и његовог брата — расола.

Јабука као зачина храна и одлична лекарија. Да је јабука од велике користи види се и отуда, што народ носи њу болеснику као милошту, још више, него ли суве шљиве, крушке и друго. То се види и отуда, што се у њој по кемичарској анализи, по научарском испитивању налази: скроба. шећера, јабучне киселине, биљног туткала и јабучног фосфора.

Науком је испитано, да је јабучни фосфор и шећер од велике користи за здравље тела и за буђење и оживљавање мисаоне снаге. Научари препоручују здраву и зrelu јабуку и као храну и као лек противу затвора, меланхолије, бунила, поправљања желудца и отклањања вратобоље. Јабучна киселина такође помаже радњу мозга. С тога нервозни и раздражљиви нека их једу вареве или печене, али и онај њин одвар да пију, јер и у њему има лековитости и зачина за правилније варење хране у желудцу.

Ово се препоручује за то, што печене јабуке код нервозних још више буде и изазивају мисаони полет, него код здравих особа, те је јако нужно да се сетe ове напомене и да је слушају.

Јабука је далеко кориснија за здравље тела и ума од кромпира, па би требало уобичајити разна јела са месом и без мяса са јабукама, а тако исто и са сувим и сировим шљивама готовити јела. Таково јело требало би бар два пут сваке седмице јести, а по коју јабуку и по неколико шљива сваки дан.

При лечењу јабука се употребљавана у следећим случајевима и овим начином:

Кад се јабука испече и поспе ситним и чистим шећером, па привије на мицину, она ће њу прокинути и очистити, само

ако се дневно по два пута за неколико дана облаже. Противу кашља, поквареног желудца, болова у њему, надимања, малокрвија, главобоље, сушице, тромости и чамотиње врло је добро јести јабуке, а нарочито киселе. Некоме боље чине ако се једу дневно три пут онако пресне, али добро сажвакане. То треба чинити по неколико недеља дана једући сваки дан по три, четири, било слатке или на киселе, и то после јела а може и пре на сахат, два. Доктор Печ и Фр. Милер тврде да јабуковача, јабуково вино и сирће, лечи више болести.

Тако, противу шкрџула добро је пити дуже времена јабукову ширу, а гуге, шкрџуле око врата облагати са утученом зоби и наквашеном у врућем јабуковом вину. По све успешно лече се шкрџуле кад се свари слатка јабука и њоме облажу гуге сваки дан једанпут, али облог јабучни треба посути шећером, па тек онда привезати га на болна места. То је добро и противу рака и разних других таквих отока. Противу удара и узетости, треба неколико пута пре сваког јела попити чашу воде, у којој је помешана једна кашика сирћета јабукова, па онда пити дуже времена јабуковачу. Противу узетости, треба се парити јабуковим сирћетом и облагати са истученом зоби, наквашеном у јабукову вину.

Пиће одвара. теја јабукове ољуштине, врло је пријатно, и може задовољити све, који због нервозности не смеју пити правог чаја и кафе, које добро чист свима онима. који имају ма какво запаљење, грозницу или грозничаво стање.

Може се пити два, три пута дневно по једну чашу умерено топал. Ово пиће помаже варењу и чишћењу желудца и прева, па тиме отклања разне главобоље и трбобоље.

Одвар јабуков или теј прави се овако: Очисти две јабуке, па огули љуску и стави у три децилитра добро превреле воде, поклопи и остави тако десетнау и више минута. За тим нали, и то тако помешано са нешто меда или шећера пиј.

За људе слабих нерава, живаца, добро је да пију каву од јабука, која се спрема као и свака друга кава, пошто се зреле јабуке исеку на танке кришке и добро осуше и утуцају као и друга кава. Противу несвестице, главобоље, јаке кијавице и навале крви у главу, треба

пети јабуковачу и ушмиркавати десетину капи јабукова сирћета у нос и кроз нос да остану унутра. То треба чинити три, четири дана пре и после подне.

Противу бљувања и штупања треба добро жвакати и јести киселих јабука. Противу кашља и болова у грсима, поред горе реченог једења печених киселих јабука, треба сварити сока од киселих јабука са нешто копра и шећера, и од тога увара сваки дан три пута јести по једну кашику. То помаже и појачавању срца.

Крвави и затворени шуљеви лече се и ублажавају се, кад се једу печене јабуке и кад се труле јабуке разгњече и привију на њих, гди се појављују. То треба држати сву ноћ у току десетину и више дана. За оваке болеснике по све је корисно пити слатку јабукову ширину.

Сваку кукобољу излечи облог трулих јабука за две, три ноћи. Све вруће отоке лечи брзо, кад се утупа шака две пресног јабуковог листа и на оток обложе сваким десет сахата. Неће требати много облога.

Пијење сирупа приуготовљеног из сока јабукова — јабуковача, отклања лупање срца, појачава желудац, а тако исто и све особе троме и грозничаве.

Окобољу сваке сорте и нарочито сну, која долази од шкрџула, лечи пиће јабукове шире дневно по три, четири чаше по све успешно. Оток ће се растерати, кад се десетину пута преко дан облажу на њега вруће крпе навлажене у врелу јабукову сирћету, при чему треба кадити над тим сирћетом отечено место и нос.

Пијење дуже времена јабукове шире, лечи свако унутрашње и спољашње запаљење, јер то чисти и ублажава крв.

Малу и велику падавицу, велику болест и све грчење, па били они у грсима, стомаку, трбуху и укоченост, лечи пијење јабуковог вина — јабуковаче и облагање болних места истученом зоби и навлашеном у том вину или сирћету; а поред тога за лечење падавице треба се још три, четири вечери узасоб купати у јабукову сирћету и кадити се њиме пола сата и више. Реуматизам и нервозне болове у потиљку и вратним жилама за вратом, одлично лечи, кад се болва места облажу навлашеним крпама у врућем јабуковом сирћету. То лечи и разне укочености. Сваку чамотињу, хипохондрију, лечи с јабукама зготовљено јело и

купање у јабуковом сирћету сваког трећег дана. Још боље лечи улоге и севања (реуму) кад се две, три недеље није шира јабукова, па после тога трљати болна места са сирћетом јабуковим.

Таки исказ науке и практике о великој користи јабуке, треба да нас поучи и поткрепи, да се свуд и свагда користимо свим дивним родом, који можемо са мало више вредноће и знања имати и уживати, сваке године по неколико месеци. Почем су јабуке тако важне и као храна и као лек и као најукуснији зачин, то треба да мислимо и да радимо озбиљно, како ћемо моћи сви имати и у изобиљу уживати најукусније врсте јабуке, и све оно што се од њих добити може. Време је већ да оваке поуке чита учитељ у школи, а поп на збору и у цркви.

Како се прави вино од јабука, јабуковача, означено је опширно у привредном одељку, куда читача упућујемо.

Слачица или горушица као одлична демаћа лекарија и зачин уз јело. Професор париског универзитета г. Трусо и многи други доктори пишу у својим делама, да се слачицом по све успешно лечи десетину и више разних болести, а једењем уз јело отклањају и предупређују такође многе болести. А Турнер и Милер веле: да је бела слачица најлепши дар, каквог је природа дала болешљивом свету за лекарију.

Речени доктори*) тврде: да је бела слачица сигуран и јако успешан лек противу свију болести стомака, јетре, црева и свега другог што спада у органе за сваривање поједине хране. Даље, она помаже противу навале крви у главу, противу главобоље, противу слабости вида, тесногрудија и гушће, промуклости, кашља, грчева у желуцу, љутине, надимања, затвора, противу неправилног мокрења и мокраћног камена, противу разних болести коже; па онда многима и противу телесне немоћи, реуматизма, кукобоље, водене болести, нервозности, бесанице, хипохондрије, шантавости, падавице, шкрофула, скорбута (пољачиве, куда спадају и болести десни), црвеног ветра, болести лица, скерлетне грознице и глиста.

Кад би овако говорио неки доктор и спекулант, који продаје слачицу или лекове од ње справљене, онда би се

*) Види „Das grosse illustrierte Kräuterbuch von Dr. F. Müller.“ Страна 116.

могло сумњати у тако лековиту моћ слачице, али кад то говоре научари из више места и разних држава, онда не остаје друго, већ поклонити веру њиховим речима и обратити нашу пажњу на тај јефтин домаћи лек и користити се њиме при свакој реченој болести и уз свако јело.

Лековита вредност слачице види се у неколико и из њених састојака. Семе њено по анализи хемијској има у себи: уља које не ветри, биљног беланцета, шећера, гуме, поташе, мпроната, неке соли, синапизма и неке особите зелене материје.

Поред те опште оцене упутно је да наведемо и то, како они сваки посебце говоре круио за тај тако ситни род.

Тако професор Трусо тврди и то: да је бела слачица посве моћно средство за чишћење крви. Он каже, да она лечи и оне хроничне кожане болести и хронични реуматизам, где су сва друга медицинска средства употребљена без успеха у току дуже времена.

Варшавски доктор Жерардот вели: да је он био у једно време прави мученик од шуљева, киселог подригивања, стуживања, главобоље, несвестице, тешког и неуредног мокрења и болести у крстима, поред свију употребљених апотекарских лекамената. У мучи тој тражио је и опробао све што је знао, али све је било узалуд. Али баш у том очајању сети се Турнера и његовог проналазка — беле слачице. Он је почео узимати три пута дневно по једну малу кашичицу чистог и скорошњег семена беле слачице, коју је дозу запивао са чашцом ладне воде. То је узимао редовно пре доручка (фруштук), ручка и после вечере при легању у постељу, пуних шест недеља дана. После тога он је се опростио свију поменутих болести и бољетица, па и спасао је боље, а тако исто то му је учинило, те је јео с већим апетитом, по пре.

Доктор Мелин вели, да је испитао, да се умањава нагло умирање народа при епидемији труле грознице, кад се једе сваки дан сос од слачице, и да се многим поврати слух, па опет чују, као потпуно здрави. То је он пробао у Копенхагену, кад је трула грозница у велико владала.

Доктор Шрајбер каже, да је поред осталих болести лечио помоћу слачице и заборавност и дуготрајне несвестице.

Доктор Фридрих тврди, да је он многе узете ухваћене удове тела, лечио трљањемса утученом слачицом по-

мешаном са зејтином. Он каже још: кад се свако јутро наштину сажваће и прогута неколико зрна слачице, крепи памћење, разведрава мисли и отклања несвестицу и уд'р (шлог).

Доктор Кооке пише: да нико неће посумњати у сву поменућу лековиту моћ беле слачице, ко је у стању разумети, како здравље стомака господари целим нашим организмом — мозгом и мускулима. Ко то зна он ће признати, да је слачица права благодет за људство.

Доктор Сандер тврди, да слачица продужава живот људски и да препорођава здравље. Ретки су случајеви где она не користи или штоди, продужава он.

Доктор Ферд. Милер слаже се са свима речевим и наводи многе примере.

За лечење слачица се употребљава или као зачин уз јело или гутањем зрна с водом; или замешана као ципварица, у води или сирћету употребљава се за облагање.

У форми гутања она се узима обично три пута на дан по једну малу кашичицу семена чиста, здрава, ско-рашњег и неутученог — целог. Према узрасту и према нарави особе може се та мера и смањити и помисити. Да се лакше прогута, а и иначе, треба прво узети у уста одређену количину семена, па онда запити са једном чашицом ладне воде. Она се узима у том виду и у виду гутања изјутра на сахат пре доручка, и у подне тако исто пре ручка, а у вече при поласку на спавање. — Једнама је потребно то упражњавати по две, три недеље, а некима три пута дуже, па да се тај успех постигне. Овде не треба заборавити ову примедбу. Ако болесник има неко запаљење, онда је нуђаво, у место воде запивати слачицу са млаким одваром из мекиња.

За облагање с поља, она се употребљава у виду облога — славичника (визикатора). Овај славичник прави се овако: Узми нужни део брашна од семена беле слачице (а где нема ове, може за облагање послужити са успехом и цип), па га замеси у млакој или мало ладној води, тако као погусту ципварицу. Уз то напомињемо да се никада не заборавља, да од вруће воде она губи своју снагу, љутину. Смеси ту намажи на потанку крпичу и облажи тамо где потреба испскује. Он се држи обично на кожи по 10 минута до четврт сахата, а где је опасност нека, онда и дуже. Ако пазове мехуриће на кожи, треба их

намазати путером или зејтином, да мање боле и да пре зарасту.

За јело бела слачица се употребљава као зачин у виду соса — слачица. Уз јело он се може јести мажући га с ножем помало на залогај хлеба или на комадић меса. За једек један довољно је једва кашичица, дакле две на дан. Тромп, тешки, лењиви и презећ сачљиви људи — дугом спавању наклоњене особе, могу јести дневно много више да их ова оживи и разгали. Сувише превозни нек је једу према паразит својој. Ако им доноси прекомерну бесавицу, онда нека једу мање и рјеђе.

Слачични сос прави се овако: Узми једно кило брашна слачичног и помешај у три литре слатке винске шире — моста. Помешати треба добро да не оставе грудица брашнени. Мешати треба само са дрвеном кашиком, а суд за то мора бити земљан, без калаја, глеђа. То треба варити дотле, док уври половина и више моста, т. ј. док буде смеса житасто густа. Према томе може се узети већа порција за прављење тог соса, да га има преко целе године у чистим и добро затвореним судовима. Ко се није сетио или није могао да га прави у часу кад има моста — слатке винске шире, он може правити тај сос и овако. Узми део брашна слачичног и толико врелог доброг белог вина или његовог сирћета, па измешај добро као што је споменуто. За тим додај мало ладна сирћета одозго, али ово немој мешати, него остави да стоји одозго, те да зауставља излаз топлоте; и остави лонац тај да стоји једну ноћ на топлотном огњивити или фурни. После тога можеш га узимати према потреба и јести, држећи увек суд добро затворен и на чистом сувом месту. Ко жели да му сос слачични буде слadak и по све пријатан, нек дода при прављењу нешто шећера и утучена ситна цимета (корице). Али оваки сос још више буди сачљивост и чамотињу, па зато превозне особе морају по све мало јести и то преко дан, два, док не исцртају колика им порција годи за здравље.

Према свему реченоме требало би свећеници, учитељи и управници, који су вечо и посведневно у додиру с народом, да га обавесте о свима оваким корисним намирницама, и да га убеди, да је веома вужо да свака породица има и ужива у изобиљу такe благодетне плодове, који појачавају здравље, и умну и телесну енергију, и које спасавају болеснике од разних напаста, дангуба и трошкова.

Маслачак (жућаник, млечић, млечац, верижњача, млеч, попина погачица, талијанска салата, цикорија) као одлична салата и храна. Трља ова у разним покрајинама носи разна имена, па зато смо означили, како се зове на више места. Лист и крунџа маслачкова истоветна је у свему са листом водопије, која се још зове: и женетрга, гологуза, змијина трава и цикорија. И водопијино лишће као маслачково угодно је и лековито јести и као салату и као вариво. У обадве траве ове сок је бео као млеко, и једнако лековит, али корен водопије даје више сока по маслачков. Према томе разлика је само у стаблу. Маслачак има кратко, с поља глатко а изнутра цвасто шупље стабло, са жутим цветом на врху, а водопија има велико и гранато стабло, често веће од једног метра, много крупних плавих цветова. Од те водопије прави се и продају чувена кава цикорија, пигура како вели веле. Сеоски деца праве од стабла маслачкова колуташе и вериге, кад скину цвет; због тога се он зове у неким местима „верижњача“. Маслачка има свуда у изобиљу, а у добрим баштама израсте здраво лиснат. На захтев многих тражбина и народа, ми доносимо и слику те корисне биљке.

Сад прелазимо беседити о маслачку.

Пошто ове благодетне траве има свуда у изобиљу преко целог лета по баштама, по њивама, ливадама и око путева, и почем се могу њоме лечити брзо и успешно многе болести, које нападају наш народ у часовима најпречих послова, то држимо, да је неспецијално знати о њој оно, што је научним и практичним опитима сазнато, а то је ово што следује. Кад се једе салата од ње у рано пролеће, неспецијално је пријатна и лековита. Особито је тад беру и једу романски народи у опште, а највише Талијани. Кад маслачак пусти повеће лишће, онда је он удесан и за неко вариво у место снапаћа.

Корен маслачков кад се усеца еитво у чашу воде или ракије, и укупно с водом јутром раба напштину попије, одлично лечи грозницу сваке врсте. Ако је корен велики, довољно је усецати на половину за један напитака, а кад је мали онда цео. Ово лечи не само грозницу него и нејелост и тромост, и болест стомака и црева. То смо опробали са потпуним успехом и код оних, који су по читаве две године патили од повраћајуће грознице и узалудно су употребљавали све познате грозничарске апоте-

карске лекове. Маслачка и женетрге има свуда и преко целог лета, па га тежак може у сваком часу наћи и употребити без дангубе и боловања у часу толиких најпрешних послова летњих. Корен маслачка може се осушити и чувати у зимње време, а за пролетња, летња и јесења доба, треба употребљавати пресан корен. Бољи је онај који није у средишњој одрвеној и истројој.

Доктори и професори, као што су проф. Вебер и доктор Фердинанд Милер тврде, да маслачак одлично помаже још и противу болести у стомаку и цревима, у плућима и прној цигерици, а тако исто, лечи и шуљеве, па онда још и хипохондрију, бледило, и многе болести у зглавковима, жутицу, затвор и разне оспе, чириће, севања (ревматизам), ноћачину, болести бубрега, запару и главобољу.

У име лечења тих болести треба пити сок маслачков помешан са одваром од меса, т. ј. са водом у којој је месо обарено. Сок овај испеди се из утучене траве и корена маслачкова, али то треба да буде у пролеће, док је најсочнија. Ко нема меса при руди, нек пије сам сок с млеком козјим или крављим. А коме није отужно нек пије сам сок. Лек тај употребљава се овако и на овај начин. Узети млека једну пуну чашу и у њу налити једну до три кашике сока маслачкова и измешати и попити у јутру наштиву. Овако пиће треба продужити две, три и више недеља дана, ако је болест упорна. Оно опорави порушено здравље и учини снасноспе успехе и тамо, где је била свака нада изгубљена, vele речени доктори.

Кома је угодније нек пије одвар маслачка, и он лечи близу тако исто као и маслачков сок с млеком кога ми називамо маслачковац, и кога топло препоручујемо свакоме. Маслачковац треба пити дневно по три четири пута по једну омању чашу вина. Одвар овај спрема се овако: Узвари добро један литар воде у чистом земљаном суду, па мети онда у њега једну шаку маслачка — лишћа и корена и остави да се устоји 1 сат и више, после процеди и пиј као што је речено. Ко има рапаво и бубуљичаво лице, треба да га маже са соком маслачковим и остаће чисто и лепо.

Маслачак је здрава храна за људе и марву. У тешким данима, кад нека покрајина нема обичног леба па израву, онда се може у место леба употребити лист маслачков одрезан до самог корена. Лишће треба исецати па обарити

у кључалој води. Тад га треба испедити са обадве шаке, па помешати са киселим млеком, па тако јести. Така храна не само што је сита и добра, него и посве здрава. У Црмници црногорској и другим покрајинама тако се често ране, не само у оскудним годинама, него и у добрим временима, па је народ и деца у посве добром здрављу и изгледу. Због тога, многи чешће дају таку рану слабуњавај деци и другој чељади, док год има подесног листа на маслачку.

Ради знања напомињемо, да се прави од корена маслачкова, тако звана „стомаклија“, боља од свију других ликера и стомаклија што их има на свету. Она се прави овако: Ископај корена маслачкова, па исецај ситно и стави у литар и по комовице и остави да стоји тако затворена десетину дана. То треба чинити у априлу, јер тад корен није дрвенаст. Корен се узима само онај, који није издао цвета, јер тад има у њему више оног горког млечног сова, који је посве лековит противу неколико болести. Стомаклију ову, коју ми називамо маслачковица, треба да пију они, који имају несуредност неку у стомаку, цревима, сраћки и у грудном кошу. Пред ручком, вечером и наштину по једну чашицу попити довољно је. Али коме је могуће варити и јести место леба житну варицу, она ће му кориснија бити од стомаклије сваке.

Ко оће да му краве дају више млека и да здравије буду. пек осече лишћа маслачкова до корена, па усецано и са мекињама помешано треба да даје што чешће кравама.

По казивању многих доктора и нашег Саве Петровића, у маслачковом млечном соку има: шећера, гуме, инулина, глутена, особне горке материје (тараксина) и нешто инозита; а то је све лековито.

Али ми сумњамо, да је маслачак добро испитан у том погледу, јер кад има у водопији: беланчевине, сацитре и горке соли и екстрактивне материје, онда мора бити да и у маслачку има тих материја, па макар у мањој количини. Јер бели сок из женетрге, водопије, исто је горак као и маслачков, и има исту вредност за лечење. Не заборавимо да и корен женетрге одлично лечи грозницу, кад се усеца и стави у флашу старог црног вина, па попије у два реда, наштину.

Према важности ове корисне биљке, требало би да је познаје сваки одрасли и не одрасли члан породице и да је унесе и негује што више у својој башти, уживајући

њено благодетно лпшће и корење и лети и зими. Наставници народа из свију редова, треба да држе беседе у црквама, пиколама и јавним зборовима о великој користи оваких биљака и других намирница домаћих. (Види слику маслачка под бројем 1.).

Коприва као храна и одлична лекарија противу више болести људских, марвених и живинарских. У часу кад посматрамо пупољке коприве, жаре, нужно је да о њој речемо оно, што је испитала наука и вечна практика народа и људи, те да се народ са њоме користи и у здравственом и у економном погледу.

Благодети коприве ево у чему се састоје:

Кад коприва сазре, онда од ње праве вредни људи разне платнарске и писаће намирнице, које су и угледне за око и трајне за пнеоз.

Кад се младе коприве осуше и мало посоле и овцама и кравама уз храну дају, оне су добра и хранљива лекарија противу више унутрашњих болести; оне придају и једним и другим више и здравијег млека, — млека од кога је и сир, скорун (кајмак), и масло далеко укусније, но од других биљака, које марва једе.

Коњи бивају јачи, веселији, угледнији и здравији, кад им се сваке године по десетину дана три, четири пута даје на дан уз храну по шаку или две семена од коприва. Живина носи више и крупнија јаја, кад јој се дају за јело варене и усецане коприве са трицама помешане.

Поред тога и марва и живина више се множи и расплођава од коприва, него од другог биља, а то није мали добит за народ.

Даље, као лекарија, коприве показују одлична успеха код следећих болести:

Противу пљувања крви треба узабрати врхове коприве па то стући и сок испедити, те од њега преко дан три, четири пута по једну кашику узимати.

Противу падавице — горопадле болести, добро је пити одвар од коприва, у који треба настругати колико на врх пожа праха од слозове кости (филдиш). После, или у счи напада болести ове, треба дати болеснику повећу порцију тог лека а у остале дане само једном на дан по једну омању чашу.

Противу срдобоље треба пити четири пет пута преко дана одвар, теј, од сувих коприва, који се справља као и сваки други теј.

Противу болести прсију и плућа, бацања крви и кашљавине (шлајм), кукобоље и болести у плећима, треба пити одвар од коприве, дневно по два пута по 1 чашу, али у овоме треба варити и корен, и стабло, и лишће, и семе заједно. Те болести, биле оне с кашљом или без овог, још боље лечи, кад се дода у тај одвар и кукурузне прекрупце или мало земље, која се зове иловача.

Да зарасту красте и крастице на кожи, треба сварити коприву и тиме их два пут на дан прати.

Да се брзо свари жилаво месо, треба метнути неколико листа коприве да се са њиме вари.

Противу болова који долазе од неког удара, убоја и пада, треба обарати стабла и лишће, па тиме облагати болна места. То је добро и противу дивље оспе (копривџака) и противу чирџа на губицама и устима.

Водену болест одлично лечи, вели доктор Милер, кад се дневно пије по четири, пет чаша копривиног теја, одвара умерено топлог. Доктор Лојевски опет каже: Ударањем свежим копривама по узетим и реуматичним удовима дневно два пута, лековато је, ма да јако жари.

Канков или трипер обични или гурави лечи основно, кад се вари и пије теј од корена коприве, онако како је казано у чланку код тих речи у лекарском одељку.

Дојиља ће имати више млека, ако недељно три пута поједе по једну кашику семена копривина. Да се извади куршум из ране и да се та рана скоро залечи, треба истући подоста коприва и сок из њих исцедити па га насути у рану; а утучену смесу треба одозго поврх ране обложити да стоји око 10 сати, и зрно ће само напоље изићи.

Овако говоре о коприви не само поменути доктори Милер и Лојевски, него и доктор Петерман, и други, додајући још и то, да је пиће тако добро и за чишћење крви покварене, какве данас, по несрећи и сувише у људима има.

Због толике користи копривине, доносимо и један чланак ошпиран о целој привредној важности коприве. Он гласи по опису Жив. Јуришића, овако:

Коприва као људска храна. Од незапамћених времена

ова је биљка уведена у сиротињску кујну у Енглеској и Шкотској. Данас пак она служи за храну, у извесно доба године, спромашној класи људи скоро у свима европским државама, негде више а негде мање. Па и код нас у неколико округа коприва се кува и једе. Код нас само коприву кувају. У Енглеској и другим државама пак мешају је са купусом и спанаћем, а по негде и са шпарглом.

Не давно у Ирској, за време гладне године, многи становници су се хранили по неколико дана јелом, само од ове биљке зготовљеним. Тако и по другим крајевима.

У самом Паризу, престоници Француске, коприва се меша са другим зељем и продаје. Тако је кувају као спанаћ и мешају са чорбом те једу, и тада је врло пријатног укуса (Bosc). Француски горштаки готове је са маслом и уљем. Кувају је и помешану са спанаћем и то јело има врло лепу, јасно зелену боју, коју добија од коприве, јер је ова богата бљним зеленилом (Хлорофилом). Најбоља је и најздравија онда, кад се узбере чим изникне.

Од коприве се може правити и салата са зејтином и сирћетом. За ово је најбоље узети саме врхове од струкова, а жарци се сирћетом са свим убију. Коприва као јело гаси жеђ и расхлађује организам, а због тога је добро дражило за варење. Шта више, она је мало и као лек за чишћење.

Од раног пролећа па до позне јесени ова се биљка може употребљавати за зготовљење јела, јер кад се коприва осече до земље, она поново тера и тако ће увек имати младих струкова и изданака. Али млади, пролетњи изданци су најбољи, и јело зготовљени од њих је најукусније.

Коприва као сточна храна. Како пољопривредник, тако и наш сточар често се мучи са својом стоком, нарочито у пролеће после жестоке зиме, или у лето за време дуге суше, а не уме да се помогне. Коприва свуда око њега расте и он не зна да је може врло корисно употребити за исхрану стоке. Баш у оно време кад још никакве друге биљке нема. У рано пролеће коприва је добра да се коси за читав месец дана пре других трава, јер она почиње у велико да цвета онда, кад се друге биљке буде и отпочињу да раде. Детелини, једној од оних биљака, које најраније приспевају, коприва претходи читав месец дана. Па с тога, она и јесте од врло велике користи за оне, који је хоће да употребе за исхрану своје стоке. Жара има многогодишњи ко-

рен, те се не мора сејати сваке године, а усјед других радоза не ће се произвести задоцнење коприве, јер она не тражи неге човекове као друге културне биљке. Па ни суша, нити опет дуга киша, не могу коприву помести у њеном рашћењу.

Крај лета и почетак јесени, после дуге суше, такође су критични тренутци за сточара; али и у то време коприва је добра за косидбу и ако је доста слабија као храна но у пролеће. Ну, који је на време још од пролећа косио, моћи ће и у ово доба имати младе изданке за кошење, те и бољу нићу за стоку. Ово је нарочито корисно за оне крајеве, у којима нема пашњака као и тамо, где се марва у пашу не пушта.

Шведи су се први и одавна уверили о добрим својствима ове биљке, те је и гаје такође одавна. Кад је покосе, они је оставе да се провене и тада је врло добра храна за стоку.

У Шведској и Данској зоб од копривиног семена дају коњима свако јутро и вече. Ова храна коње гоји, даје им живљи изглед, а и длака им постане светлија. А да би коњи радије јели, мешају то семе са овсом и мекијама. Тамо много више дају вредности оним коњима, који су храњени копривом.

Па и сипљиви коњи, кад се хране копривиним семеном измешаним са овсом и мекијама, привремено се ослобођавају оних мука које им од сипље долазе.

Врло добро коприва може да замени сено, када се, помеша са плевом и преко зиме да је стоци.

Краве једу коприву суву као и сирову. Особито зими она им је врло добра храна.

Један економ наводи, да је преко 12 година хранио краве копривом на овај начин:

Треба направити валов дугачак колики су струкови копривини, а дубина треба да је таква, да кад се метне један сноп коприве, да су стране од валова до 20 с. м. изнад тога снопа. У валов метне се раздрешен сноп коприве и после се по њему неколико груменчића соли, па се онда озго сипа врела вода. Кад се вода олади, онда се крава пусти на валов да једе. То се даје крави највише два пута преко дана. Ако је коприва пажљиво покошена и осушена, и кад се на показани начин справи, она постане скоро зелена и крава ће је у сласт по-

јести, попиће и сву воду из коританцета па ће му и зидове олизати.

Краве, које се на тај начин копривом хране, дају и доста и добра млека, које је богатије маслом а сир и скоруп су још бољи. Телада постају јача и дебља, па и саме су краве много снажније. — Добро је давати кравама и свежу и младу коприву, што је могуће дуже времена.

Волови па и свиње необично се гоје кад им се даје исецкана коприва, а помешана са кртолом и прекрупљеним јечмом.

У многим местима коприву кувају са кромпиром и мекњама, те том мећом гоје свиње.

Овце радо једу коприву кад је ова преправљена као за краве, ова их храна чува од разних болести, којима су оне наклоњене.

Пољопривредници! користите се биљком коју вам сама природа шаље и која тако обилато и бујно расте како на најлошијем, тако и на најбољем земљишту.

У нас би се копривом могла засејати:

1. Сва плавинаска места, која су камењем засута, и где културне биљке не могу да успевају.

2. Поред обала бујних река и потока, као и по песковитим местима.

Коприва, кад се један пут посеје, она ће за 15 и више година расти и није потребно ковова је сејати. А за сво то време не тражи ни плевљења ни огртања. Ако би почела да се проређује, онда треба оставити овде онде по који струк да донесе семе, па ће се она сама посејати а друге године гушћа ће избити. А ако се жели повише семена имати, онда треба оставити један крај у копривишту и никако га не косити. Кад буде семе зрело, онда је треба покосити и омлатити.

Као што је већ поменуто, коприва се у пролеће и преко лета може давати стоци сирова и то одмах чим се покоси, или се оставља да се просуши. Али, ако се хоће да остави за зиму, онда је треба осушити, а то се ради овако:

Покошена коприва слаже се у слојеве са лањском сламом и сеном, којима она даје, сушећи се, свој укус и мирис. — А кад би се сама за себе сушила она врло тешко испушта воду, коју у себи садржи а постаје и врло крта. — С тога је и ређају на поменути начин т. ј. мете се

ред коприве на ред сламе или сена, ред коприве, ред сламе или сена и т. д. Може се тако исто употребити и плева. Та мешавина најбоља је онда, кад не садржава више од четвртине, ни мање од шестине коприве.

Краве прождрљиво једу ову мешавину, која их одржава у добром здрављу. Те краве дају не само више а жуће масло, већ је оно и укусније.

У Шведској и Француској са копривом мешају јечам, овас, па и мухар и тиме преко целе године хране краве.

Кад се зелена коприва даје стоци, треба је претходно оставити да се провене, јер кад се то не би учинило, она би им језик жарила својим жарцима, те је стока не би могла бити хтела јести. А кад је оставимо да се мало провене онда жарци изгубе дејство, јер не садрже више оне течности што жаре.

На време покошена, а довољно осушена коприва је зими особито пријатна храна овцама и козама. Може им се полагати као и крвама а даваће више млека, које је масније, него кад би их хранили сеном. Ако се том храном хране краве и овце, не само што ће давати боље млеко, већ ће бити и оне здравије, па теопци и јагањци биће куд и камо бољи, одраслији и крупнији, ако се само стеоним крвама и овцама буде последња два месеца дана давала та пића. Ако се том храном отељене краве хране, онда ће уз њих и теопци да је почну јести и ти ће теопци куд и камо бољи и напреднији бити од оних, којима се та храна не даје. А тиме се у исти мах, још док су млади, навикну на коприву, па кад одрасту они је жељно пасу где год је нађу. Коприва што се чешће попаса или коси, она све више тера младих изданака, те је се може имати тако младе до у позну јесен.

Други економ сматра коприву као пићу која је зотом најбогатија, он вели: Зелена се коприва може сматрати као изванредна пића, само кад се мало просуши, те да се тиме умртви утицај оног састојка који лишће а и стабло дучи. Још вели, ако означимо вредност сена са 100, онда ће вредност коприве у цвету бити означена са 160.

Коприва као храна за живину. Сва наша живина врло радо једе коприву, само кад се ова преправи као што треба. Семе копривино пак једу као јечам или овас.

Скоро у целој Француској, Италији и др. па у многим местима и код нас, лишће и врхове коприве мешају

са мекићама, па то врелом водом замесе и онда томе хране ђурке, пилиће, пачиће и др.

Зими пак осушена коприва кад се сатре и мете у кључалу воду, опет је врло добра храна за живину. Тој храни може се и нешто мало соли додати.

То је храна здрава, од ње се живина гоји па шта више чува их и од разних болести, нарочито ђуриће. Један економ на основу осамнајестогодишњег посматрања, вели: да је ђурићима коприва то исто што је деци материнo млеко.

Кокоши које се хране копривиним семеном, угоје се и раније почну носити јаја.

У Тоскани, кад нема довољно дудовог лишћа, онда беру лист од коприве и њиме хране свилену бубу.

Коприва као платнарска биљка. Копривина влакна могу се упредати и ткати исто као и конопља, и то платно не уступа ништа конопљином и ланеном платну. Она има фино и јако влакно, које се брже и боље убели но конопљино.

Један копривин струк даје више влакна од једног струка конопље. А коприву је и много лакше подићи и однеговати.

Народи на северу Европе а нарочито Азије, одавна негују коприву и од њеног влакна праве сав материјал, који им је потребан у риболову и др. Холандези имају годишње велики приход од коприве, јер од њеног влакна праве конопце, платно и канап потребан за риболов.

У Шведској одавна већ фабрикују платно од копривиног влакна. Па и ово платно, којим су египатске мумије увијене, јесте од копривиног влакна, јер старе Египћани нису конопље познавали. Тамо и дан данас јако производе коприву, а од њеног семена справљају и уље за храну.

Становници Камчатке, вели путник Cook, не би могли опстојати да им није коприве. Од њеног влакна они праве канап потребан им у риболову, сучу ужа, ткају одело и т. д. Они је косе у августу а киселе је чим се довољно просушила, даље је прерађују исто онако, као наши сељаци конопљу.

Жене башкирске и татарске још одавна употребљавају тканине од коприве.

Кинези од копривиног платна праве антерије, које лети носе.

У Туркестану често с копривом мешају свилу и фабрикују ткиво, које се продаје под именом чисте свиле.

У Италији а нарочито у Пијемонту се производи много копривиног платна.

У Липесци постоји и данас творница артије, у којој се сирава веома лепа артија од копривиног влакна.

Жетва коприве, која је одређена за добијање влакна, врши се у опште у августу или септембру, онда кад лишће почне да вене или кад струкови почну да жути, а семке да испадају. Клима, а нарочито пролетња и летња топлота утичу јако на време, кад је треба жњети. Кад се пожње, при чему треба пазити да су врхови на једну страну окренути, онда се остави разастрта да се просуши, али добро треба пазити да се не пресуши, јер се онда влакно теже одваја, па и каквоћа му је лошија. — Код нас би се могла коприва и два пут преко године жњети, косити.

Треба само добро пазити, да у копривишту не буде понопаца или влине косице. С тога је добро сејати је у омањим а четвртастим обрасцима, које је лакше плевити па и премештати, ако би се која од поменутих биљака у копривишту појавила.

Кад са пожњевене коприве лист опадне услед сушења, онда је треба повезати у снопове и потопити у бистрој и текућој води и тамо је држати 7—8 дана.

Пошто се влакно почне лако одвајати од струка, онда је треба извадити из воде и разастрти да се осуши, а затим је скушити и оставити у суво место.

Даље се ради исто тако као и са конопљом или ланом.

Гајење коприве. Приход коприве је изванредан, јер ни ђубрење ни нарочита земља, па скоро никакав труд земљорадников не тражи. Један пут посејана и кад изникне, коприва је као шума, она после само од природе зависи. Један пут подигнута коприва живи вечито, само треба од године у годину оставити неколико струкова, тамо амо у копривишту, те да донесу семена. Семе са тих струкова ветар ће посејати, те ће се тако и без човечије помоћи коприваште подмлађивати.

Коприва расте у мршавој земљи исто тако као и у оној, која је минералним солима богата, успева у песковитом као и каменитом земљишту, на урвинама као и на гомили камења, само ако се и мало земље ту налази, крај путева као и на међама шума; једном речи може се рећи,

да коприва расте свуда, на сушном и на влажном земљишту. Који земљоделац коприву сеје, он неће имати нигде ни једног парчета земље, које му не би користи доносило.

Има ли икоја биљка, за коју бисмо могли рећи, да расте свуда као коприва и да се од ње може добити толике користи без трошка и труда?

На многим нашим брдима нађи ћете преко лета сву траву која тамо расте, спарушену; али у исти мах приметите, да се једино коприва зелени као да је у пролеће, а то је отуда, што коприва подноси жегу као и ладноћу, и дејству њиховом сављено се одупере.

И онда, зар није корисно у то доба и у тим местима употребити коприву за храну стоци?

Коприва се сеје у пролеће и то чим се снег отопи. Земљу треба узорати као и за кукуруз, бацати семе а потом земљу подрљати, и то је све. Коприва не тражи даљу бригу земљорадникову. Може се посејати и у јесен, али онда је не треба одмах косити неко тек у пролеће, када се она већ добро укоренила.

Коприва се може и на други начин умножавати. Треба само пажљиво vadити њена подземна стабла, струк треба пресећи од прелике два прста изнад корена, и посадити их тамо где се хоће, само пазити да посађени струкови буду у извесном растојању један од другог. Дакле то се ради исто онако као кад се кромпир садн. Ово се врши у јесен, по Крстову-дне, а пдуће године ова се коприва већ може два пут косити. И ако је овај начин приметнији ипак је бољи, нарочито онда, кад се жели мало парче земље копривом засадити. Кад се на овај начин коприва у копривишту засади, Rozier вели, да она дуже траје, струкови су јој већи и дебљи.

Овај начин препоручује већина француских економа, као Берар, Боск и др. па и Немци мања парчета земља на тај начин засађују.

Истина, према томе каква је година може и жетва коприве да омили, али никада неће издати. А кад се то примети, онда копривиште треба да се поправи. Поправка ће се извршити, ако се покошена коприва остави да иструли на копривишту. Или се може прорати и посејати овас, у коме ће истина бити прилично и коприве, али она овоме врло мало шкоди. Друге године опет могао би се посадити кромпир или боб, или на која друга биљка, која тражи да се преко године

чешће плевти. Копривом може и неплодно земљиште да се претвори у плодно.

Бок вели, да коприва много слабије испрпљује земљиште, него друге биљке које гајимо, те с тога и може остати копривиште на једном и истом месту по 15 и више година. Коприва је дакле као шума, ко је сеје, сеје је и за себе и за своје потомке, док све друге биљке гаји само за себе.

Поменуто је, да свилена буба једе лишће од коприве. Па није само свилена буба која једе копривино лишће. Уђите у копривиште и пажљиво погледајте, па ћете видети повећи број разних гусеница, али се ретко дешава да те гусенице много нашкоде коприви, јер она доста сважно расте. А и птице су ту, које се хране гусеницама, те их тако оне много и утамаве.

А где има коприве па би је хтели сатарити, нема бољег лека од трнокопа. Њима треба све корење покопати па онда спалити. Ну, још је боље па таким местима сејати оне усеве, којима је потребно више угарења или плевљења. Кад се угари, треба дубље орати, те да се жиле копривине изору, а кад се преорава онда плиће.

Где коприва расте а не коси се, она сама тамо земљу нагнојава. Камениташи би се копривом најбоље могли нагнојити, само је треба један пут или два пут покосити и оставити да тамо иструли. А ако је земља врло мршава где се коприва посеје, она би се могла нагнојити са нешто лиснатих грана од јонике или мог другог дрвета. Лишће са тих грана опашће и иструлити а то је довољно, па да коприва до године врло бујно израсте. А ако се сада коприва покоси и остави да иструли, онда ће та земља да буде врло добра за које хоћете жито.

Кад је реч о ђубрењу, да поменемо још и ово. Зелена, провенута коприва*) може се употребити у место сламе, за простирање испод марве која се држи у шталама. Истина, та је простирка мало тврђа, но она од сламе, али боље испуњава главну улогу у пољоделству т. ј. она ствара много боље ђубре. После другог дана и влажном животињском балегом, она много боље задржава и образује под животињом брже него слама, врло дебео слој ђубрета. Штала са таким простирачем мора се чешће чистити,

*) Врхови и лишће од такве коприве могу се покидати и употребити за храну ђурићима.

али у толико се пре гомпиза ђубрета увећава. Зелена коприва избачена из штале на ту гомпизу, чини да ђубре пре сагори.

Видели смо да коприву употребљавају не само људи за своју храну, већ и за исхрану своје стоке и живине. Ола се корисно употребљава како за лечење људи, марве и живине, тако и за привредну потребу.

Даље, њоме се глачају огледама, а и стакло се њоме врло лако очисти и ошере.

Копривом се чисти и кухинско посуђе бакарно, гвоздено па и калајно. Чишћење се врши овако: Суд или оно место које је масно, истре се добро копривом па се онда водом испере и отаре са мокром крпом.

Њен корен кад се скува са мало стипсе, даје леку жуту боју. Томе се може додати и нешто мало соли. — У Шведској и неким крајевима Француске, том бојом боје не само јаја већ и друге предмете.

Египћани су од најстаријих времена цедили па и данас цеди из копривиног семена уље, које употребљавају при готовљењу јема, а и за лек га употребљавају.

Кад се зна, да је коприва тако корисна за здравље и за разноврсну привреду народа и људства, онда је време, да се о њој дају поуке свугде и на сваком месту.

Шпаргла, спанаћ, кисељак и зеље (пазија, штавољ), посве су угодни за јело, па за то овом приликом најтоплије препоручујемо народу и те биљке, да их једе напоредо што чешће догод за јело угодне буду; а нарочито ово препоручујемо онима који су заборавили, сетни, и затвору, бледилу, шуљезима и главобољи изложени. Грци шпарглу сваре добро па одвар пију у место воде, а њу једеу посолјену и са зејтином добро зачињену. Они се хвале, да то чисти крв од заразе сифилиса и других болести венериских. Од семена шпаргле прави се кава, која је угоднија за пиће и за здравље од многих других кава.

Кисељак и пазије (штавоља) има скоро по свима ливадама и поред торних међа и пашњака. Лишће им је исто као и у спанаћа, прилично богато са деловима природног гвожђа, без кога би нам тело било посве бледо и малаксало. Дивља и питома шпаргла у Грчкој и Малој Азији, употребљава се не само за јело као храна, него и као лек. Кисељак и зеље могу се и у баштама обрађи-

вати према потреби. Тад је лише њихово још угодније за јело.

Кад се то зна о тим и другим биљкама, онда је излишно и говорити честитим наставницима и свећеницима народа, колико ће учинити добра земљорадничком и другом народу, ако му што више оваких корисних поука укажу; и у школи, и у цркви, и на скупу, на слави и при сваком раду и згодном поучавању. Христос под именом „светила“, разумеваше знање и науку велећи: „Светило се не меће под сто него на сто да светли свима“. Ко је учио „науку“ само за то, да труне у њему и да с њоме само спекулише, а не да користи и онима, који не имадоше за то ни времена ни средства, он није човек, већ затворена мешина.

Кава од жира као храна и лекарија. У народу жир је познат као изврсна храна за свиње. У гладним годинама хрпе се њиме и сиромашне породице. Ово већ зна сеоски сталек. Али ће ретко ко знати да је кава од жира одличан лек, којим се и неколике људске болести могу излечити, ако се редовно пије за неко време, а пије се или с млеком или без тога.

Људи науке од најстаријих времена па до данас, сматрају жир и биљку, на којој он роди за лековите. Сем његових саставина које хране, у њему има и делића који лече. И жир и растова кора, садрже у себи пуно лековитих састојака за лечење и унутрашњих и спољних болести људских. И народна медицина познаје добро ту лековиту силу ове биљке.

Ако се пије од жира кава, могу се лечити ове болести: телесна малаксалост, бледило, болови а нарочито цурење из ушију, гуге (шкрофуле), шуљевци, затвор у цреву и стомаку, костобољи, нервозности, чамотиња, умна тромост, бесаница, наклоност сушници, и ракитис. А доктор Фердинанд Милер вели, да кад се пије кава од жира с млеком, дуже времена, овда одлично може да се излечи и тако звана у науци енглеска болест. Због тога многи доктори одређују, да ту каву пију не само сиромашни људи него и богаташи, који би могли платити и скупље лекове за опорављење здравља свог.

За посве слабуњаву децу и ону, која се нагло суше и губе, најбоље је да се кава церова жира вари у млеку и пије тако укупно са млеком, у које се дода и нешто

шећера или меда. Целу ту каву треба измешати и укућно са млеком пити. То је пиће за таку децу и одлична храна и лекарија, а тако и за одрасле особе.

Почем су код људи разне парави и разне болести, то биће их можда од сто десет или мало више и мање, којима жир доноси затвор, тешку сраћку, али осталима он чини добро у свему, па и у томе. Такви треба да пробају ту каву од жира, коју ми називамо жиријом и саму и с млеком, и житку и густу с тропом, па ће ваљда и за њих годити. Та жирија ретко коме шкоди.

Храћивост и лековитост жира познаје се из анализе хемичара. Тако они кажу да у жиру има: беланчевине, смоле, скроба, уља, кристалисана шећера, тапина у виду разних киселина а и горке материје.

То је прави повод и узрок, те смо овај чланак написали. Ово што је о томе написано, узето је из исказа руских и немачких доктора. И оваку употребу жира треба увести у обичај, исто као и давање шљива, уља, сапуна и т. д.

Не би згорега било да и свака сеоска школа има по више жира, и све потребе за пржење и кување каве од њега. Слабуњавим и болешљивим ђацима, ваљало би га давати редовно место каве и других пића свуда по ва-рошима.

И ученици у нашим сеоским школама на жалост махом изгледају као „испијени“. За њих је то пиће неисказно добро. Која школа искрено ради на правилном раз-витку телесном и умном својих ученика, она треба и она мора позити и на здравље њихово, које се овим леком из-весно поправља, ако се редовно употребљује.

Кава од жира спрема се и готови се овако: Узме се зрно и здрав жир, растов или церов, па се свако зрно, жирњ расече на два комадића, бацајући сваки, који је шувезљив или првљив. Пошто се исече тако одређена пор-ција жира, онда се пре пржења осуши на сунцу, или у пећи, па се испржи у пржуну као и кава. Али упржити га ваља колико да порумени. Ако прегори не ваља: изгу-би природни укус и мирис а и лековитост. С тога се при пржењу мора често мешати и трести као и кава или ко-кице. Само треба позити да се не прспржи. Неки га осу-ше само добро у пећи па га и не прже већ одма утку, просију, варе и пију. Нега га и обаре мало у врелој води

да се ублажи она жировна горчина, али то не би саветовали. Боље је помешати са нешто увржене ражи, па је горчина умекшана, ако ко не може да трпи ову горчину, која је корисна за здравље, ма да није за свачији укус. Ако се утудца и љуска жири укупно са жиром и пије тако, онда је та кава још много горчија. За то је боље увек ољуштати љуску са жири, чим се осуши. Кад се осуши расечени жар, онда се лако скида љуска, а са преног то иде посве споро и тешко, а и прсти и руке постану црне од жарног танина и других састојака. Тако звани „сладун“ није горак, али ипак треба пити гди год је могуће каву од церовог жири, или мешати његов прашак у врело млеко па пити до млеке воље, колико хоће. Туца се и меље овако исто као и кава. А исто се тако и кува као и кава за пиће. Боље годи здрављу кад се и дуже вари него кава. На по литре воде довољне су три кашичице жарног брашна, ал не уди ако се метне и више. Кога мрзи да кува жар сваки дан, може га скувати једном колико треба за два дана. Овај одвар зими може трајати и за три дана. Ако се справља за други и трећи дан, онда је боље да се одмах не педи, већ пошто прођу два три сата. После тога се процеди, па се талог или троп баци, а цеђевина наспе у чисто стакло, затвори и остави у хладовину.

Кад се спрема, вари кава за данашњи дан, онда не треба чекати да се слегне. Ради здравља боље је да се саспе с кавом жиром приличан део тропа (сап, телва). Ко може нек саспе са одваром и целу телву у млеко, па ће му још више здрављу годити.

Најздравије је пити с млеком, а може се пити и без млека, како је за кога пријатније. Мора се још и шећером засладити. О доручку добро је јести и комадић пржена хлеба. Хлеб од ражи у овом случају има првенство, као и у многим другим. По једну велику чашу треба попити три пут дневно. Топлота овог пића мора бити увек умерена, од прилике потребна је топлина као у млека које се одмах помузе из краве. Ово важи за оне особе, које имају танку крв и вртоглавицу.

По уверавању лекара, кава од жири може врло корисно заменити и чоколаду а и какао, премда многи наши људи и не познају ове страве биљке, а и скупе су за сиромашнији свет.

Поред тога што је жирија --- жирна кава здрава како за одрасле тако и за децу; поред тога што не уди ни живцима ни крви, као права кава и други страни производи, који се у нас скупо продају; поред свега тога ово је пиће и најјефтиније. И с тога било би и врло „патриотично“, кад би се уобичајило, да се место каве пије ова жирна кава. Ово би се могло препоручити бар свима сиротнијим сталежима нашим, особито сељачком и занатлијском. Колико би се само на томе могло уштедити новаца, који се овако издију из земље за каву, која се за нашу земљу увози са стране и овде потроши.

Једино нужна је и овде промена као и свуда у свему животу нашем. То је закон нужности. Па за то нека се пије жирија од почетка жира па до пролећа, а доцније кава од ражи, пенице, јечма и другог рода, кога смо овде спомињали.

Жирија је спасоносна за здравље наше и наше деце. Жирна кава је права благодет и за здраве и за болесне. Грађанска деца уче се из малена да пију каву, а то врло уди њиховом здрављу, пошто децји живци не подносе праву каву. Баш и сами доктори и научари тврде, да многа деца добију тако звани „фрас“ а и друге бољке, пијући праву каву. Напротив жирна кава само појачава и свежи живце. С обзиром на све ово желимо, да се у Србији што пре рашири круг поштоваоца жирне каве и да се у нашој отаџбини од сад одомаћи ово колико здраво и лековито, толико и јевтино пиће као што је кава од жира, којој ми дајемо кратко име жирија.

Хлеб од растовог жира. Још из најстаријих времена, растова кора била је у великом поштовању код свјегу народа. Стари народи зваху раст: „Лебао дрво“, јер растов жир беше тада као изврсна храна не само за стоку, већ и за људе. — Још и данас пеку хлеб од растовог жира не само у Норвешкој, већ и у Малој Азији, Перзији, Мароку, Шпанији и Португалији. Растов жир из топлих предела много је сочнији и укуснији.

Пре, док није било распрострањено гајење стрмих усева, нарочито ражи, хлеб од растовог жира у многим земљама беше једина храна. У Тунису и данас зову раст „лебно дрво“, а у Шпанији сиротнија класа (сељачки сталеж) справља храну од растовог жира на разне начине. За време ратова на пиринејском полуострву, Французи су

били принуђени, да хлебом од растовог жира изране сву војску за неколико дана. . . . За време грађанских ратова у Америци око укидања роштва, беше председник Јаксон, вођ американске војске притешњен у растовој шуми од Инђијанаца. Због глади почеше војници и официри да гунђају и да се буне. Сви се изненадише позиву, да сутра дан буду код њега на доручку, кад је наступила катастрофа да помру од глади. — Позвани гости нађоше Јаксона у својој колеби, а пред њиме велику гомилу растовог жира. Устајући да дочека госте, поздрави их овим речима: „Господо моја, докле су год пред нама оволике гомиле растовог жира, ми се не смемо тужити на оскудицу хране“. За тим им је изнео добро печеног хлеба од растовог жира, којим се и официри и војници добро zaloжише.

У Енглеској су у најновије време прављени опити са пецивом хлеба од растовог жира и хлеб је испао много укуснији, но од шотешког екса. . . . Растов се жир пре употребе ољушти и остави на подесном месту да проклија, јер клијањем штирак се преобраћа у шећер.

Растова кора као лек. Није нужно говорити шта је раст и његова кора. Сви знамо њу, њен раст и жир. Овде треба да означимо одашта лечи та кора и како се она за тај посао спрема.

Научни лекари и хемичари испитали су, да у кори растовој има танина и таничног креча, таничне магнезије, пектина, таничне соде, шећера некрystalисаног и материје — кверцева, која вреди у медицини као салицин. Према томе они су нашли да је та кора лековита у више прилика.

Кућање у одвару растове коре појачава нерве, ублажава и уклања раздражљивост, побољшава здравље и продужава живот; а нарочито кад се пије сок из растове жиле. Доктор Ф. Милер и други веде, да то пиће не само што препорођава и продужава живот, него и лечи многе неизлечиве унутарње и спољне болести.

Сок растов добија се овако: При крају марта месеца ископај земљу испод здраве растове жиле па процеди је, и испод просека стави земљано лонче, али уде и тако, да између коре жилине и лонца буде намештена дрвена или друга нека цев, кроз коју ће тећи сок из коре и жиле у лонац. Лонац треба покрити нечим, па и њега и жилу земљом затрпати као што је и била. Лонче треба да стоји тамо 4 до 6 недеља дана. После тога ископај га. Комаде је

тај сок нечист, нека га процеди. Од њега треба пити свако јутро по 1 кашику.

И за слабуњаву децу посве је лековито и спасоносно купање дневно у јаком одвару растове коре, које треба неколико недеља продужити.

Кад коме испадне гузно прево, треба му га повратити, па онда три пут на дан уштрцавати у шупак одвара растове коре, али да уштрцај допаре тамо гди прево лежи. Противу белог цвета код жена треба уштрцавати тај одвар у топли уд и прати њиме сваки дан дваред споља цео уд и околину.

Противу краста, крвавог мокрежа и пролива, такође одлично лечи купање, испирање у томе одвару и пити од њега четири, пет пута дневно по 1 кашеку.

Кад је та болест код марве, онда тако треба и њу лечити, али дати јој два, три пута већу порцију да пије.

Противу болова у материци то је такође успешан лек.

Ко има њежан уд полни па због тога добије лако шавкир, он треба да пере и купа полни уд пет, шест недеља дана у томе одвару, па ће кожа тако ојачати, да ће тиме предупредити добијање те опасне, и последицама посве ужасне болести.

За растов одвар треба да се исече ситно кора, која је здрава; па је варити бар један сат и оставити тако да се олади, па онда употребити према потреби било за прање, или за купање или за пиће. Наравно за купање треба узети доста коре и воде. И пресна и сува и дебела и тавка кора угодна је за лекове, само стара кора није за то.

Врбова кора и њено лишће као лек. Многи доктори као и доктор Милер и Петровић веле, да врбова кора може свуда заменити кљин. Они веле, да је врба прави благодет за народе, који станују и иначе живе поред баруштина и грозничавих места. Јер они се могу избавити од напасти грознице и других болести, које долазе од такве нездраве околине, ако сваки дан његови грозничавци пију теј — одвар од врбове коре. Не само то, него одвар тај добро чини, кад се са њиме испирају све равне и равине и свако неприродно течење из полних удова. За тако испирање треба да буде јаки одвар. Купати децу у таком одвару посве је добро, јер она од тога јачају и бивају здравија и напреднија. Тако исто оно чини добро за све

нервозне, раздражљиве особе. За оне који немају згоде варити кору или лишће, они нека носе прашка од те коре, па нека га из јутра саспу колико пола кашичице у чашу воде, коју треба помешати и попити. То је за предупредивање, а у часу грознице треба таки лек узимати дваред преко дан, ма да многима упут грозница барска од тога лека прође. Јаки одвар од врбове коре лечи и разне коњске болести, које долазе од назеба. Треба давати коњу по четири чаше на дан. Тај одвар такође је добар и противу метиља овчијега, а тако исто и прашак, који се може давати у лебу или другом чему. Кора је најбоља кад се бере у пролеће пре листања. Боља је сува а може се употребити и сирова. Одвар треба варити дуго. Кад се узберу у пролеће пупољци врбови и осуше, онда се од њих прави пријатан чај руски и здравоносан је. Зар је нужна овде друга препорука, болесниче?

Шљиве цепаће као храна и лек. Шта вреде ове шљиве суве и сирове и какву лековиту моћ имају, треба да зна свако и у свако време. Ради тога упућујемо читаоце да прочитају пажљиво чланак о шљивама, који се налази у четвртном одсеку, привредном одежку. Ко је пријатељ свога здравља нека то упут учини, прочитавајући тај чланак више пута у животу своме и у друштву своје родбине омладине и околине.

Патлициани црвени као здрава и лековита храна за човека. — Аустралске медицинске новине доносе одлуку колегијума докторског, да је једење црвеног патлициана врло добра храна и одлично предупредно средство противу многих болести а нарочито противу колере и сваког пролива. Често и обилато једење тог патлициана, одклања зачетке и узроке разних болести а нарочито епидемских, које би се могле појавити без једења тог патлициана. Осим тога црвени патлициан предохранава разна жита у амбару од кварежа, од жишка и разних црвића, кад се осуши патлициан на своме стаблу, па такав подели на више места по гомили шенице, јечма, ражи, кукуруза и т. д. Тако исто чува и поврће од разног кварежа и разних црвића и болести.

Научним испитивањем, анализирањем посведочено је, да црвени патлициан има таку лековиту снагу за то, што се у њеау налази велика количина сумпора. Према томе

патлиџан је врло добар и за оне, који су малокрвни и сувој болести и кашљу наклоњени.

Како је и црвени и модри патлиџан врло лако обрађивати; како он свуда обилато рађа и како је он тако користан за наше здравље и економију, то би нужно било да га учитељи и попови што више по народу располађају, исто као и шљиву, сунцокрет, роткву, лук и друго корисно растење.

Како се патлиџански сос може оставити за употребу зими, то зна скоро свака домаћица, о томе би требало научити и мушку и женску децу, као и свему оном, што је нужно за наш опставак и боље здравље наше и нашег вођарства и других домаћих потреба.

У име друштвених потреба сад треба да нађу начин кемичари, како ћемо моћи не само патлиџан него и друго воће и поврће учинити, да га имамо овако фришка преко зиме и пролећа до новог рода.

На том треба да раде сви поштени пријатељи народа и науке, исто као и на томе, што ће бити у стању учинити, да сви чланови народа срећно и братски живе и раде. Како се патлиџан обрађује, наћи ће читалац у повртарском одежку.

Раж и кава од ражи као одлична храна и лек. Ма да је раж и ражни леб јевтинији од шеничног, ипак лебац од ражи бољи је, јер је он добар противу многих болести, а нарочито противу шкрџула, противу неправилног мокрења, противу тешког варења желуца, противу сврабуљица, које код многих изазивају чешање и сврбеж по свему, или само по неким деловима тела, противу бола и течења уха (ушију), он потпомаже сан код болесника и т. д.

Кава од ражи, ако се пије по две, три чаше на дан, чини ту исту услугу, па код многих и далеко већу. Кава ова пржи се, меље се и вари се исто као и друга кава. Не треба да прегоре. Она је још пријатнија и здравија с млеком, али и без њега она има диван мирис и укус и изглед.

Била би права благодет за ову децу, која пију праву каву, да пију каву од ражи или од жира, са млеком или без млека, уместо дућанске кавс. Ове домаће каве, не само што су здравије, него ове су десет, петнаест пута јевтиније од ове. Така кава вели, доктор Фр. Милер и лечи и храни болесника здравога.

Кад се упржи комад. кришка раженог леба па се спусти да постоји десетину минута у добро провредлој води, онда је то пиће боље и здравије од свакога теја и пића шпиритинозног. То је добро и за грозничаве особе.

Кад се на добар ражени леб (од непросејаног брашна) намаже борове смоле, и једе три, четири пута на дан, лечи болести прсију, плућа па и саму јектику.

Лекари руски испитали су, да је зелена раж одлична лекарија за све грудне болести и да је за то боља од свију познатих апотекарских лекова. — Она се овде употребљава као теј, одвар. За ту цел треба нахосити младе ражи у пролеће кад је израсла за једну стопу високо. Најбоље је косити је после кише и осушити на сунцу. За лек свари добро део нужне воде и мети у њу шаку, две ражног сушка и нешто жутог шећера, и поклопи да стоји једно по сата. Увек мора бити земљан суд и поклопац. Одвар тај треба пити неколико пута на дан по 1 чашу, Ово пиће ублажава и лечи све грудне болести и крепи и опоравља изнемогле особе. Народ треба да се користи тим јевтиним леком док је млада раж. За зиму треба је површе посушити и оставити у чистој белој артији негде на чистом месту.

Кава која не шкоди а питка је и здрава за груди и остало тело. Узми два дела ражи и по један део шенице и јечма, па уредно очистићену испржи и свари као обичну каву. Кувај и пиј као обичну каву са млеком или саму, колпко оћеш, и кад оћеш. Још више користи здрављу, ако додаш у њу један део утученог какао, који се добија у бакалницама.

Правна кава шкоди особама које не могу да спавају, које су нервозне, које су јектичаве, које кашљу, које имају шуљеве и главобољу, а ова кава од ражи лечи од свију тих болести а и иначе здрава је и добра. Ово је најздравија кава за децу, којој родитељи дају праву каву са или без млека.

Кави обичној дати особито пријатну арому, мирис може свако кад осуши добро и утуца у кави неки део семена из шипака ружиних.

Елда као храна и лек. Руски доктори испитали су овај род, зато што су увидели, како се са њиме храни и лечи руски народ и нашла, да је он одиста и посве лековит у овим случајевима. Противу сваковрсних нереда и болова

желудца и црева; противу сваког пролива, смрада из уста, глиста и кожних краста и отока. Противу свију тих слабости и болести треба јести до сите воће кашу — бунгур од елде. У то име елда се прекрупи. Увек мора бити чиста и тазе. Она се вари у води све дотле, док се добро не развари, и док не буде уварена до потоњег доливања воде, тако, да у њој кашика може стајати. Бунгур тај може се јести до сите воће кад год се осећа потреба за јело. Он се може зачипити само са неким маслом или машћу чистом и скорашњом. Та храна је и лековита и хранљива. У то име не би згорег било да се бар од сада што више обрађује и употребљава такав корисни род. Не заборавимо уз то, да је елда врло корисна и по све нужна свуда, где има пчелињак и пчела. Њима је најмилије цвеће елдино.

Зрно грашка на листовима испод кољена спасава од неколико болести. Перу Вукашиновића, трговца у Турн-Северину лечили су више година од несносне несвестице, главобоље, шуљева, сврбежа око шупка и болова испод лажичице (жилчице), па пишта. Потрошио је грдне новце на то. Једног дана један народни лекар рече му, да отвори две ране било на мишицама било на листовима ногу. Он то учини.

То отварање и одржавање ране бива овако: Узми сличични фластер и положи један на једну, а други на другу ногу — лист. Кад фластер начини рану, онда метни на њих по 1 зрно грашка (наут) и привежи их завојем. Зрна ће ући мало у месо, али тога се не треба бојати. Та ће зрна одржавати рану и извлачити час жуту, час гнојаву, час првокраву материју из тела. Због тога свако јутро треба ново зрно метнути, а рану опрати са сунђером и ладном водом. То треба чинити једнако.

То је излечило поменутог Вукашиновића од свију његових болести, за које зна скоро сав Северин, ма да му толики доктори медицине непомогше.

Ко оће да олакша тај свакодневни мали посао, праће и завијање ране и зрна, он нек спреми и пије водњик у једно по године, па ће му овај лек од смрековог рода — вења, очистити све узроке из тела, који му поменуће болести легу и доносе.

Рен је лековита, здрава и мисаона храна. Рен се може употребити не само за јело, већ и за лек. Натрвен рен добар је против главобоље и кијавице, особито ако се по-

меша с љутим винским сирћетом, и дубоко на нос удише; кад се метне на кожу, где је бол, извлачи ватру као и слачица. Рен са вином поливен узимљу против грчеца у стомаку. Кад се рен свари у пиву и пије дневно по три чаше, лечи водену болест и застајање мокраће и мокраћни камен. Ко не може пити пиво, нек кува, свари рена у вину или у води. Многи научни лекари тврде, да је тако пиће рена по све добро за речену болест, као и противу пољачине — скорбута.

Ренац је добар противу разних болести, као што су протисли, севање, јака ватра и друго томе слично. Ренац се прави као слаичичник (читај чланак тог имена).

Као зачин уз јело, рен је врло здрав зачин за храну, тим више, што рен појачава мисаоност, умну снагу, а и телесну живост и у опште енергију. Нарочито добар је и за умно и телесно ојачање кад се неколико комадића — режњева добре сланине поједе свако јутро са неуструганим реном. Ко таки доручак употребљава за шест недеља дана, он ће препородити своје здравље. Тим се излечи кашаљ, прсобоља, сушица немоћно осећање и стање, поквареност апетита, желудца, мршавост па често и сама јектика, ако је она кронична а не акутна (нагла). Рен је најкорисније јести онако природан, урезан, па онда утрвен, или у млеку сварен.

Рен је тако одличан зачин и лековита снага, да би требало да га има у изобиљу и преко лета и у зимно доба свака кућа, где живе дјуше има, и да га сваки једе бар два пута недељно.

Ако нема места за сваког варошанина да га посеје и обрађује, али њега могу имати скоро сви сељаци, јер сваки има бар по нешто земље, на коме може не само рен него и све оно обрађивати, што је као лек и зачин нужно, као: ротква, бели и црвени лук, јагоде, шљива, вишња, кошница ичела, разне лековите траве и т. д.

Мрква, жута репа (шаргарепа), мрквела, стидак, сраммак, као здрава и лековита храна. Ова биљка има много имена и расте питома и дивља, али по несрећи, народ наш сеоски врло је мало зна, обрађује и употребљава за јело и лек. Само варошани почели су је у велико за јело употребљавати. Како се она спрема за јело, то се већином зна. Али и од њих мало ко зна, да она има оваку лековиту снагу, какву ћемо упут навести. Тако: она гони гујавице (глисте)

код деце, кад им се даје да изјутра наштину поједу по један комад пресне мркве или утрвене на ренде. Она им је и пначе добра за здравље, па јели је тако пресну или варену с месом. Кад се свари семена, лишћа и корена мркве у води и топло обложи на доњи трбух, онда чини да жена ради брже дете при порођају. То чини још да женској време месечно уредно иде и погони страх од смрти код оних, које нападне манија таког страховања. А кад се повисе тог семена сари и у томе бања, купа, онда то гони мокраћни камен, који велике болове и опасности донети може, ако се раније не отклони. Добро сварена мрква обложена на разне отоке, па ма они били налик на рака или пољачину, лечи их. Сок од мркве питу три пут дневно, лечи разне болести прсију, а нарочито ако се од њега укува сируп, који се може пити, по доктору Милеру, колико ко хоће. Таки сируп добро чини за чишћење крви, а тако исто и за чишћење црева, желуца и мокраћног камена.

То, као и често једење мркве чини здравим, отклања жутуцу, грозницу, водену болест, затвор и друге бољетнице. Кад се мрква осуши па онда стуче, сари и пије као кава неколико пута на дан, отклања више болести и лечи кашаљ и јектику. вели народ руски. С тога је Руси једу у свако доба па и наштину онако пресну, чим је из земље изваде. Слабе особе треба да је једу што више зготовљену уз разна јела и пију каву њену у место воде. Арапи тврде, да ће коњи бити целе године угледни и здрави, ако им се даје три, четври недеље да једу мркве. За краве и другу марву такође је она добра.

За разне облоге може се употребити и дивља мрква, коју народ зове стадак. Петељке од ове траве служе, кад се осуше, у целој Грчкој у место дрвених и других зубочиста (чачкалица за зубе). Тиме Грци чине уштеду, јер у једном цвету има више од дваестину бадрица, које су посве удесне за зубе, а и здравије су од пера и дрвета, које се код нас употребљава за чишћење зуба.

С тога би желити било да је што више обрађује и једе свака породица, тим више, што она не слаби много земљу и што је чини кртом, продирањем са својим кореном у дубину земље.

Бибер као јестиво, зачин и лек. Црног и белог бибер има довољно свуда у дућанима по покрајинама српским. Он се једе као зачин уз јело. Тек понеки знају и да се

лечи њиме противу неких болести. А и по доктору Милеру и другим, бели и први бибер лечи од неколико болести, ако се употреблени умерено и по пропису. Кад боли „трбух“ — стомак — од назеба, треба одмах сварити 1 кашичицу ситна бибера у два деци ракије комовице или шљивовице, па тако топло пити по 1 малу чашицу свако по сата, док се сав тај одвар попије. То је такође добро кад ко зна, да је гди преско дан или преко ноћ јако озебао, што може повући за собом мање или веће болести. То загреје желудац и гони на зној, па то гони прозвиз из тела и спасава презебног од многих рђавих последица, које би могле доћи без тог предупређења. Кад је желудац слаб за варење, кад има грчеве — „наступ“ у стомаку и кад кога мучи надимање, тад треба узимати и ждерати цело бело зрневље биберово за пуних десет дана. Али први дан узме се само 1 зрно, други два, трећи три, и тако умножавати до 9 зрна. Затим почети узимати сваки дан по једно зрно мање, док се не сиђе на 1 зрно. Увек се то мора чинити из јутра — наштину. После сваког приманја треба доцније на по сата попити 1 добру чашу топлог крављег млека. Гди је немогуће добити млека, нека се запије свако ждерање, гутање зрневља, са чапом тазе воде. Противу грчева у стомаку тај ће лек помоћи и тамо, гди сви лекови и све бање не помогну, а нарочито код жена. До душе нужно је узимати свако јутро по пет зрна, гди су грчеви јак и дуготрајни били. Кад кога нападне колера, нека пије утученог црног бибера са румом или љутом ракијом, па је брзо спасен од те напасти смртоносне. Противу зубобоље узми део утучена бибера и по толико соли и шећера у једну лимову кашика, па измешај и стави кашика да стоји над запаљеном свећом док се растопи. За тим направити од те смесе мала зрна, куглице, и свако четврт или по сата мећи по једно зрно на болни зуб. Од тог ће бити пуна уста слуга (слина), које треба пљувати напоље. У народу видели смо, гди лече одлично јак и скорашњи кашаљ са пићем два деци белог старог вина, у коме је сварена једна мала кашичица утучена белог бибера. Одвар треба да је топак. Он се пије у вече лежећи у постељи. Бива код неких јаког знојења ноћу, после ког треба се пресвући у чисту преобуку и опет прилично утоплити. Кад се утуче ситно црног бибера и посипе по глави и другим местима гди има вапију, овда ће оне бити све стамањене. Кад се свари у млеку повише

ситна бибера, онда та смеша стављена на место гди муве долазе, потроваће их и т. д.

Ротква и ротквица као храна и лек. У свакој бољој кући сеоској гди се налази вредан домаћин и домаћица, обрађује се и ужива овај здрављеносни плод, али посве је ретка и школа и општина, а камо ли кућа и породица, која потпуно схваћа здравствену вредност роткве и ротквице. А кад се то сазна, онда ће је одиста далеко усрдније а са више пажње, свака породица обрађивати и уживати довољно преко целе године: лети ротквицу месечарку а зими роткву.

Како се обрађује ротква и ротквица, казато је у привредном одељку.

А овде ћемо навести, по доктору Ф. Милеру и другима, да она отклања многе болести и да лечи затвор, покварен желудац, болести прева, нејестиву, бледило, разне пеге, болести бубрега, душника, слезине, песка и камена у мокраћној бешици, и тешког мокрења, противу болова у прсима, стомаку и врату, противу болести прсију и кашљања с крљу, противу сврбежа и разних чирка на кожи, и чирка у презима.

У то име добро је јести роткве пре ручка и нешто пре вечере. Овако једење отклања све поменуте болести, и поправља одлично све органе за сваривање примљене хране, ствара апетит и помаже да се лако одваја „шлајм“ и мокраћа. Тим се поправља желудац ма како растројен био, а то је голема добит сваком човеку, јер растројен желудац доноси често десетину разних болести.

Противу разних болести мокраћног меура и канала и тешког мокрења и бледила, треба пити из јутра наштину и у очи спавања у пече по две кашике сока од роткве. Сок оваки добива се, кад се десетину роткви уструже на треници и добро испеди кроз ретку крпину. Тај сок такође је добар и противу свију других речених болести, а противу плућних болести, грча у превима, тесногрудија и пљувања крви, добро је дубоко издубити роткву и напунити шупљину са медом, па кад се она упече на ђаси или тањиру у пећи или на жеравици, онда узми од тог сока свако јутро по четри, пет кашика. Да се растера сваки оток и да се излечи рана, треба сварити роткву у сурутки, на њоме обложена оток дневно дваред. Често су довољна два, три облога за добар успех. Противу чирка у гузног преву, сврабежа и чирка по кожи, треба сварити роткве

са медом и сирћетом, на јести од те смесе по неколико кашика на дан, и у исто време трљати речена места тиме. То помаже и противу отока око врата, али тад треба са тиме и мућати уста и гротати, па ће брзо проћи. Противу бола слезине, свари роткву у сирћету и обложи на болно место. Кад се једе дуже времена црне роткво — „аранке“, онда се тиме отклања и лечи болест бубрега, која често бива посве опасна. Тад је треба јести дваред дневно, па било саму са мало соли или иначе, и т. д.

Не треба заборавити, да је лишће ротквино и ротквицино и добра и здрава храна за марву.

Почем овај зимњи и летњи род није трудно обрађивати, то би требало да се бар од сада он што више налази и ужива код наших сељака и варошана. Како то треба радати, означено је у привредном одељку.

Салеп (кађун, кађунак, гороцвет) као лек и храна. Скоро цео варошки свет Србије и Оријента зна шта је салеп, а многи знају и то да је он лековит, па га пију у место каве и разних тејова. У то име наоди се салепџија у свима покрајинама Оријента па све до Саве, Дунава и Уне, који га за пиће спремају и по улицама носе и продају. Ко год га је дуже времена нио редовно, хвали се да му је добро чинио за разне болести прсију и стомака.

Научна медицина тврди то исто и нешто више. Тако чувени доктор Хуфеланд и Фердинанд Милер изnose доказе из научног и практичног проматрања, да је употреба салепна одличан лек и храна за све оне који су: мршави, бледи, истрошени и немощни, и који пате од стезања и болова у прсима изнутра; а тако исто и за оне, који пате од пролива и срдобоље.

Ради лечења горњих болести треба добро осушпити салеп, утући га или самлети посве ситно, па сварити и пити три чаше сваки дан: из јутра, по ручку и у вече. Никад не треба да буде врео него млак.

А за опорављење слабуњаве и болешљиве деце, као и за лечење пролива (колике) и срдобоље, треба испржити салеп толико, да буде само румен, па га утући ситно и давати пет пута на дан по једну малу кашичицу, помешаног у чаши млека или у чорби од меса. Речени научар, Хуфеланд, вели, да је он тим начином лечио посве успешно не само слабуњаву, него и јектици наклањену децу. Поред тога, ако је угодно деди и уопште

слабуњавим, могу да пију одвар салепа у место кафе и другог пића, по две, три чашнице на дан. Он вели, да су деца постајала са свим здрава, угледна и крепка после два, три месеца употребљавања салепа. Хуфеланд каже и то, да је тај лек далеко кориснији за здравље од свију месних екстракта, јер салеп је блага храна и лекарија, а месни екстракти опора и оштра, због чега могу после опорављења наступити друге болести или бољетице.

Научна медицина тврди и то, да је салеп добар и за опорављење растројених, поремећених органа за варење, како код људи тако и код деце.

За оне, који хоће да сами спремају салеп за пиће, треба да знају ово: салеп треба варити бар по сата поистија и једнако мешати и чувати да не искипи. У место шећера боље је да дође добар мед. Мед или шећер међу се заједно с водом, а засипа се салеп тек пошто вода проври. Може се сварити из јутра и оставити за цео дан, али само у земљаном суду да стоји. На један литар воде довољне су две кашике салепова брашна, јер он је јако сљубав и од мало постаје густ, не одма, него пошто се вари и једнако меша са дна до врха бар дваестину минута.

Почем је Румелиски и Мало-Азиски салеп довољно скуп, а може бити и неваљчо због задржавања у разним местима, и почем је испитано, да наш кађунак има исту вредност као и прави салеп, то треба у своје време брати корен ове наше домаће биљке и према потреби користити се њиме. Кађунка или гороцвета има свуда по нашим крајевима по ливадама и пашњацима. Треба га брати или позно у јесен или рано у пролеће, пре него што израсте. За употребу је само корен са жилицама, а стабло и цвет откидају се и бацају. Прво га треба добро осушити, па онда посве мало у пржуну или у шерпењи испржити. За даљу употребу спрема се као и прави салеп. Доктор Сава Петровић вели, да има и правог салепа у околини Ниша.

Према свему реченоме, држимо, да је сасвим упутно, да се и са овом биљком што боље упознамо, опријатељимо и користимо, јер ова болесника и немоћника опоравља и лечи, а здравог подржава, и са својим пријатним укусом задовољава.

Линцура, равен (Генциана лутеа) као угодна лекарија. Трава ова расте дивља у брдима. У Србији у ужи-

часа нестало је и болова, и грознице, и пролива, и блувања и одвратности ка јелу. У вече истог дана појео је четвртину печене кокоши и једну здјелицу пилеће чорбе. Сутра дан је изишао у варош на својим ногама. Тако је било у свима случајевима који се изређаше у неколико година дана, због јаког прозеба ноћног а рђавих јела, која је морао јести у оскудици по прчварницама. Ово наведосмо ради доказа, какву дивну и лековиту снагу има метвица.

Кад је ко немоћан, добро је да узима за недељу дана сваку вечер по 3 кашике сока, исцеђеног из метвице, са мало меда или шећера. Али сок треба да је исцеђен из пресне метвице. Противу болести зуба одлично лечи, кад се узме једна шака питоме метвице и једна кашика печене стипсе, па се саспе одозго довољна количина спирита. Тај суд треба добро затворити и држати на сунцу неколико дана. Тај метвичњак лечи и зубобољу и болесне десни и отклања трулеж зуби и мяса и жућење зуба, кад се са том смесом испирају и трљају зуби и десни дуже времена. При употреби треба увек лек тај промућати прво, па онда употребити.

Питома метвица, нана, нема рутав лист као дивља метва. Ова има још више у себи камфорне, летеће масти. Мирис јој иде мало на камфор. Укус њен прво као да пали, па одма као да утољава, разлађује. Она лечи оне, мало час речене болести још са већим успехом од рутаве метве. Она лечи уз то и кашаљ и севања, пробаде од назеба и нервне грознице и промуклост. Она је добра за здравље, кад се меће ситно насецкана у свако јело а нарочито лети.

И једна и друга метва одлично поправља ваздух у становима, кад се она држи са добрим сирћетом и посипа та смеша по стапу или врелом гвожђу, ћерамиди или цигли.

Брати и сушити најбоље је у очи цветања или у часу цветања. Нека се осуши у ладовини и чува за употребу на сувим и чистим местима.

Першун као зачин за јело и за многе болести одличан лек. Овај род употребљавају варошани и по неки сељани као зачин, за бољи укус супе и неких упржака, и непромисљајући, да тиме придају своме јелу прилично лековиту снагу. Према његовој важности требало би, да се још више распростире та употреба по народу и неговање истог у свакој башти, јер зачин тај предупредује многе бољетике и болести. Ово се види из следећих примера:

Као лек он се са великим успехом употребљава за ове болести, и то начином упут казаном: Противу болова у прсима и тесногрудија, треба сварити шаку першунова корена и лишћа у једном литру воде, и пити на дан три пута по једну чашу, топал. То исто помаже и противу трипера, камена у мокраћној бешици, тешког и крвавог мокрења, болова и палења при мокрењу и свима болестима, које су сличне триперу (канкову) и ма каквој качавици из уда. Противу болова материце треба пити тако пиће и прати исту са тим тејом. Противу отока и жлезда треба утући лишћа першунова повише и обложити њиме болна места. Кад дојиљама или иначе женама навали много млеко у сисе и причињава болове и непријатности, треба облагати сисе са лишћем свареним у зејтену. Противу запаљења у стомаку, противу запаљења и отока око очију и првеног ветра, доноси брзу помоћ, утуцати ове траве и помешати са средином врућег, тазе леба, па обложити то на болна места, мењајући свако 6 сати облог, ако од једног не буде поможено. Да се унеше ваши у глави, треба утући семена першунова и помешати са машћу, па тиме намазати главу добро преко ноћ два, три пута. А може се то исто постићи и предупредити од вашију, ако се свари добро повише семена першунова и одваром тим глава измије. Кад се два, три дења першуна очисте и оставе преко ноћ у води да преноћи у њој, онда та вода лечи одлично окобољу и кратковидост, перући њоме очи три пута на дан. Кад се коме надуу образи с болом или без бола, после вађења или преломањеног зуба, онда то лечи облог першунова лишћа, које треба врло мало попарити у врелој води, па онда посути га са зејтином. Облог треба мењати три пута на дан, ако упут не престане. Од уједа, убода ичелина упут лечи, кад се уједено место натрља добро са лишћем першуна.

Сунцокрет је посве корисна биљка, па зато треба знати о њему бар ово што следује: Сунцокрет расти на свакој земљи и на сваком месту, не треба никаква неговања, украшава свако место, где је, а врло је користав. Његов је лист врло добра храна стоци, особито крави музари. Исто је тако добра храна његов струк, особито исцепан и наквашен. Његово влакно вештаци преу и ткају у свилу. Од његовог семена цеди се најлепше уље за јело, које је и за сликарске боје врло добро, и праве се лепи сапуни. То

уље је за јело боље него маслинско, а брашно, што остане иза опеђена уља врло је питава, и помешано са шеничним брашном, даје најслађи леб. Још је зрно то врло добра храна за живину; ко живину гоји, нека сваки дан по неко зрно да, од тог ће се боље угојити. Кокошке носе више јаја, кад се са семеном тим кљукају или иначе са њим раве. Од семена се може начинити пиће, које је као и бадемово млеко. Цвеће је лек противу многих болести, а сигуран против кашља рикавца. — Сунцокрет је у економији код најпрактичнијег народа, народа китајскога тако уважен, да се сваке године у стотинама хиљада кила посади. Тако исто и у Русији. Време је, да се и ми користимо том биљком, која не треба много обрађивања.

Угљен (прашак) као лек за људе и марву. За лек најбољи је угљен од младог угљена липова. Он се мора истући и просијати за употребу. Прашак треба чувати у суду дрвеном, земљаном или у чистој белој сламној артији. Кад ко бљује и лита крв, онда треба пити триред на дан по 1 чашу слатка (варена) млека, у које треба додати и размешати по 1 малу кашику прашка тог угљена. Противу грознице треба пити јутром наштину по 1 чашу тазе воде, помешану са 1 кашиком угљеног прашка. Противу обичног ригања, бљубања, треба прогутати у обладни или иначе по 1 кашику прашка угљеног, и одма залити са једним гутљајем воде. Кад се тај прашак помеша са нешто прашка од лишћа жалфије и печене стинсе, онда је он добар за прање зуба и уста. За овај посао има још већу свагу брезов угљен. Кад се помеша прашак тог уз храну свињску, онда оне бивају здравије и брже се гоје. Кад је вода нечиста или удара неким задајем буварским, онда треба набацати у бунар у воду повише жеравице, па ће вода бити одма и здравија и укуснија. Кад се посу раве са ситним прашком угљена, код људи и марве и добро привезу са лојаним облогом, оне се неће гнојити и развијати, него ће брзо расти. Кад је соба, или ма који део стана влажан, онда треба напунити широке сенете са растовим или другим ђумуrom, па оставити да стоји тамо где има влаге, па ће ту влагу упијати, а после ваља га износити из стана и оставити, да стоји према сунчаним зрацима и на проветрици по неколико сати. Тако ће упијена влага собна изветрити из ђумура, па ће тај и онет бити угодан за означену цел.

Цеђ је користан за многе човекове потребе, па за то

треба да свака кућа увек има по једну добру порцију чистог пепела од развог дрвећа и винове лозе, те тако да се може користити при некој вужди и потреби. Где пећ и пепео користи, означено је на више места у овој књизи. Цећ је добар противу затвора, несраћке, кад се попије по једна чашница сваког сјта, док не протера напоље. Наравно расол млак свуд има првенство, само ако се добити може.

Папаз-јанија као посве здрава и лековита храна. Почем је састав овог одиста дивног и здравог јела такв, да се у њему налазе сви састојци, који требају човеком организму за добар опстанак, издржљив рад и лековиту предохрану, то најтоплије препоручујемо народу, да се што чешће храни њоме и лети и зими, све доде, догод се у свету месо јело буде. У томе ће се уверити сваки, чим сазна колико се састојака у њу мећу, и како се осећа човек први и други дан, кад се који дан са њоме храни.

Добра, укусна, здрава и лековита папазјанија прави се овако: узми кילו или две говеђега меса, од прсију или врата, па га исеци на комадиће као добре залогате или мало веће. Тад метни у чист земљани лонац кат меса тог, а кат белог и првог лука, кромљира, мало бибера у зрвима и два, три листа лолбера. Добро је ако има, метути и преног патлицана. Месо треба да је дебело. Пошто се је тако наслагало пун лонац, онда нали одозго самим сирћетом. Ако је оно много љуто, додај мало и воде да буде блажије. За тим повежи одозго лонац чистом белом или жутом артијом, али још боље здравим купусним листом. Тад подај у фуруну да се свари, или свари сам код куће. За варење код куће може поднети „спорет“, а може се варити и на двема, трима цигљама, или на треношцу (сацаку), ако је лонац широког дна, а уста ужих. Иснод њега и око њега не сме бити пламена, него ватра, која се је добро разгорела, јаки жеравица, али да се вари поистија. Два три сата поистијашног варења довољно је, па да јело буде варено. Права папазјанија не отвара се и не налива се више но што је налита први пут. Јело једе се слаће од сваког другог месног јела. Не шкоди ништа да га једеш колико год оћеш. Користимо се што чешће овом простом, али дивном, здравом и лековитом храном, уз коју не треба ни супе ни других излишних ђаконија, па тако ни вина, ни пива, ни ракије.

Брезовина, бреза као лек. Осведочено је да брезово лишће одлично лечи водену, дебелу болест, и још неке бо-

лести. За то треба да има свака општина по један мали брезик, као и све друге лековите намирнице.

Где се употребљава бреза за лек, речено је на своме месту.

Кестен дивљи као лек, као одлична храна за марву, и кокоши. и као сапун. Ово китњасто и дивно цветно и листато дрво, може скоро свуда да се прими и да напредује бујно и узорито. Осведочено је о кестену ово што ћемо навести: Кад се уструже четвртину дивљег кестена и у води попије наштину, он лечи грозницу назеблу за дан или два са свим успешно. За марву треба устругати цео кестен и дати јој у води да пије, па макар то било и силимице. То је и иначе добро за рогату марву. Кестен се може употребити за прање рубља и другог чега у месту сапуна. Нарежи по више кестена у води па је стави на ватру, да добро проври. После с том водом рубље пери. Овако прање боље је за здравље него ли многи сапун, јер сапун се прави од сваког масног измета, који је већином посве нечист. Кестен је и одлична храна за марву, така, за коју веле многи стручњаци, да је далеко боља од сена. За ту цел кестење се усеца заједно са ђуском својом — прекрупи, па испочетка помеша се зешто мекња, а доцније без њих даје марви да једе. Она прекрупна кестенова не само што добро храни, него и чува од разних болести. Он је угодан посве за сваку марву, па чак и за саме козе. Марва нека радије га једе кад се обари у води, да се ова горчина мало ублажи. Коњи кад болују од чувене болести сакаге, треба им давати да једу дивљег кестена колико оће, па ће се ускоро опоравити. Кад коњ кашље и сипњаву има, треба му давати да једе обарена кестена, али га треба исецати. Вели се, да је и лишће његово посве добро за марву, кад се исеца и са мекињама помеша.

Дивљи кестен, добра је рана за кокоши. Направи од креча и пепела јак цеђ; метни у њ пре тога ољуштене дивље кестене, и остави их у цеђу да неколико сати престоје. После тога их извали, у чистој води опери и скувај; кад се оладе, ти их изгњечи и подај кокошима да једу. Од ове се ране — нарочито мало повећи пилићи — врло брзо и добро геје и добивају врло мекано и укусно месо.

Кад научари или практичари побоље испитају и род,

и лист и цвет дивљег кестена, дознаће се одиста и даље његове благодети. Али и према овоме што је речено, треба да (кестена) има засађеног довељно крај сваке куће и школе. То бар није тешко.

Лубенице као лек добре су кад се једу у големој количини, противу застоја мокраће, противу мокраћног камена и противу покварене крви од венеричних болести. Има случајева, да су се многи помоћу њих од трипера излечили, то јест, једући дневно по једну, по две лубенице.

Увобољу одлично лечи сок од лубенице, кад се неколико пута налије у болно уво, и подржи по десетину минути.

Лубенице морају бити потпуно зреле и здраве од свакога трудежа.

Конопља и семе јој као лек. О њеној вредности за кућевну економију говорено је на другом месту ове књиге. О лековитости конопље имамо ово рећи:

Противу првеног ветра она брзо лечи, кад се њено семе утуче и подебео облог на болна места привије.

Противу костобоље и ватре у глави и осталом телу, треба утући по више лишћа од зелене конопље и болна места тиме по дебело обложити,

Од трипера и телесних бубуљица добро је пити теј, одвар од конопљина семена и лишћа по две чаше дневно. Теј, одвар овај прави се као и остали тејови, одвари. Кад је млеко скувано са семеном од конопље, добро је пити га противу кашља, надутости и стезања у прсима, дневно по четири чаше.

Кад тече из ушију, треба почешће дневно шприцати у болно уво (из кога цури) млеко од конопљина семена. Млеко се прави овако: Узети малу прегршт чистог конопљиног семена и врелом водом посути, да се тако лакше зрна од љуске очистити могу. Пошто се тако од љуске отреби, ваља га добро у ступи утући, па онда усути у њу по литра млаке воде и семе с водом трти дотле, док вода не побели као млеко. Тад процедити у чисто стакло и изнова толико млаке воде досути и трти по ступи, док и она као млеко постане, те тад ту смесу процедити кроз чисту крпу, гњечећи са обе руке, да сок боље изађе. Тад се може употребити то млеко за лек, пијући на дан по три, четири чаше. Млеко од конопљина семена добро је

пити противу тромости телесне, јаког умора и неког напрезања, узрујаности, тесногрудија, гушње, сипње, запалења плућа, бубрега, трудног говора, тврде сраћке; навале крви у главу, бунила у глави, а болове при мокрењу и нови трипер посве брзо и темежно излечи, а неродкиње спрема да и оне „имају од срца порода“.

Гди нема згоде правити сваки дан тако млеко, тамо пека се употреби речени одвар, теј од семена конопљина, али он је бољи, кад се уз семе дода нешто мало и сува лишћа конопљиног. Ипак ово пиће спорије дјејствује од млека тог.

Стратор, тратор (црвени штир) као лек. Кад се свари и пије теј од стратора, па дан по две чашице, он лечи шуљеве. Црвени ветар лечи одлично, кад се помеша део првеног кукуруза са делом цвећа и лишћа стратора и добро накади по триред на дан.

Зоб као лек. Пити теј, одвар од зоби и купати се у њему, врло је лековито од више болести, а на име: Од болова и шантавости, који долазе од реуматизма и сифилиса, од водене болести, застареле шуге, шлајма плућног, тешког дисања, венериских болести трбуха, шкрофуле, сифилис, болести плућне и прсобоље. Противу зубобоље свари две, три шаке зоби у сирћету и узимај врућег тог одвара у уста и држи десетину минута, па ће бол престати после неколико таквих мутљаја. Противу кукобоље и других сличних напада лечи врућа зоб, која се облаже у виду кесица и држи сат, два па се друга врућа промени.

Зоб, овас придаје кравама више млека и масла у млеку. Ко оће да му краве дају велику корист, он треба да им даје сваки дан по једну килу зоби, помешане са неком другом раном. Овде је петострука корист и добит, јер путер је скуп, а и масно млеко боље се плаћа, због жеље за кајмаком.

Теј (одвар) од зоби за пиће справља се овако: Узме се један литар воде те се задуго остави да ври на ватри, па за тим се саспе у њу једна добра прегршт чисте зоби и остави у поклопљеном суду да се олади, па онда пити од тог 2—3 чаше дневно, али прилично млако.

За купање овако се справља: Ваља напунити један казан или кото, бакрач са чистом водом и сламом од зоби, па поклопити тврдо и добро проварити. Пошто се остави

и прилично олади, налити ту воду у каду или корито, или текне, и кад је са свим млака, ставити у њих болесника од гореспомених напасти и држати га ту једно по сата. Кад болесник из воде изађе ваља да се добро отаре, па онда у постељу легне и да попије једну чашу врућег теја од зоби, да се угреје и мало озвоји. После једног сата може устати и мало се прошетати у чистом ваздуху.

Вршити овако купање и пијење кроз коју недељу дана, поздравно ће се од поменутих болести сваки болник излечити. Наравно тада се мора у свему умерено владати.

Сваки теј, осим руског треба пити без шећера, јер тако боље лечи, а нарочито ако се пије увек пре јела па два, три сата, или наштину.

Јечам као лек. Теј, одвар од јечма добар је као расхлађујуће средство у више болести, које доносе ватру и рђаво осећање. Он изврсно помаже одјелењу мокраће и нагомилазог ђубрета у превима, у шкрофулозним болестима, скорбуту и хроничним болестима коже. За то треба пити теј од јечма и купати се у њему. Пвити га треба по три, четири чаше на дан. Теј се овај прави исто као и од зоби.

Кад се брашно јечмено умеша као каша са јаким винским сирћетом и обложи на далак, који се испоји неким као погача испод левих ребара у трбуху, онда се том смесом лечи та болест, ако се њоме пет, шест пута та тврдина облаже.

За оне које боле груди, и оне жене које немају за дојење доста млека, добро је ово: Кувати, варити прегршт јечма са мало копра у две оке воде — док се зрна са свим не распукну, па после одвар процедити и дневно две до три шољице пити.

Од јечмена брашна прави се слада (Malztrank), која се пије са успехом противу: улога, далка, подагре, рака, лишајева, шкрофула, скорбута, камена у бешици, бледоће и других унутрашњих бољетица. Слада се та справља овако: У један литар прекуване воде ставити 5—6 кашика јечмена брашна, и пошто се смеша добро измеша, ставити је да постоји неколико сати, па после пропедити и ставити у њу нешто мало доброг старог вина и пити дневно по неколико чаша, у место обичне воде. Боље је кад се слада сваки други дан прави тазе, а још боље за оне који нису са свим болесни, да очисте јечмена зрна од ђуске, те да кувају варицу, па тако да једу и храну и одвар укупно.

Многи доктори тврде, да ко проклијао јечам једе сваки дан по три пута по једну шаку или чашу, лечи пољачину, шкрофуле и сифилис. Да се извесна помоћ постигне, ово ваља неколико недеља упражњавати. Још је бољи јечмени бунгур, сварен добро у води и зачињен млеком слатким, али по житко. Спремљен јечам за јело може се и у бакалницама купити под именом, јечмик и „Гершл“. Што је крупнији и грубљи, тим је бољи за здравље. Ово исто помаже противу литања. Јечам одлично храни и лечи марву од више болести, а нарочито онда кад она лета и ретко сече, ако се свари у води и тако олађен даје марви за јело. Од тога вареног јечма краве дају више млека и свака марва и живина бива јача и дебља.

Пелен као лек. У лекарству пелен пружа врло много користи. Јер он отвара једност, апетит, помаже сваривање у желуцу, убрзава радњу циркулације и секреције, кад се употреби умерено. Главне болести, гди он користи овде ћемо навести.

Пелен изврсно користи у болестима женским, јер чисти материцу, стишава болове и јача је; успешава месечно праће и порођај, отклања смртан плод; мокраћни камен разлаже и одводи напоље; он дјејствује на мокраћу и уништава зачепљивање цигерице, потпомаже варење у стомаку и утољава грчеве. Ако је ко куглом рањен, треба брзо натопити пелен с вином па испедити из њега сок, од тога нека болесник пије дневно двапут по две кашике, и нека у исто доба и рану њиме облива, па ће брзо залечена бити и запалења нестати.

За горе поменуће болести добра је есенција од пелина — пелиновка, коју треба дневно једном узимати по 20—30 капица. Есенција од пелина прави се овако: У јунију и у јулију месецу то јест онда кад пелин цвета, треба покидати цвеће врхове пелина, па метнути у чисто стакло, налити озго добре, праве комовице или шживовице и оставити 5—6 дана да стоји на сунцу добро заштитено и танким платном покривено. После толико дана, та се есенција по потреби употребљава.

Завијање у стомаку уклони се, кад се пелин помеша са сирћетом или вином и тестом од леба, па на стомак привије.

Кад се не може спавати, добро је да се така смеша стави и обавије на чело.

Многи тврде да се ноге путнику неће уморити, ако носи пелина у обући око ногу.

Да пиво буде боље и здравије добро је ставити шаку, две пелина у завежљају или без овог у буре с пивом.

Сварити по доста пелина у води и ставити на пупак део врућ увавак, посве брзо ускорава рођење детета, кад ово тешко иде.

Ко има падавицу због глиста у трбуху, он ће се излечити, ако није у слаткој води прашка од пелена, али мора се пити пре или после нападне болести. У чаши воде шећерне саспе се на врх ножа, а за децу у пола мање.

Не треба заборавити никада да се не сме никад сувише много пелина употребити за пиће, јер може да изазове несвестицу, гађење, збуњеност и ватру у желудку исто као и кинин, кога доктори зову „божанственим.“

Корен пеллинов такође је лековит а тако и лишће. Корен је најбоље брати у пролеће или у јесен. Најбоље помажу у лечењу жилице од корена. При употреби не ваља их прати, него онако рукама очистити. Од корена исцеђени сок ваља помешати са толико исто јаког старог вина, и дневно по двапут узимати по једну кашику. Ово помаже и онима што немају апетита за јело, и који имају малу падавицу и грчеве. Противу метиља овчијег, треба давати овцама утуцав као прашак лист пелина. Противу назеба код коња то је такође добро. Да се коњи сачувају од разних опасних болести треба им давати пелина кад цвета, по шаке помешаног са сољу у храни за 10—15 дана и цел је постигнута.

Теј од пелина кува се од лишћа, кад се стави у добро проварену воду и суд поклопи. Пијење, купање и облози с таким тејом чине врло добре услуге од реуматизма и костобоље. Ово помаже и деци, кад их нападају болови и грчеви при ницању зуба.

Гремов леб, као здрава и лековита храна. Овај нови слатки и бесквасни леб прави се од пшеничне прекрупе. Жито се опере и у млину само прекрупи. Не меље се дакле ситно, нити се од мекиња одваја. За тако мливо има ручних гвоздених и камених жрвњева. Прекрупа се млаком водом прелије и остави неколико сати да одмекне, па онда замеси у тесто и мале лепчиће одваја и испече у пећи. Да се кора не одљупљује, треба га одозго виљушком или вретеном избости.

Овај гремов хлеб, који се прави без соли и квасца од целог и чистог жита, далеко је здравији и снажнији од квасног хлеба. Он је и ситнији од дојакошњег хлеба, само се мора као погача жвакати, да се у устима у најситније делиће раствори.

Леб овај нарочито је добар за оне, који пате од слабости желудца и од шуљева. Њим се боље него ма којим другим леком излече те болести. За неколико недеља треба га јести и болесник ће оздравити. У то име и сами га лекари тим невољницима препоручују.

То је за оне, који неће да варе житну вару, а у самој ствари варица је још здравија и снажнија храна, како за здраве тако и за болеснике. Рус, који се зове Ц а р и н а, прави тако леб без прекрупљивања, просто од добро напавашеног у води зрна. Вели се да он има још већу хранећу снагу.

Јагоде као лек. Јагода има од две главне врсте. Једне су првене и расту на ниском струку било у баштама било у шуми. Друге су црне, и те се зову купине. То су оне што расту на остругама, које се на много и на дуго ло-зају и пружају по међама и јендењима. Овде је реч о дрвеним јагодама па добијале се оне из шуме или из баште.

Ове јагоде сви славни лекари препоручују као врло добро средство противу више унутарњих и спољних болести. С тога препоручују да се сваки дан једу догод их траје, па било то са добрим густим млеком, било са шећером или са младим скорупом (милерамом). Са милерамом и шећером помешане најпријатније су за јело, а с вином су здравије.

Обилатим једењем јагода може се излечити од косто-боље, реуматизма, подагре, надимања, затвора и других унутарњих болова, као зачетка јектике, камена, обичне и дугачке глисте (ојађелице) и несвестице. Сварити биљку јагоде и пити као теј неколико пута дневно, добро је противу жутице. Противу срдобоље добро је кувати корен од јагода и пити. Кома заударају уста због покварених зуба и десни, нек пари са јагодама зубе и месо око зуба, па ће престати. Противу мицине ваља узети 300 грама јагода и два пута толико воде па добро затвори и остави да стоји на сунцу који месец дана. Кад се болест укаже, треба том есенцијом болно место испирати и облоге стављати. Да нестане нечистих приштића и пега с лица, треба згњечити

неколико кашика пуних јагода, кад их зрелих има, и мазати тим соком пре легања у постељу.

Јагоде су врло важно средство против колере, кад се овако употребе: Узми два дела сирћета од јагода и један део трепетинска зејтина. То обоје смешај и истрђај сво тело а нарочито лице, руке, зглобове и места гди највише зноја пзбија, као испод назуха итд. кад пођеш у места гди болесника има или самоме болеснику. Кад је кога већ напала колера ваља добро истрђати по свему телу том смесом, а највише сав простор око трбуха. Овим се срством и ваздух у соби болесниковој очистити може; треба само од те смесе налити неколико капа на врело гвозђе, дневно по 3—4 пута и по соби тамо амо провијети. Ако је колера узела мах у великом ступњу, онда треба овако радити: Ишчупај из земље сву биљку јагоде онако са кореном и очисти је руком, али не водом, од земље, стави је у ловац да буде пун, нали на њу прекуване вреле воде, покри ловац zgodним поклопцем и облени тестом и артијом тако, да пара не може из лонца одилазити; па онда вари овај на ватри пуна 2 сата дотле, док се више од пола воде не укува. Овај одвар од јагода може се у добро затвореним судовима подуже држати, и пити умлачен по једну чашу свака два сата, па ће од тога пића и трљања и најјаче стање колере престати. Сок од јагода добар је лек у врућици. Он се прави овако: На једну оку јагода ваља узети по оке шећера. Ова се смеша добро измеша и једно по сата на ватри кува, у добро затвореним стаклићима; може се овај лек — маџун и за зиму оставити. и кад треба употребити; јер врућица највише и бесни при крају зиме. Неки доктори доказују, да им у поменутих болестима ни једна биљка толику услугу учинила није, колико јагода.

Теј, одвар од лишћа јагода, бољи је за здравље но онај кинески — руски — бојадисани и прескуп чај, кога у трговини купујемо. Лишће треба узбрати за ово (теј) док је зелено и младо с пролећа, и у чистој ладовини осушити и за употребу спремити. Спрема се као и остали тејови: Прво се добро узаври вода, па се остави и метне у њ десетину листића. Да се устоји за пиће, ваља га поклопити и оставити једно десет минута, па онда точити и са шећером или медом или маџуном пити. Пиће тог теја лековито је највише од болести стомака, жучи и мокраћног

канала. Наравно, одвар ваља процедити од лишћа, било кроз неку ситну решетку или кроз чисту крпу.

Да би свака кућа могла имати јагода, то је нужно, мимо шумских јагода и у баштама, сејати их. Тако корисног рода исто као и вишаља и трешаља и шљива, ваља да сваки изобиља има и ужива. Ако је тешко бити богат, заиста овог воћа није тако тешко имати, те тиме здравље целе породице у бољем стању одржати. За јагоде је доста две, три леје одредити.

Да их доста у башти добијеш треба пазити: 1. Сваке треће или најдуже четврте године место за јагоде ваља променити, а изданке редовно сећи и подмлађивати; 2. За време цветања добро их заливати, али ни пошто не цвет и лишће него само корен, јер овим се начином више и крушнијег рода добије. Да јагоде добро и двапут роде у години ваља овако чинити: Кад с пролећа обереш јагоде све, онда осеци бокоре до корена, покри их лабаво земљом и зали их. После тога јагоде ће на скоро изнова истерати рашче, и развијати се у гушће бокоре. Тад узми те сеци врежу што тера по земљи као изданке. Кад то учиниш, цветаће јагоде и по други пут па ћеш тако крајем лета, почетком јесени и по други пут јагоде брати и јести. Види о томе чланак у привредном одељку „Месечарке јагоде“.

Уз то треба запамтити, да јагоде у опште боље роде, кад се посеју по лејама сунцу окренутим и кад су леје узане и пупчасте. А најважније је да се при крају августа или почетком септембра, за влажног времена, одгрну и заспе око њих добра угорела ђубрета.

Говећа балега као лек. За многе ће овај лек изгледати чудноват у први мах, али пошто се размисли из каквих се трава састоји балега, ово ће му бити разумљива ствар. Доктор Фердинанд Милер, ево шта о томе вели у његовој ваљаној књизи:

Помоћу кравље балеге је једна женска у Инглеској лечила све болести, које човек добити може, па и оне болести, које доктори нису могли излечити, и од њих руке дигли. Жена та, народна лекарица тим леком се обогатила. И један чувени доктор у Оксфорду испитао је научно тај лек од балеге и нашао, да је у истини лековит, те је и сам успешно тиме лечио тешку костобољу и сличне болести севања, па ма гдп оно жигало у ногама или рукама, у глави или у неким зглавцима. Доктор тај назвао

је тај лек „вода свију трава“ (aqua omnium flo-
rum). Та чувена лекарица справљала је и давала тај лек
од балеге овако: Узме из јутра 10 кила фришке још вруће
кравије балеге, измеша је добро у 12—15 литара чисте
бунарске воде у гвозденом котлу или калапсаном бакрачу,
па стави на тију ватру да стоји муна 24 сата. Топлота
не треба да је јака. За тим постави и остави да се сталож
смеса. Пошто се „вода свију трава“ очисти од труња,
треба је одлити у чисте судове и добро затворити. Вода
је та угасите боје и пријатног мириса. Она није ни мало
непријатна за пиће. Та „вода свију трава“ била је тајна
помепуте жене и тако снажно лекарство, да је њиме све
болести лечила и то поуздано. Ретко је ко од ње болестан
отишао.

Доцвије та тајна постала је јавна. Лек је овако упо-
требљаван: Свако јутро мало прије јела давила је болесни-
ку да пије по једну средњу чашу, у вече пред спавање
толико исто. Ако би се болест упорна показала, онда би
наредила, да још једну чашу од тога лека у подне попије
на сат прије ручка, дакле три пута дневно, и да се болно
место на болеснику, па било рањаво или не, дневно два пу-
та врућим тм леком испира. Испирање је трајало једно
четврт сата. И једино овим начином и лијеком жена та је
чинила невероватне успехе, а највише у грозницама ма ко-
је врсте оне биле. у свима фелама костобоље и севања, за-
твору пишање, камену, одузетим удовима од кашње, пер-
вне болести, покварену крв, главобољу, надимање, трулење
десни кује и т. д. Помевути доктор и то вели, да је до-
лазило људи узетих ногу и руку и за кратко време пот-
пуно су оздравили, пошто су неколико јутара једно ва-
другим пили по једну чашицу пишање од (риђе) краве.
Због великог успеха лечења, гомилама је свет од сву-
да овој лекарици долазио. Даље, сваки оток који дође
од убоја и ране, прореза или убода, одлично лечи обла-
гање са ладном балегом говеђом. Облог треба држати
по сат, по два, па одма други ладан привити. Кад уједе
пчела и осен или стршљен, лечи брзо облог ладне балеге
говеђе, али овде треба тачно мењати овај свако по сата,
и брже ће бити свршено. Кад кога мучи кашаљ, прсобоља
и запта, нек угреје повише говеђе балеге, па нека је сло-
жи на чаршаве и зејтином одозго помаже, и на грудни
кош облаже и држи док може, па ће у брзо оздравити.

Види лекове за кашаљ и запту. Кад се балега угреје у пецелу и подебело обложи на гуге или ране шкрофула, она брзо прокине гуге и лечи ране. Облоге треба мењати свака три, четири сата. Опробано. Кад се ладна говеђа балега тазе помеша са сирћетом, подебело обложи неколико пута на дан на прни пришт, биће болесник спасен. Ладна говеђа балега одлично лечи опржотину, кад се често мењају облози. Мицину лече брзо облози балеге угрејане у пецелу. Убој и набој па били са раном или без ње, лечи често облагање са посве ладном говеђом балегом и т. д.

Коме се гади од балеге, нек помисли, да је она куд и камо чистија од пива, кога свет тако радо пије, и од помаде, којом се помодна господа мажу. О белилу и руменилу не ћемо ни говорити, јер нема погани, с којом би се тај маз упоредити могао.

Камомиља, прстењак бела рада, (камилтеј), као лек од више болести: Камомиља или титрица расте у две феле и цвета у два времена. Ситнија, мирисава камомиља цвета равније и ситнија је и цветом и листом, и стаблом од позније, немирисаве кимомиље. И једна и друга имају круницу цвета жуту, а цветне листиће беле, који се пружају око крунице као бело тањирче. За лек се бере само вршак те траве. Доктори веле, да су обе једнако лековите али се обично употребљава ситнија, равнија, мирисава камомиља. Најбоље је брати при цветању и у часу цветања, како за јаконшу тако и за доцнију, годишњу употребу. У нашим крајевима прва цвета у Јуну, а друга у Јулу и даље.

Камомиља је врло лековита противу многих болести, а нарочито од многих дечијих и женских боља и болести. Чим дете сисанче не може да сиса и тврду столицу има, одма му треба по коју кашику камилен теја давати да пије. Он поправља желудац и утишава болове. Да би децу од крстобоље и других болести сачувао, треба им чиме два три месеца давати у вече при легању у постељу по 1 малу шољичу млаког камилен теја. Он је добар и противу пролива дечијег, ма одашта он долазио. За клистирање је он врло добар. При боловима ушију и приглувости, треба два пута дневно камилен теј у уши шприцати. За ојачање мозга и од главобоље, добро је истући цвет и листиће камилен траве и привијати на главу дневно једном, више вре-

мена. У зимње доба суву траву — теј треба поквасити у врућој води и облагати на главу. Наравно легајући у кревет то је најудесније. Тако облагање главе и пијење одвара титричиног, добро је противу бесанице и заборавности.

Противу тешког мокрења добро је пити камилен теј, противу ћирића у устима и врату треба камилен тејом грло испирати — гротати. Желудачно сваривање се побољшава, кад тај теј пијемо у вино куван. Противу кашља и цигерични болова такође га је добро пити. Кад је ко кратковид, врло је добро прати очи са тејом камомиља, али треба да се добро слегне и избистри. Боље лечи кад се улије мало у очи и задржи. Противу ромости и за појачање немоћних зглобова, добро је пити три пута на дан по чашу вина, у коме је преноћило по шаке цвета камомиља. Противу рана, слабетице, и женски болести добро се у теју камомиљном купати, јер успешно помаже. Кад жене изгубе време, праће, треба да свако вече по једну добру шољу јаког камилен теја попију. После порођаја врло је добро, да жена пије сваки дан по две чашице камомиљова теја. То опоравља и њу и материцу јој. Да се обамрли поврати у живот, треба га клистирати са камилен тејом, у који ваља једну кашику соли додати. При том одма треба обамрлог оштром крпом по свему телу трљати и у топле га хаљине замотати, да се угреје. За ово нужно је да се купи, пари у топломе теју камомиљском и опет брзо у хаљине замота. Пити меда и сирћета у коме је цвеће камилен траве скувано, добро је противу велике болести — падавице. Кад породиљу нападну болови после рођаја, престаће болови, чим се обаре у пиву или у ракији две кесице напуњене са цветом камомиља па онда топло ставе једна на пупак, а друга на крст. Кад се камилен трава начини као фластер и на рану ставља, брзо је залечи.

У мају и јуну месецу треба брати камилен и сушити у ладовини сувој и проветрастој, па пити сваки дан, добро је противу тробоље, тегобе при мокрењу, погрешке у женском праћу (време, менштруација) и рођају, болова цигерице, пролива и ладноће у ногама и рукама. У име тога добро је да се удови тим тару, па постају јачи и топлији. Камилен теј, одвар кува се као и остали тејови, о којима смо раније у књизи овој говорили. Види слику 4.

Жалфија, зеленикада, жалкија, кадуља, кадуна, калавер (калопер) као лек. Овог цвета има свака боља домаћица у

свјој башти. Ње има и дивље свуда по ливадама, пашњацима, а нарочито крај зидина старих. Види слику 22.

По научном истраживању доктора Ф. Милера, Лојевског и других, жалфија помаже: противу заборавности, расејаности, омање суманутости, кашља, сушице, бунцања, нервозне слабости, улога и дрктања руку, добро је пити теј (одвар) жалфије или још боље млеко, у коме је сварена пресна или сува жалфија. Сваки дан по три чаше, ако је млеко, а ако је вода мање. За три чаше воде или млека довољно је по омање шаке жалфије. Кома је могуће нек се уз то и купа у одвару жалфије. Противу пољачине у опште и болесних десни, добро је пити вино у коме је жалфија варена и тиме десни испирати сваки дан. За испирање зуба, десни, боље је употребити винско сирће но вино. Ко се поћу зноји и осећа грозничаво стање, нек пије одвар жалфије. Противу свију болова материце и неуредног времена женског, треба пити теј жалфије по три чашице на дан, и са јаким одваром тим испирати полни уд у вече и из јутра. Кома иду какве сљуне из носа, уста или полних удова, нек пије теј ове траве. То помаже и дојкама кад им тече млеко из сиса само од себе. Неродкиње треба да пију дуже времена ако желе да и оне буду способне рађати децу. Противу сврбежа око шупка и око полних удова, треба пити одвар жалфије и прати свако вече речена места са тим одваром, али овај одвар за прање треба да је много јачи од оног за пиће. Да је жалфија одиети тако здраво-мосна и лековита, сведочи и то, што Ерцеговци воде причу да и рађава и трула цигерица оздрави и подмлади се у онога болесника, који четрест дана пије теј од жалфије. Да се предупреду разне болести приљепчиве, добро је напиту свако јутро жвакати два три листа жалфије дуже времена; то је такође добро противу болести десни и чипћења зуба. Најјевтинији прах за зубе јесте: утуцати део угљена брезова и суве жалфије, на тим прати зубе сваке недеље три, четири пута.

Кад то знамо, онда удепавајмо бар од сада да ту и друге такве корисне биљке гајимо око куће у место којекаквих травурина, које негујемо по баштама и саксијама господских соба и прозора.

Арника, ведровац (трава) као лек од свију рана и још неких болести. Ове траве треба да има свака кућа, а нарочито тамо где нема близу апотека, и да зна направити

од ње лекарију за пиће и облагање. Овако исто веле доктори: Витглингер, Лојевски и Ф. Милер, пошто су тачно испитали њену лековиту моћ.

Тинктура арнике лечи боље и брже од свију других лекова све ране и ранице, које се добију од удара, посека, убоја, уједа од свиња, кучета, пчеле, осе, убоја, намечености, приштивуности, разрыва коже или меса и сваког отока који отуда долази. Ова тинктура ве провац прави се на више начина, али је овај најлакши: Утупај повише сировог, тазе корена арникина у ступи, на исцеди сока колико ти треба, па нали у стакло и додај управо толико винског шпирита па то пзмуккај, затвори добро и остави да стоји према сунцу на неком дрвету једно 8 до 14 дана. Тад је готово и чувај га за употребу. Она има и ту особину, што добро затворена може стајати по две, три године, па да вреди и опет за лек.

У летно време може се та тинктура и овако правити: Набери цвета или усецај корена њеног, ако нема цвета, па наспи озго јаке комовице, зачепи добро и остави реченим начином према сунцу да стоји око 14 дана. За тим треба процедити ту тинктуру кроз троструки папир за филтрирање. За све поменуте болести и повреде треба налити по 20 капи ове тинктуре у рану, а ако је велика и више, али тако да дође на целу повреду. После тога сваки дан умачи памука очишћеног — вате у тинктуру и облажи на рану док буде нужно. Ако је кожа и месо намечено и убоји без ране, онда мажи одозго, а тако исто и оток трбуха и друге.

Како осетиш болове у уву, капи 3 до 4 капи. Арника-тинктуре (има и у апотеци) у уво и запуши га чистим памуком, да не улази у њега ваздух. — Или: Замочи мало памука у хлороформ (у апотеци) па тако хлороформом наквашен памук угурај у уво: изброј сад 1, 2, 3 — и одма га из уха извади. После четврт сата повтори то исто и болови ће одма проћи, као да си их руком уклонио.

Одвар, теј арнике добар је противу бола крста, који долази од тешког дизања и другог напора, противу нечистих звазла у стомаку и превима, противу узетости ове или оне чести тела и неуредности паралича мокраћног канала. Одвар прави се овако: Узети 6 до 10 грама цвета арнике и ставити у литар добро преварене воде, и оставити да стоји поклопљена до три, четири сата. Од тог одвара треба пити три пута на дан по 1 чашу противу сваког па-

ралича и удара (шлога), а за друге болести по мање. У исто време треба мазати дневно три пута узете делове тела са зејтном арнике, који се може добити у апотеци. Пити више и јачу по што је означено, може да шкоди, па за то треба пазити на речено правило. Ко сам буде брао арнику за спремање лекова, тај нека не заборави да у цвећу њеном има неких бубица, које су опасне за здравље, ако се попију, па зато треба их сваку из цвећа истрести.

Вења, смрековина, одлична је лекарија за многе омање и опасне болести. Шта је и какав је бор, борић, боровина и смрека, то треба већ да зна сваки писмени и неписмени члан народа. С тога о томе нећемо говорити, него ћемо овде приказати по исказу неких доктора и народног знања, да је шишарка, лист, пупољак боровица, вења и смола борова и чамова, посве лековита биљка за многе болести, и корисна за екопомске и друге употребе друштвене. Ми ћемо овде рећи коју опширно само о спасоносном значају вење, смреке и борове смоле. Јер разноврсна лековитост смреке, вење, види се из тога, што у роду њеном има: разних соли, гуме, шећера, смоле, воља и етерског уља.

Ту лековиту моћ смрековине и боровине означимо овим редом:

1. Живећи дуже времена у смрековој и боровој шуми, корисно је за цело здравље, а нарочито противу грудни болести. То је испитано по свему свету, па за то лекари препоручују таким болесницима да живе што дуже у, или поред шуме борове и смрекове.

2. Јести ражни леб од непросијана брашна, намазан сваки залагај са боровом смолом, одлично лечи болести прсију, кашаљ и јектику, ако ова није посве застарила и разграната (акутна).

3. Сварити две шаке смрековине (вење), разгњечене или утучене у два литра воде, и пити од ње три, четири чаше повеће, сваки дан, одлично лечи трипер (капков), надувене мошнице, бело време, застој мокраће и мокраћни камен и песак и друге отоке на телу. То пиће је добро и за чишћење крви у опште, које добро чини и онама, који пате од спљње и других болести прсију, као сушице, јектике. Тад треба јести варену шеницу у место леба, као што је означено код речи „варица“.

4. Кад се млади смрекови листићи и пупољци, пре

потицног развића, сваре у млеку или у чистом вину, или у старом пиву, или у спрутци, па пије од тог па дан по четирци, пет чаша, онда тај лек, вели доктор Ферд. Милер лечи: улоге, костобољу, реуматизам (сеговињу), скорбут, водену болест, венериске болести, све кожне оспе и болести, бледило, тесногрудије, бело време, канков, кашаљ и болести плућне. При овом лечењу треба се бавити што више у чистом ваздуху, па било то ходајући или радећи неки посао. Одвар тај од таквих пупољака смрекових за пиће је пријатан исто као и руски чај, али далеко здравији и јефтинији од њега. За то добро би било да наши бакали уобичаје држати и тај теј, кога ми називамо смрековац, са употребу сељака и варошана.

5. Кад се метне у воду и свари повише лишћа и шишарица смрекових или борових, па кад се сваки дан у томе одвару куна цело тело по десет до 25 минута, онда тим се лечи, вели речени доктор: сврабуљница и крастица свију врста, сушица код деце, клонули удови тела, које се јавља у окобољи и течењу из ушију, па онда нервозне болести, грчеви, бледило, пробаци у плећима, куковима и другим местима, бесаницу и немоћ телесну.

6. У време колере носити мунему на стомаку, намазану са смолом боровом коју треба посути са нешто камфора, одлично предохрађава од напада колерине, кад ове бесне.

7. Противу разни вратобоља и гушобоља, помаже и лечи добро намазана крпа са смолом боровом, лучевом, обавијена око врата. Облог се држи по неколико сати.

8. Кадити собу, став, болницу и радионицу скорашњом смрековином или боровом смолом, корисније је за здравље од свију других намирница за кађење одређених. Тако исто и јако кађење спасоносно је у више прилика, а нарочито противу дифтерије, шарлаха, крајника, јектике и т. д.

9. Кад се сажваће неколико пута смрековог рода тазе, и у обадве шаке па длану прилети, па у ту смесу појаче удише дахом из уста, тако да она топла пара из смесе удара у очи, онда се тим лече слабости очију и вида, само ако се више пута то упражњава.

10. Кад се изјутра сажваће неколико зрна смрековине и прогута, онда то отклања сырад из уста, ствара добар апетит целог дана и чува од разних зараза.

11. Шта вреди катран и терпетин и терпетинско уље

за лечење разних болести, то зна и практикује и научна и народна медицина. Кад се испеди уље лековито из лишћа и шишарица смрекових и јелових, онда фабриканти праве из њих разне флацеле, које су меке као од најбоље вуне, и које носе име „флацеле за здравље“.

12. Кад се меша утуцане тазе веће са медом и једе три ред на дан по једна шољица дуже времена, онда то лечи сушицу и јектику, а нарочито, ако се по цео дан кади соба већом и неколико пута дубоко удише пара од врућег одвара веће; то јест, треба сварити шаку утучене веће у једном литру воде, па онда метнути преда се то лопче и пару удисати на нос и уста. Овај лек признао је и сам чувени бечки доктор и научар Билрот, кад му је јавно његов друг, да је своју жену излечио тиме од јектике, којој ни једна медицина није помогла.

У то име требало би да има по коју смреку, јелу и борић свака кућа, а нарочито школа, болница, зборница и друга јавна места. Ако то дивно дрвеће не може напредовати на сваком земљишту, онда за то имамо руке и намет, па изнађимо начина, како ћемо удесити земљу и око тог дрвећа па да буде повољна. За сада зна се то, да је за то дрвеће посве угодно песковито земљиште, а то бар није тако тешко набавити бар за десетину таквих биљака, дрвета. А шта вреди за украс и за око онај и љети и зими дивни зелени лист боровине и смрековине, то знају не само естетичари него и сваки други, кога беда и несрећи посве убила није.

Водњика (вењовача) као одлична лекарија и пријатно пиће. Ужички крај зове водњиком ширу или вино од веће, а ми дајемо тој дивној водњика разумљивије име, име вењовача. Да би је народ радије спремао и употребљавао, означимо прво одашта лечи вењовача, па онда како се прави. Вењовача лечи: тешку и затворену сраћку, тешко, нечисто и крваво мокрење, отворене и затворене шуљеве, главобољу, тешкоћу у прсима и трбуху, чисти и лечи стари трипер, бело време женско и друге венериске болести, куда спада и сифилис, фрења и разне оспе и крастипе. Кад се није дуже времена она отклони главобољу, шкрофуле, дифтерију, шарлах, крајнике, окобољу, зубобољу, јектичавост, водену болест, неснавање, грозничаво осећање, нејелост, кашаљ, запаљење мозга, све бубрежне болести, од којих често многи потроше и кућу и живот, чамотињу, ма-

теричн г рака и разне болести у материци, хистерију, хипохондрију, па чак и заборавност и лудило отклања, као и друге болести, које често долазе, због венериских зараза и отровних лекова.

Кад научари тачно испитају сву лековиту моћ свете веће, онда ће и сами признати, да је већа и вењовача тако и толико лековита и спасоносна. Тад ће и они, као и ми тражити од сваке власти, школе и општине, да удеси земљиште, да се у сваком селу обрађује и одржава по једна шумаца од веће и боровине.

Сад да кажемо како се справља водњика, вењовача? Она се справља овако: Узми тазе веће, кад сазри, а то је језен па је наспи у често буре. На сто литара воде треба усути 25 литара веће, па затворити и оставити тако да стоја две три недеље дана, али буре мора бити у подруму или у неком другом месту, које није ни топло ни ладно. Ако место не буде тако, она неће бити питка ни добра, као што треба. Да би већа била још дивнија за пиће и лековитија добро је помешати са вењом коју кину сувих крушака. Тад ни једно вино на свету није пријатније за пиће од такве вењоваче, водњике. После поменутог рока, треба почети пити вењовачу у место воде. Пити се може колико ко оће и кад оће. За месец дана може се сваки пут допити онолико воде, колико оточиш за дневну употребу. Где нема добре воде онде воду треба добро проварити, па онда кад се сасвим олади спитати на вењу. Ко год може век спреми и попије по једно троаковче годишње.

Ко није могао спремити вењовачу у одређено време, а има потребу да лечи неку болест, онда, он нека пађе што скорашњије веће, па нека је вари и пије ту вењовицу онако како смо већ напред код речи „вења“ означили. Уз тако пиће треба јести варицу, варену шеницу у место леба, па ће сигурно оздрављење доћи. Пријатељи здравља свог и свога народа и народа, нек сви према томе учине своју дужност.

Ајдучица (спориш, хајдучка трава, папрац, куња рел, куница) као одлична лекарија. Ову траву зна готово сваки сељак без свију ботаника и ботаничара, али мало ко зна одашта ова лечи. Зато ћемо о овој корисној трави коју више рећи. По народној и научној медицини она одлично лечи све нове ране и још неке болести. Ко се обрани, он

нек очисти прво рану од прашине, парчића ако их случајно има тамо, па онда одма набери те траве и метни онако како смо означили у чланку о ранама. Ако оћеш да имаш овога лека за зиму, осуши га и остави две шаке цвета и лишћа у зејтин, и остави затворено да стоји на сунпу десетину дана. Цвет се претвори у зејтин, кога ми називамо споришин — кога треба чувати за случај нужде. Рану треба са њиме мазати и чистом ватом обавијати. Пити два пута дневно одвар од корена и цвета ајдучице; добро је противу шуљева затворени и балави, а тако и за оне који се осећају слаби и немоћни. То помаже и противу шкрофула, жљезда испод врата, истерије код жена, крвотока из материце, у часу теретног стања; прсобоље и скорашње јектике, полуције и од чамотице — хипохондрије. Она боље лечи кад јој се дода и исламска маховина. Од грчева у желудцу добро је ову траву помешати са метвицом, и пити онако како је речено у чланку о метвици. Против крвотока из носа, треба утрти ајдучице на длану и привити на следе очи, па ће ускоро крв престати. Циће одвара од ове траве крепи и органе за варење, веле и многи доктори. Ко има грпзлица ма где ове биле, треба да тим испира и ускоро ће га оставити. Код неких народа одвар тај пије се са успехом противу падавице. Ко зна да му је крв ма чим била „покварена“, нек пије тај одвар дуже времена самог или помешаног са исламском маховином, једну чашу из јутра наштерце и у вече при поласку на спавање. Писац ових редака зна више особа, које су биле изгубиле наду на живот од превелике слабости и других болести, па пошто су пили неколико недеља дана три пута на дан по једну чашу одвара спориша, с којим треба још варити и део жиловлака (боквице), дивље пиревине и добричавке (добричице).

Пирица има и по планинским крајевима и по равницама. Разлика је у томе што је у планинског пирица цвет жућкасто бео, а оног у равници чисто бео. Свакојако да је планински бољи од оног у равници.

Бели слез као лек. Црног слеза има свуда, а овог белог врло ретко, ма да може свуда расти и напредовати. Види слику 5.

Бели слез је добар противу болова у прсима, промуклости, тешког дисања, кашља, пљувача крвавог и други плућни болести. Кад се помеша са белим слезом подбела

и копитњака, и кад се тај одвар пије са медом и малом примесом ситног вишадора (на врх ножа), онда он лечи и најстарији кашаљ, који баца сукрвицу. При запаљењу крајника треба испрати грло са одваром. тејом белог слеза сваког сата по једном. Противу шангира код жене и код мушкараца, са њиме треба испирати или уштрцавати полне удове увутра и споља, сваки дан по два пута. Кад се надуну образи због зубобоље или сломљеног зуба, и болови нападају, тада треба често испирати уста и десни са одваром белог слеза, и обложити споља отечени образ са утупаним целером, помешаним са зејтином. Облог треба да је тонал.

Бели слез и нарочито корен, одлично лечи прљотице са хаљина, кад се усеца ситно и свари довољно његова корена у води. За употребу ову као и за ону горњу нека је тонал.

Корен белог слеза одлично лечи све појаве сифилиса, кад се пије неколико недеља дана, одвар његов три пута на дан по три омање чашице, при чем треба јести само живу варицу с млеком. Корист ове биљке тражи, да се она негује и чува у свакој кући, у место овог цвећа од кога нико никакве користи не добија.

Чичак, репух, репушина, лапах (Ларра) као одлична лекарија. Ова трава расте свуда крај путова и има највеће лишће међу свима нашим домаћим травама. По предању народне медицине и по испитивању многих доктора, чичак одлично лечи више болести и чува од онадања и изазива растење косе. Корен његов лечи сифилитичке болести, као што су пикрофуле, пољачину (скорбут), севотињу (реуматизам), улоге, губавест и разне кожне болести и оспе, а тако исто и сам сифилис. За ту цел треба ископати корена чичкова па га осушити, може се и сиров употребити. На литар воде метни кашику исецана корена и свари га добро, па од њега нека пије болесник три пута на дан по 1 чашу осредње величине. Пиће треба продужити редовно док болести има. Ово пиће изгони из тела и живу, која често доноси разне омање и тешке болести. Напитак нека је млак, а може бити и ладан, зачињен са нешто меда. Грлобољу и мокраћни камен одлично лечи корен чичков урезан ситно и помешан са шећером, од кога треба јести четири пута на дан по 1 малу кашичицу. А кад се корен утуче са сољу и обложи на уједено место од бесна кучета,

отклања заразу и опасност. Коса израсте и појачава се, кад се дуже времена мије глава сваки дан са цеђом, одваром, у коме је сварено две, три шаке корена чичковог. Кад се доња страна листа чичковог намаже са машћу и облаже сваку ноћ ва отечене и рањаве листове вожње, онда ће се болесник посигурно излечити. Било је патника од речених болести, којима није помогао ни један апотекарски лек, па корен и лист чичка спасао их је.

Зубача, дивља пиревина као лек, који може да замени сапарилу и бели слез.

Ко не може да купи и ко нема згуду да употреби сапарилу, тај нека набере корења дивље пиревине, па нека употреби у место сапариле. Пиревина се спрема исто овако као и сапарила, а пије се по три чаше дневно. Но при сваривању пиревине, треба корење исећи на кратке комадиће, и сасути у лонац око три прегршти на четири, пет литара воде. Лонац одозго залепити и варити поштија све док не уври близу половину воде. Тад процеди одвар и чувај у чистом и затвореном суду. То пиће за шест недеља препороди покварену крв од отровних лекова и венериских болести. Одвар пиревине лечи још одлично и слабо мокрење, и немоћ мокрења, и грознице, и разна запалења, нарочито која долазе од поменутих болести. Кад се корен дивље пиревине добро свари, онда одвар његов лечи одлично шуђење, па били отворени или затворени. Треба га пити три ред на дан по 1 чашу све док се оздрави, а то ће насигурно бити. Добро га је пити свакад кад се ко осећа нездрав. Одвар је пријатан као неки добар теј, који нема ничега отровног. Да дивља пиревина има у себи и материјала за изразу и лек, види се отуда, што га неки народи једу у оскудици друге хране, и што има у њој: гуме, скроба, шећера, неке особите материје која мирише на ванилију, ону ванилију, за коју се господ да јако јатме и лакоме. За лек се употребљава и корен, и стабло, и лишће. Може се лако оставити а за зиму осушен у деџцима, у корену његовом налази се највећи део лековитости и речених састојака, који је на местима дугачак по метар и више. Овде је реч о дивљој пиревини, која се лоза и налази свуда по њивама, по лединама, и стрмоглав окренута низ неки прокоп и јендек.

Зова, зобика као лек. Досјад се дозвољавало, да је цвет зовин добар за зпојење и противу црвеног ветра, а оно

зелено лико, које се налази између стабла и горње танке сињаве корице, лечи одлично од мипине, од разних рана, и кад мокраћа стане. Како се употребљава казато је у чланцима, у којима се говори о поменутих болестима.

Кад се свари род од зове, који изгледа као ситно грожђе, праве од њега лужички Срби и Немци супу која изгледа прна, али је пријатна и здрава. Одвар (теј) од зове употребљава се са одличним успехом, кад треба да се озноји, кад је нужно прекратити кашаљ, болове у прсима, одвајање плувачке (шлајма); кад је пужно добро се угрејати, грчеве утишати, и првобитно стање опоравити, т. ј. нерве појачати. Дакле, чим се прозебе нужно је пити извесну количину одвара зовиног. Ово пиће многим помаже од сивања реуматизма, ако је он од назеба дошао. Сваког сата треба пити по једну чашицу, у току неколико сати или неколико дана и недеља. Ово се одређује према старости и болести. Увек боље је засладити овај теј са медом но са шећером. Означено је где се он пије. За облоге зова се употребљава као облог противу разних тврдих отока. Теј од зове са медом веома је корисно пити неколико вечери узастопце, кад кога боле и боде испод лажнице и кад ко тешко дише. А за јело она се употребљава овако: кад је скорашње цвеће зове у току цветања, оно се може употребити и овако: цео колут умакати у размућена јаја, па посути одозго и упржити на масти као кришке хлеба и јести као питастро јело, које је и здраво и пријатно.

Пасуљ као лек. Почем сваки зна, да сви граови уопште имају у себи добре хране, треба да напоменемо да у њему има и лековите моћи. Његова моћ за лечење показала се у овим приликама:

Бели гра (пасуљ) упут излечи рану кад цето уједе. Чим те вакоље цето одма нађи белих зрна пасуља, што су крупнија тим су боља, па раздвој то зрно на природне две полутине. Тад покваси са плувачком својом равнину пасуља и приви га на рану. Округлина зрна што је била споља и сад на равни стоји с поља, а равна средина на месо. Колико има рана толико се и зрна привије. Сад обави пасуљ, па за тим и рану појача са меком крпом обави и остави тако да стоји догод рана не зарасте. Рана ће сигурно за два, три дана зарастати само од тог једног завоја. Још пре зарасте, ако се излупи или остриже од оног

самог псета неколико длака, па се испрже и ставе испод тог пасуља на уједено место.

Кад се добро свари првени пасуљ и она вода оцеди, онда она лечи одлично сваки свраб — шугу, кад се са тим одваром пасуља неколико пута добро опере сво тело. Кад се добро свари пасуљ и одвар његов процеди, онда тако пиће добро је пити сваки дан по три чаше противу сушице и кашља.

Кад се свари пасуљ, са доста прног и белог лука и добро зачини са зејтином, он је добар противу затвора, чамотиње, тромости, бунила и заборавности. Једући ову храну опоравља се човек и умно и телесно, а у исто доба отклања многе болести и бољетице.

Кад се једе неколико пута махуна — зеленог пасуља, одма се осети не само телесна лакоћа, него и јача и бистрија мисаоност, моћ мишљења и појимања.

Сварен и добро изгњечен пасуљ одлично лечи водену болест трбуха. Њега треба облагати с прста дебело на сво тело где се опажа водева болест, и добро и вешто привезан оставити на телу по 10 до 12 сати. То треба чинити сваки дан у вече све једнако док болесник оздрави, а то ће бити најдаље за 10 до 12 дана. За ту цел је добар пасуљ бели.

Дуван као лек. Колико је штетно и нездраво пушпити дуван, толико је корисно да га има по који струк свака породица, да би се са њиме у многим приликама помоћи могла противу човекових и марвенски болести. Због тога треба укинути монопол дувана овакв какви је, и ако се мора ударити на њега неки терет, онда онако како ће и пароду користи донети.

Противу првеног ветра намазати меда на лист дувана и обложити на болно место. Где је нужно треба намазати неколико листова и обложити их и држати по 6 сати, па онет друге ставити.

Противу зубобоље узми мало усечена дувана и малу кашичицу барута, па додај у ту смесу одозго чашицу најјачег рума, који горети може и запали да изгоре. Сад узми сну ту изгорену смесу и стави на лавену крипцу и приви на болни зуб, да стоји до год не престане зубобоља, а то ће брзо сједовати.

Противу падавице (фраса) код деце, треба у часу напада напунити болеснику уста са димом од дувана на одма

затворити му губице да не одише на уста, већ да прогута овај дим, па за неколико пута оздравиће.

Многи се избаве дуготрајних болова у желудцу и под ложницом (ложницом), кад почну пушити дуван, ако га нису пре тога пушили.

Други се фале да им је дуван помогао противу тешког мокрења изостале мокраће, кад су привили шаку, две мокрор дувана на мали трбух. А у којим приликама помаже дуван за марвенске болести, казато је на своме месту.

Противу мољаца у хаљинама, треба држати лишће дувана међу њима.

Купина, оструга као лек. Да оструга расте свуда по међама, да је дугачка и лозаста као лоза, и да је бодљикава и лоза и лист, то зна скоро сваки; али не зна сваки да је та боцаста оструга и лековита. За то доносимо овде што је практиком посведочено. Кад се усеца две, три паке корена од оструге, па сасне у један литар прног вина и вари док ушла узри вино, онда је тај одвар посве сигурно средство противу крвотока код жена, неуредног прања (времена). На дан треба га пити по три омање чаше. Кад се скувају зреле јагоде остругине са нешто шећера и оставе у стаклету за употребу, оне лече државицу, врућцу и друге сличне болести, кад се пије преврела вода, у коју се дода по две, три кашике од тог „дунета“, сока јагодиног. Корен оструге сварен у винском сирћету, лечи болесне десни и учвршћује зубе кад се нијају и без бола испадају један по један. Види болест тог имена у лекарском одељку. Како се прави од њих вино, види „вино од рибизла“.

Иванско цвеће као лек. Ово биље лечи од првоточне и од метиља код оваца. Треба биље утући и сок исцедити па помешати га са нешто соли и смреке (фење), па њима мазати првоточину, а од метиља овчијег добро је, да се од тог самог сока улије болесним овцама по једна кашика у уста да прогутају. У зимње доба кад нема сока, треба тај цвет и лист утући и као прашак употребити. У то име и њега треба у своје време набрати и за зиму спремити.

Троскот као лек. Ова биљка расте свуда у изобиљу крај путова. Кад се она употреби као што је казато на своме месту, ова одлично лечи немоћ мокрења и улоге.

Подкатица, трава као најукусније сиршће. Треба је

мало утупати па исцеђени сок салити у млеко, па за неколико сати млеко ће дивно укиселити се. Од ове траве млеко бива укусније и гушће.

Трава Русе (змијње млеко) лечи жутицу, чамотињу и књиавост. За лек се спрема овако: Узберу и исепај ситно лишћа од једног стабла ове траве, и помешај са чашом меда. Лек ваља јести свако јутро наштину и у вече полазећи у постељу. Мала кашичица за децу а велика за одрасле. Противу књиавости треба варити подоста траве и корена, па тим узваром облагати књиаве удове на дан по два пута, све једнако док оток не падне.

Овде треба запамтити, да се не сме јести за време оваког лечења ни пасуља, ни рибе, ни свињског, ни козијег меса. Јегуље и сличних варица јела.

Усвех је сигуран за те болести, ако се ово марљиво и тачно вршило буде.

Кукута као сигуран лек од живе ране. Ма да је кукута отровна биљка, и опет она одлично лечи од више болести, али ми смо осведочени више пута, да посве сигурно лечи живу рану, коју наш народ већином зове „живо месо“, из које вечито тече гној, час овде а час онде. За то треба набрати лишћа од кукуте један денчић и сварити у чистом суду. Са том водом треба испирати рану два пута на дан, а сварено лишће свађати као колачић на га намазати са једне стране са чистим медом, и привити намазану страну на рану и оставити да стоји на њој један ред (24 сата). Тако чинити пет, шест дана и болесник је спасен без икаквих рђавих последица; јер онај облог, мелем извуче сву нечистоћу из покварених сокова и рана зарасте. Ко погледа на тај мелем, кад га скине са ране, са увећавајућим стаклом, видиће хиљадама животињца, које је мелем из тела извукао. Мелем тај треба снајивати одма после употребе, да не би животињце преице у одећу домаће чељади.

Сарсапарила, сапарила као одличан лек од више а нарочито од сифилитичких болести. Овај корен слави се код многих народа још од старине, као ваљан лек противу више болести, а нарочито противу сифилиса, покварене крви, скрофула, улоге, шуљева севотине (реуматизма), сушице, белог течења код жена, жлезда, гнојљивих отока као што су чиреви, крастице, отоци, гнојљиве ране, болести материце, прева, желуца, јетре, бубрега, нервозности, бледила, чамотиње, телесне немоћи и других болести, које долазе од

покварених сокова и нечисте крви. Почем он чисти и крепи крв, наравно тим удаљава и лечи јектичаво стање болесника и све сифилитичке заразе. То су признали свуда скоро сви доктори, па и сам чувени професор бечког универзитета — Билрот.

Због те велике лековитости сапариле многи су доктори и недоктори-практичари уредили нарочите фабрике и машине за спремање сирупа од сапариле, који се продаје скоро по целом „цивилизованом“ свету. Немачки народ купује сам тај корен па га вари и пије, као и сваки други одвар. Како се тај одвар спрема и пије, казали смо у чланку о сифилису. Тамо је казано, како се спрема противу ужасне напасти сифилиса и његових последица, а тако исто је означено како се спрема и пије за друге болести. Сапарила може се купити у Београду скоро у свакој бакалници па и по другим дућанима, и већим местима. Желит је да се и наш народ зна користити у пужди са овим дивним леком као што то чини немачки.

При употребљавању сапариле било оне, која се продаје по апотекама готова или је сам куповао из дућана и спремао, треба имати ово на уму: Чувати се од јаке преладе, од премасних, преславних и тешких јела, од прекислих и љутих зачина, тако исто од пића кафе, чаја и шпиритуозних напитака. За време употребљавања тог лека веле и сами доктори као и практичари, да је најбоље хранити се биљном храном и пити довољно сладког млека, али само од здравог марвинчета. Иначе може се радити сваки домаћи посао као и други радови. Само онда, кад се узима већа кољачива од одвара сапариле, мора се остати за десетину дана у врућој соби, владајући се онако, како је означено на своме месту у овој књизи, а успех је по све сигуран.

Мукавица (трава) као лек људи и коза. Народ округа зајечарског лечи са овом травом болести колена код људи и код коза, које су опасне и за људе и за козе.

Кад ко опази болове у коленима козе и човека кад ода, а и без тога, онда нека нареже корена од поменуте траве у чашу вина и нека остави тако да преноћи у вину. Кад сване другог дана, онда нека болесник попије то вино, али не корење. За други дан треба нарезати опет тазе корења. Тако пити неколико дана и немоћ и бол колена од-

клоњени су, ма да ова болест често напада људе тако јако да не могу крочити.

Кад коленобоља нападне на козе, онда оне не могу да иду предњим ногама. Тада треба нарезати ситно тог корена и помешати га са лебом или качамаком, и метнути болесној кози у уста и затворити их да то прогута. Тако треба чинити неколико пута и болест прође. Ако има по-више коза, онда треба нарезати по више корена у неколико литара воде у вече, па другог дана помешати и воду ту и корен са мезињама и дати козама да поједу и ово треба чинити неколико дана и козе су спасене. Од коза прелази болест ова и на људе, ако се не пази.

Дебелица, дебела тиква, као лек од свињске болести — грозница. Почем је свлѝзарство код нас и наших суседа животна потреба, то нужно је знати да корен те траве одлично лечи грозницу код свиња, од које болести често гомилама свиње скапавају.

Као лек она се даје овако: Узми корена од те траве на свари добро у млеку, па онда нали од тог одвара — млека, једно пола чаше у уста болесног свинчета и држи сурлу у вис једнако док прогута. То треба чинити неколико пута на дан и болест ће престати другог дана. Вили слику 25.

Дебела тиква или дебелица расте уз оgrade у баштама и лоза се као вињага. Она има крупан жут корен, лишће краставо и налик на зрно бибера или на ситно дивље грожђе. Дебела тиква разликује се од дивље тикве тиме што је њен род црњи, као што је мало час речено, а код ове последње род је црвен. Биљка је отровна веле ботаничари.

Вишњево лишће као сигуран лек од окобоље. Набери прегрш тога лишћа па га опери добро у чистој води, и при поласку у постељу обложи болесне очи, пошто затвориш каике, и остави тако до сутрашњег дана. Тад скини облог при мрачној просторији, уми се чистом и јакошњом водом, те ради свој посао, вршећи здравствена правила. Ово треба понављати неколико дана и очи ће оздравити, које често бива код неких и од три, четири облога.

Мекиње, исевике, трице као лек. Исевике, мекиње од пшеничног брашна налазе се скоро у свакој кући, али мало која зна да и оне имају лековиту снагу.

Због тога напомињемо неке случајеве, гди су оне ле-

ковите. Кад се пере глава крастава са одваром од мекња тих, излечи се од краста. Кад се у вече попије две, три чаше топлог одвара од трица, добро је противу промуклости и гушобоље, кад се пије тај одвар са жутим или белим шећером, са којим се измењају два фришкa жуманцета од кокошијег јајета, добро је не само противу прозеба, промуклости, него и противу кашља и прсобоље, али само противу овог последњег мора се то дуже времена пити. Пити киселицу од исевнице, спремљену као што смо означили у лекарском одежку, одлично лечи разне унутрашње болести, сушицу на и саму јектику, ако није пре већ напуштена.

Кад ти уво несносно дуго зуји и бруји, а ти узми: 3 дела пшевичних мекња, 1 део првених ружа (свежих или сувих). и пола дела целена и скувај то у мало црног вина, Кад проври, оцеди вино, а онај талог замотај у чисту ланену крпу, и привежи још топло на ухо, па ће зујање у ушима престати.

Рошчићи, смокве и друго као одличан лек од кашља. Ма да рошчићи не рађају по свима крајевима, али ипак могу се ваћи у свакој вароши по свима бакалницама, а тако и смоква. Састојак и одвар њиховог лека сво у чему се састоји: Узми једну шаку рошчића и шаку смоква, па метни у литар и по црног вина, па онда додај још у њега једну шаку жутог шећера, и мало циметових корица. То треба сварити у земљаном лонцу на жеравици, али тако да не препрже. Од тога лека треба пити на дан три-четири по 1 чашу. Капнаљ нови па макар и најопаснији био, биће излечен за два, три дана са тим леком.

Рузмариин-шиприт као лек Кад кога напавне главобоља, век налије на длан овога шиприта и добро шмркне кроз нос, и нека њему натре вратне жила, чело, следе очи, лице и око упију удолице, и ускоро ће престати главобоља. Тако исто треба да чини онај коме је нужно да ојача слаби вид очију, слабе раздражљиве нерве, заборавност смућеност ума и костобољу. Али противу костобоље треба добро трљати болна места и обавести топлим вуненом флавелом или ватом, и у исто време попити од тог лека 8 капи у кашици воде.

Рузмариин-шиприт прави се овако: Узми најјачега шиприта три дела флаше од 1 литра, па онда напуни је са цветом и горњим границима рузмарина. За тим зачеши и

добро повежи флашу да чеп не искочи, па је остави да стоји три дана на сунцу ако је врућина, ако није, онда стави флашу поред топле пећи, али сваки дан промућкај ју бар дваред. За тим опеди рузмарин-шпирит у другу чисту флашу и додај у њу три, четири грама камфора. Кад се камфор растопи, онда мажи руком болна места том смесом али све дотле док кожа шпирит унија. Престати треба чим не може више да унија у себе. То спасава у свима помепутим болестима.

Кава као лек за људе и марву. Доктор Оплер у Страсбургу изнашао је, да кава ситна лечи одлично и брзо опржотину од вреле воде, кад се њоме послу сва опрљена места дваред на дан.

Кава лечи тако исто брзо и добре и ране на марви, а код коња набој и бангу, која је врло опасна болест. Ако је набој или друга рана загнојена, треба опржити вредим гвожђем или посећи све месо, где је допрло зацалење па насути по целој рани довољно дебело ситне каве и оставити добро привезану, обложив је са реченим облогом. Где има длаке, косе и крви, треба острићи и чистом топлом водом испрати па онда посинати и облагати.

Кава лечи оне, који се отрују кукутом, буником, опијумом и т. д. Тад треба је појести по неколико кашика ситно утучане. Она буди учмалу мисаоност, кава придаје снагу за гонор и досетљивост. Кава пресеца бљување (по враћање). Она чини услугу и овима, што пате од катара у превина.

Ситна кавя добар је прашак за зубе, а нарочито ако се помеша са мало магнезије и утученог прашка шкољке од остриге. Овај зубни прашак отклања рђав задиј из уста, чува зубе од кварежа и испољава пријатан мирис. Не треба заборавити, да за оваку лековиту цељ треба каву сам кунити и уредно је испржити и утући или самлети, јер у данашње доба тешко је гди добити готову праву каву. Јер у њу се међу разне примесе, које немају ту лековиту снагу.

Слаичник као лек и како се справља и употребљава. Овај се меће свагда гди треба крв ублажити и бунило отклонити. Он се прави овако: Узми истуцава ситног семена слаичице (горушице), па га уменај са сарћетом тазе да буде као тесто. Сад то намажи на ланену крпу с по прста дебело и приложи на болно место или тамо, гди

се указује за коју болест. Сланичник обично се држи на телу четврт па до једног сата, то јест, док болесник трнати може, а кад очврсталог дотле, док кожа добро покрвени и мале меурне извуче. Тад скини и првено место намажи топлим зејтновом или слатким путером.

Како се праве разни мелеми за ране? Прочитај чланак „Народни мелем“ у лекарском одељку.

Како се праве и употребљавају кашице топле? Кад се хоће да кашицама ублажи неки бол и да му оток неки пре сазре, онда нека прави и облаже топле кашице. Кашица прави се од воде и брашна ланена, или јечмена или ражена. Кашица треба да се мало свари, да буде као редак качамак или као дицварица. Тако топлу кашицу, посве врелу, треба намазати на крпичу чисту подебело и облагати на болно место. Нека је топла толико, колико се трпати може. Њу треба мењати сваког сата. Облог преко ње треба да је топава да дуже задржава топлоту.

Како се прави млеко од бадена, од бундевског и другог семена? О томе види на крају лекарског одељка чланак: „Млеко од конопљина семена“.

Како се праве разни тејови и одвари за пиће и купање? И о овоме читај у лекарском одељку чланак: „Одвар од зоби“ или који други теј. Више мање једнако се справљају.

Важне напомене.

Браће трава, корења, семена, коре и друго. Почем се мора знати, кад треба брати једно а када друго, то доносимо и о томе савете звалаца. Они веле:

Корен ваља брати кад није одвећ млад, ни одвећ престарио, па за то најбоље је кад се бере у половини или у почетку пролећа и то пре, но што сок пређе у лишће; или при крају јесени, кад стабло усахне, а сокови опет се у корену истичу.

Вадити их треба у часу сувог времена и упут опрати у ладној води, али које је корење смоласто и мирисаво, не треба га прати водом, него само очистити руком и икрушком од земље и прашине. Које је корење безочно, рањаво, црвљиво и труло изнутра или споља, треба га бацити, јер оно нема нужне за лек снаге. Ако је корење много дугачко или дебело, треба га исећи на комаде с

прста велике. За сушење треба их наиздати на конце или ставити у сито или решето, па оставити на проветрастој ладовини, у сенки некој да се осуше. За тим треба и чувати у чистом и сувом месту и дрвеном суду, где и може бити влаге, први и трулења.

Најбоље је сваке године зготовити све изнова, а и рочито оно корење, које је мирисаво, јер ако се дрв дуже времена, излапи па нема ону моћ, која му припада. Разуме се, да је за рен, роткву, репу, мркву, цвек (блитву) и друго њима подобно, најбоље држаће у пес и то у местима гди нема сирада и буђавости.

Цвет и лист лековитих трава треба сабирати он кад цвет процвати, а траву пошто лишће пусти, излистати у свој потпуни мапон дође. Обично се сабирају врхови траве с цветом, и то онда, кад је време суво. Могу се употребити за лек и сирове док их има таквих, али су најпријатније осушене. Сушити их треба на неким мрежицама или у малим китицама и дењцима, у чистој ладовини. Биље, које је мирисаво, не сме се ни пошто сушити на сунцу нити у врућини, јер овај мирис излапи. Трав мириса могу се на сунцу сушити. Чувати их тр чистоти онакој, као што је речено о корењу.

Семена се беру за лек онда, кад су потпуно зрели и чиста од свега. Кад се осуше семена, треба их метну у воду, па која не потону избацити их, па опет пуна здрава семена осушити и оставити на чистоту, за употребу годишње.

Дрво за угљен узима се обично здраво и оно, није ни одвећ младо ни одвећ старо. И њега је најбоље исећи и оставити за употребу лекарску, или рано у пролеће пре листања или доцкан у јесен, пошто се ли осуши. Осуши се на сунцу и чува се у чистој ладовини проветрастој на промаји.

Кора са дрвећа бере се и чува се по начину исто као и дрво за угљен.



† Васа Пелагић.

БИЉКЕ

за

Здравље, лечење и корисну привреду.

806

сегај
доб
кој

Слика 1.



Маслачак или талијанска салата, цикорија, жућанин, млеч, млечац, млечић, попина погачица, верижњача. *Taraxacum officinale*).

Напомињемо да ова биљка има само једно стабло, глатко као стакло, а не четири као што се овде види на овој слици. Корен је већи, а лишће већином је мање рецнасто, на земљу сборено.

Слика 2



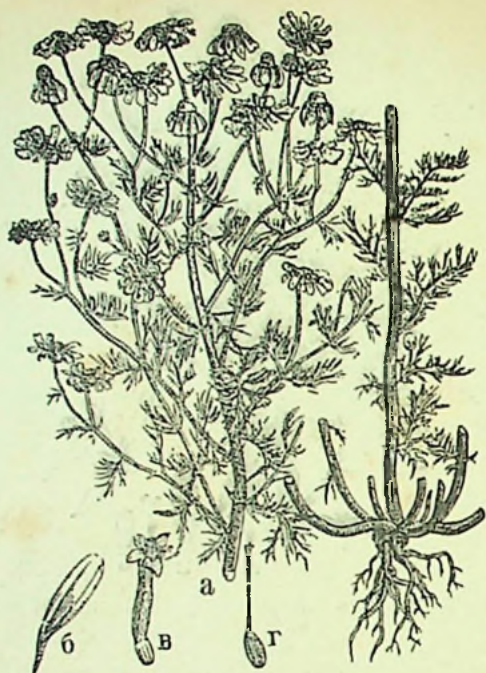
Женетрга или водопија (*Cichorium intybus*).

Слика 3.



Ајдучка трава, ајдучица, спориш, куница, папрац
(*Achillea millefolium*).

Слика 4.



Камомиља, титрица, бела рада (*Matricaria chamomilla*).

Слика 5.



Бели слез (*Althaea officinalis*).

Слика 6.



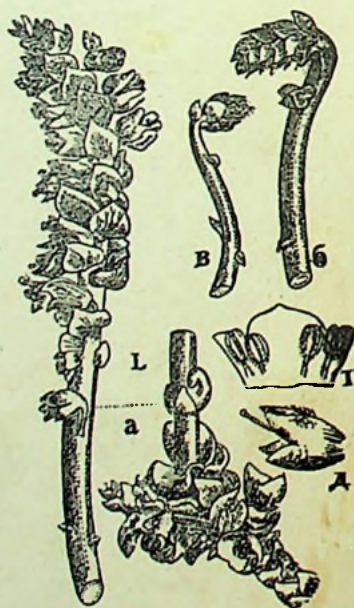
Чичак, репук са кореном. Ради лакшег упознавања ове лековите
биљке доносимо и ову као допуну слици 7.

Слика 7.



Чичак худрави или репук, репушина (*Lappa Vulgaris*).

Слика 8.



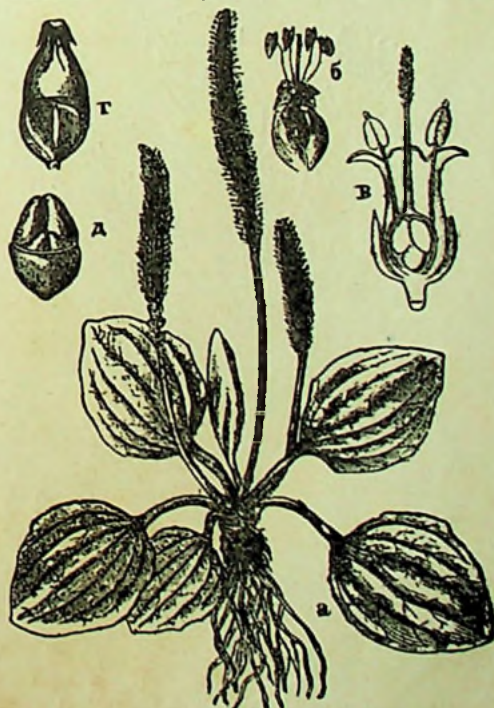
Потајница, грозничавица (*Lathraea squamaria*).

Слика 9.



Подбео или Подбел (*Tusilago farfara*).

Слика 10.



Боквица женска (*Plantago Major*).

Слика 11.



Вепровац (*Arnica montana*).

Слика 12.



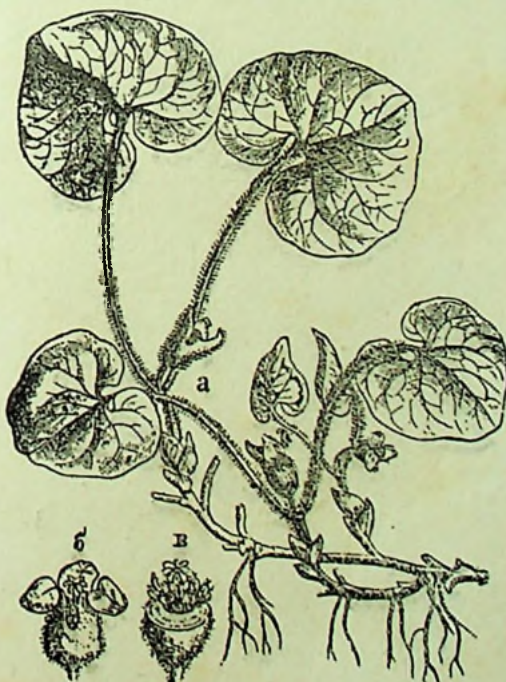
Шпаргла (*Asparagus officinalis*).

Слика 13.



Мајкина душица (*Thimus Serpillum*).

Слика 14.



Копитњак (*Asarum Europaeum*).

Слика 15.



Ягода (*Fragaria vesca*).

Слика 16.



Купина или оструга (*Rubus fruticosus*).

Слика 17.



Рузмарин (*Rosmarinus officinalis*).

Слика 18.



Руса (*Chelidonium majus*).

Слика 19.



Метвица, нана, коњски босиљак (*Mentha Piperita*).

Слика 20.



Дивљи кестен (*Aesculus hippocastanum*).

Слика 21.



Рибизла (*Ribes rubrum*).

Слика 22.



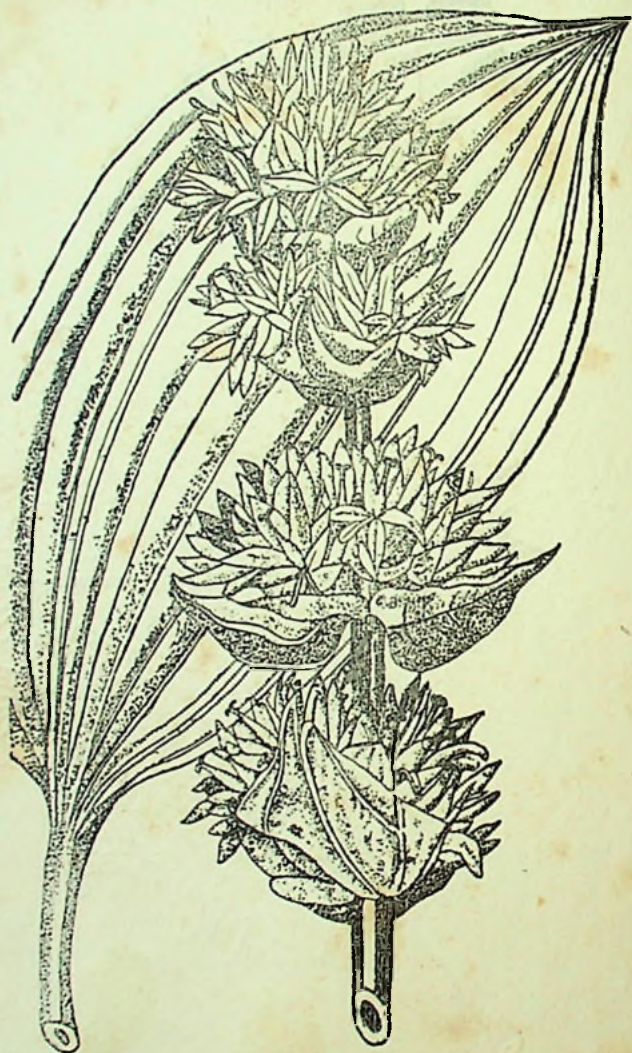
Жалфија, која се још зове у неким крајевима: **Немачки калопер**, **зеленикада**, **кадуна** (*Salvia officinalis*).

Слика 23.



Рута, рутвица, седеф, седефчић а неки зову ову биљку погрешним
именом „божје дрвце“ (*Ruta Graveolens*).

Слика 24.



Линцура, равен (*Gentiana lutea*).

Слика 25



Дебељица или дебела тиква (*Brionia alba*).

Други домаћи лекови.

Осим напред споменутог биљног лечења корисни су још и ови лекови:

Здравоносно сркање, то јест, особита супа, или чорба за појачање и опорављање здравља оних, који су слаби, немоћни, стари и иначе болешљиви. Ова се прави по неким немачким, руским и француским докторима и практичарима овако: Развари у води добро сво бело месо петлово, које је око прсију, па га искрти на ситно у слатку млену и напцј неколико тазе жуманцета. Ако је при руца, најбоље је млеко козије или овчије. Онда узми чистог непросејаног пшеничног брашна и свари га у води и петловој чорби, додавши му мало шећера; за тим помешај са реченом смесом меса и млека и остави да та смеса проври. Тад је готово за јело, али врело не треба јести већ умерено топлу. Које је угодно, нех метне у чорбу и мало шећера. Ко редовно једе такову чорбу бар месец, два дана, он препороди своје здравље и продужи живот до велике старости, веће горепоменути. Кад се узму у обзир све примесе, састојци оваке чорбе, онда одста, томе се може веровати.

Како се прави друга, јевтинија, здравоносна чорба. Стави у шерпењу три, четири капице првеног лука. Кад се лук добро испржи у масти, онда додај мало кима и 3—4 кашике пшеничног брашна, па држи и мешај једнако на ватри док се добро упржи и порумени; за тим налиј одозго један литар провреле воде, измешај добро сву смесу и остави да добро проври. За тим можеш јести. Према потреба ставља се више или мање. Ако је та вода проврела са месом неким или костима, онда је таква чорба још укуснија и здравија. Овака чорба не штоди и ако се једе по више, само да није врела. Оваку чорбу у опште зову ајнбрен-супа. Али ова је троструко здравија од оне, која се даје болесницима. Уз то, ова је супа четвороструко здравија од сваке друге месне супе, а десет пута укуснија и пријатнија од сваког другог механског мутљага, који се зове супа.

Желити би било, да научи правити оваку супу свака мајка, домаћица и породица. То је нужно не само ради голог једења, него у више прилика овака је супа и лек за многе болеснике.

Кисело млеко као одлична храна и лекарија. Почем се зна из чега се састоји млеко слатко, то није нужно говорити о доброј храњивости кисела млека. Овде напомињемо само то, да домаће, вешто укисељено кисело млеко, поред хранења, лечи: растројство желудца и прева, неуредност и болове материце, ватруштину, узрујаност, разне крастице на кожи, црвени ветар, утољава болове прсију, lupaње срца и хроничну јектику, а нарочито тако звану у народу јектику у превима. Оно још опоравља бледе, мршаве и изнемогле особе. Чувени у Русији кумискефир шта је друго до кисело млеко. кога руски доктори препоручују од свију поменутих болести и анемије и јектике.

У многим европским варошима и јавним баштама продаје се у летње доба кисело млеко у место пива, вина и каве, које је помешано са нешто слатка млека и скорупа и добро измешано (истучено). Оваки напитај једе се или боље рећи запива се с лебом, а и без леба. Леб од ражи за овако јело или пиће, најбоље одговара здрављу и опорављању.

И за пријатни укус и за већу корист за здравље најбоље је кисело млеко, које је прво добро проврило, и после укисељено, и које се помеша са нешто слатка млека, или сирутке, или скорупа. Оно је особито укусно, кад се од свега трога у њега дода и добро измеша. Ако такво млеко случајно неког затвара, он нека помеша у њега повише сирутке слатке. Желити би било, да ово храњиво и лековито пиће замени пиво, вино и ракију, бар у летње време, и да се ово што више у народу одомаћи. Истина ваља рећи: за многу сиромаштину тешко је па и немогуће ни ову оваку дивну, невину и лековиту храну имати и уживати. Али истина је и то, да ако би се сиротиња удружила, освестила и слошки одупрла свима узроцима, који јој сметају уживати ову и друге животне намирнице, онда би она ускоро могла све то уживати. Сложна, свесна и удружена заједничка рука у стању је уништити безбројне узроке, због којих милјуни света трпе безбројне оскудице, беде, неправде и напасти.

Да је и слатко млеко као одлична храна и лекарија,

казато је у „Јеванђељу Здравља“, у чланку о храни, камо шаљемо читача.

Млеко каменом узварено здравије је и укусније. Метви обал камен у ватру да се угреје и порумени од жеравице, као гвожђе усијано у ватри. Тад га извади и метни у млеко, па ће оно одма почети вртити па било у дрвеном или у другом неком суду. За тим причекај мало да се млеко мало олади, да буде само топло. Тад надроби и једи. Тако узварено млеко пет пута је здравије, и укусније, слађе, него другачије сварено. То је изуметак пастирски. Та привредна философија далеко је јача од богословске философије.

Мед као храна и лек. По што је мед екстракт свију цветова, то може се мислити, да он има још већу лековиту и здравствену свагу, по што га ми ценимо и познајемо.

До сад знамо о лековитости меда и овог што се дели од њега, а то је восак и лем (трова, ђибра), ово што сједује:

Кад се једе за пет, шест недеља дана натопљен мед помешав са јакошћим слатким скорупом (кајмаком), по неколико кашика сваки дан, оздравља се од суве болести, кашља и јектике. Јести дуже времена меда прокуваног од све три поменуте болести, ако ове нису прешле у последњи стадиум.

Мед одлично лечи и очне болести и запаљења, кад се капе три, четири капљице. За мање болове очију може се узети 1 кашика топле воде и неколико капи чистог меда, па од те медањаче сипати у болно око по пет, шест капљица. То треба понављати по неколико пута на дан. Ово су испитали Американци.

Кад се помеша с медом део уситњеног лишћа од жалфије, део упржене ситне стипсе и 5 грама плавог камена. онда то лечи болесне десни, нијање и испадање зуба. кад се са том смесом трљају зуби и десни двапут на дан.

Кад се свари меда из саћа и камили-теја (титрица, бела рада) у винском сирћету, па пије од тог три чашице на дан, лечи горопадну болест, падавицу, и фрас код деце. Од уједа, убода пчелина упут излечи, ако се болно отечено место трља са медом. Даље мед је као посве опробан лек од дифтерије (гуштера, гушње).

Једне посве уважене пчеларске новине пишу, како се у околини њиховој разболело двоје деце. Док је дошао лекар, дотле је једна народна лекарица давала деци овај лек: Утукла је барута једну кађену кашичицу и помешала у две кашике меда, па је ту смесу давала деци да гургуљу, то јест да тиме муђају уста до грла. Док је лекар дошао, опасност је била отклоњена, јер овај прости лек чинио је добро, тако, да су се беле крнице у устима срећно одваћивале.

Други начин је овај: Прво треба трљати врат и гушу изнутра са чистим медом. За тим се намаже на артији подебело меда и тим облаже врат три пута на дан. Тако исто треба мазати почешће са медом гушу и уста сва изнутра. У Мађарској у округу шарошком оздравило је свако дете које се тако лечило од дифтиритиса. Овде најбоље помаже тако звани „зрео“ мед. Мајке! запамтите ову поуку и савијте вашу драгу дечицу у случају те опаке болести.

А шта вреди за здравље и сама пчела, тај творац меда, види се из овога: Пчелари тврде, да је цела истина, да је за здравље врло повољно, прво, кад се употребљује пчелин отров или јед, који је познат под именом *Apis* и који се у лекарству разноврсно употребљује; друго, кад се болесник доведе до кошнице и из ње ваздух удете, па шта више корисно је, кад се овај или онај болесник доведе до кошнице, те га пчела уједе; и, треће, кад се меда што више једе. У пракци и обичном животу, људи не могу да цене колику вредност има мед; али га лекари познају и цене, због чега га и препоручују својим болесницима. Један од првих лекара, који је у овом погледу предњачио, то је покојни професор и члан савета др. Крукенберг, који је одвећ много препоручивао чист цветни мед. Други један лекар доказује, да се врло нужна и корисна материјала налази у чистом меду. Тако он тврди да мед уништава образовање гљивица и у опште отровних материја. Кад се мед с машћу помеша, даје најбољи мехем или фластер за чиреве. Исто тако може се повољно употребљавати мед и противу кашља, катара и крјавице; даје против дифтиритиса, а предупредује и уништава бактерије и гљивице, па чак добар је и против болести у устима, гркљану и органу за дисање. Али при употреби меда, мора се наравно мотрити и на јела која се једу, ако се жели, да мед буде доиста лек, а не да се његово дјејство потиरे

хрђавом и противном дијетом. Сваких 5, 10, 15, 20 и 30 минута, кад се узме по једна цуна кашичица меда, дејствује изванредно повољно противу катара и плућних болести, па шта више кад се употребљује и иначе а не као лек, онда се спречава и само образовање ваведених болести. Исто тако добро дејствује и против слабости стомака.

Свака породица или кућа, треба да има по једно стакло чиста меда, па у случају пазеба, да га употребљава. Кад би се тако радило, колико би се живота сачувало од болести и смрти.

Лем као лек од старе ране. За лем, који пчеле сабирају са разних дрвета и којим залепљују рупице и пукотине у кошници, веле поменуте новине, да је одличан лек за ране старе, па макар се она вукла од две три године. Рану треба завијати сваки дан са дебелим облогом лема.

И жаока је пчелина као лек од узетости и реуматизма — севања, по тврђењу речених пчеларских новива. Оне доводе белешку, како је неки Немац имао дете од 9 година, које је на ногама било узето. Тај се човек обраћао многим докторима, али није могао своје детету лека наћи. Напослетку му један доктор саветује, да даде своје дете да га по ногама избоду, уједу неколико пчела. Он то уради и после првог покушаја дете се дигне са свим на ноге, и за кратко време потпуно оздрави. За тако прикладивање пчела уз болесно тело, може се удесити угодна справа од тенећке, земље, од дрвета или дрота, гвоздених жица или од другог чега

То исто вреди и противу сваког реуматизма, севања по телу.

Желити је, да народ само научи и запамти све те благодатне и јефтине домаће лекове, те да себи и ближњим својим у нужди од користи буде.

Јаја као одлична лековита храна. Почем је о јајету говорено на своме месту у чланку „о храни“, у здравственом одељку, то овде велимо само то, да би наставници школе и цркве учинили велику услугу народу да га обавесте, лако ће свака породица и сваки самац удесити начин, да што чешће могу уживати обарених и са разним јелима зготовљених јаја. Јер јаје је творачка чињеница за наше тело, за наш мозак и за цео организам човечији. Радници ручни и умни не би требали да пропусте седмицу, а да не поједу бар десетину јаја. Треба имати и уживати у изо-

биљу јаја и оне намирнице, од које зависи напредак и одржање нашег тела, ума и енергије.

Пуж као здрава, мисаона и лековита храна. По испитаним доказима науке и пракције зна се, да у пужу има обилатих састојака, који дају добру и здраву храну, лече и дају полета ширем умовању. Ко је покушао дуже времена ваљано их спремати и јести, о томе се је уверио. Због тога желити би било, да се постарају учитељи народа, да науче омладину и остарину о великој користи пужа и употреби истог у јелу и леку; јер пужева има обилато свуда у нашим међама и земљама, а могу се и вештачким начином по баштама расплођавати. То се може чинити не само за домаћу употребу, већ и за продају и добитак. То није тешко ни научити ни вршити.

Чорба од пужева као лек од суве болести. Чорба од пужева врло добро чини у сувим болестима. Узму се 6—8 великих пужева па се виљушком извади из разбијене љуске, очисте се од жучи, добро уsole, наситно исецкају, укувају у литар воде и мало чим год зачине. Од те чорбе ваља пити свако јутро.

Пријатнија је и још боља чорба та, кад се с пужевима кува заједно прекрупа или шеница.

Пуж као лек од кашља и шкрофула. Жуте бале од првеог пужа, што се налази на путовима, употребљавају се као лек од великог кашља. Жуте бале добићемо кад поспемо истучена шећера по пужу. Тај пужев шећерац може се мазати на упечену вршкку леба или узимати у топлој млеку. Од тога треба давати деци свако јутро да једу. Добро чине те бале и оној деци, која пате од шкрофула или су јектичава.

Наши изнемогли умом и телом болесници, просипају имање своје и време, јурећи по илвцама и купујући за лек рибију маст, кинино вино, и друге прескупе лажарије, а неће да се користе овако јевтиним леком.

Корњача као здрава, лековита и мисаона храна. Чорба и месо од корњаче врло је здрава храна. Кад је ко малаксао телом и умом, кад има сушицу, јектику и кашаљ, нека се неко време храни том храном, па ће се поздравити од поменутих болести, а тако и од других болести, које долазе као последица сушице, заборавности и малаксалости и т. д.

Корњача се закоље и крв ухвати па даје против

великог кашља. Употребљујући тако неколико јутара, кашаљ престане. У селима ужичког округа, овај је лек врло признат.

Противу лупања срца одлично је и сигурно средство пити крв топлу од корњаче, чим се закоље. Крв је слатка као млеко. Попи сву крв од неколико корњача, у току од четири пет дана оздравићеш. Ово је неколико пута опробано. Она је и иначе здрава за друге болести.

Кад би људи били толико свесни, да знају из каквих се корисних, за здравље ума и тела, састојака састоји корњача и пуж, они би се вољно користили не само са оним корњачама, колико их од природе има, него би се још најмарљивијим начином бринули, како да их и вештачким начином умножимо и уживамо, као што уживамо домаћу живину и марву. Будзлаштина је мислити да је корњача „погана“. Шта може бити погано у оној животињи, која живи о разним травама по шумама, планинама, ливадама и водама?

Шкољке су такође здрава, снажна, лековита и ми-саона храна.

Користимо се тим једним и другим дивним благом природе, и тражамо начина, да их знамо и вештачким начином што више да умножимо. Како се корњаче и шкољке спремају за јело, казаће сваком браћа Талпјани, којих има данас по свима нашим крајевима.

Жаба из баре као храна и лек. Код нас има жаба не само сувише много, него и врло крупних, али мало ко да се с њима користи, било у једном или у другом погледу. Народ је одан неким празноверјама, као да је та жаба погана, а није му погана свиња и патка, кокош и ћурка, које једу и саму поган људску и које се купају по најсмрдљивијим баруштинама. Жаба живи у води и не једе ништа погано. У многим бунарима има пуно жаба, па ипак пијемо из њих воду, а жабе те у тој води живе и отуда храну добијају. Ако је погана жаба, онда је погана и вода у којој она живи.

То нам каже да бацимо празноверја, па да се користимо жабама барским и бунарским.

Кад се распори зелено-жута барска или она прна испод камена жаба, па после ситним нишадором и жутим шећером, па обавије на неки пришт, на мицину и на друге отоке и ране, она одлично лечи те болести. Облог треба држати по десетину сахати, па онда новом жабом изнова,

ако је нужно обложити. Чим се жаба усмрди, одма је треба бацити па другу нову обложити, и тако чинити, догод се оток не провали и бол не престане. Ретко кад требају два облога, је први ће прокинути чир, пришт, мицину и брзо залечиће као и друге ране. То је по све опробан лек. Сваки сиротан као и богаташ може се с њиме свагда и свуда користити. Жаба одлично и брзо лечи и гушобољу и гушњу, овако, како је означено у члашку тог имена. То што је доведе речено о жаби важи за лек. Према такој користи жабе, требали би смо удесити згоду, па да свака школа и општина задржава довољно жаба у зимње доба, ради толиких болести,

А батаци жабији од све четири ноге дивна су храна, укусна као упржено пилеће или јагњеће месо. Они су и бели као пилеће месо, кад се жаба закоље и кожа огули. Они могу дуже времена стојати, да се не покваре и не утврду. За спрему њихову треба размутити које јаје са мало брашна, па кад си растопио маст да се испржи добро или овлаш. Та храна једе се као особита сласт а нарочито уз неко варено зелење, као сианаћ, купус, коприве, кисељак, шпарглу, лободу, маслчак и друго. Храна та не само што је добра и укусна, него је и врло здрава и лековата, због своје лакоће и особености. Имаћемо дакле две ваљане користи, ако ту храну почнемо јести, бацавши у заборав уобичајене празноверице и неко морско гађење.

Чај с млеком као лек. Ма да је у данашње време многим тешко набавити леба, ипак напомињемо, да је врло корисно набавити и уживати кадкад кад узтреба и теја. Овде разумемо теј кјнески-руски, кога неки зову чај по називу руском. Овај теј, чај с млеком прекрасно је предупредно и лековито средство, у многим бољетицама и болестима, сем неспавања и нервозности. Наравно чај се свари као и други тејови, а млеко се свари као обично. Што је мекша вода за чај, то је боље. У суд налије се пола чаја и толико свежа врућа млека. Шећер додаје се по вољи. Кад је ко ломан и тром, добро је попити две, три повеће чаше или шољице од тога теја; кад ко преко дан озебе, од чега често дође не само грозз и дрхтавица, него и крупнија болест, снасоносно је одма тог истог дана у вече попити три, четари чаше тог или ма ког другог теја, јер то згреје његово величанство желудац — тај казан нашег живота, те одма оживи и покрене

правилан крвоток и предупреди све рђаве посљедице; противу изненадни болова у желуцу, у превима, у прсима. Такође добро чини то пиће: противу непријатног подригивања, противу надутости трбуха, противу малог затвора и несваривања у желуцу; обилато пиће теја с млеком успешно помаже и лечи: кад ко падне у неку умну и телесну чамотињу, кад опази неку необичну мисаону немоћ, онда је чај с млеком од врло велике користи; кад кога ухвати нека хладноћа по телу, онда је пиће ово од големе користи, јер оно даје телу не само умерену топлоту, него и бољу живахност и растера цео застој у крви и мишићима. Кад ко хоће да пробуди мисаону радњу више него што се онажа, онда нека попије коју чашу чаја с млеком или са лимуном. За пунокрвне особе боље је ако у место млека, додају у чај коју кашику сока од вишања, трешања, а најбоље је за тај посао слатко од јагода или малина. Али увек чај треба да је умерено топал, ако је болесник наклоњен несвестици или наваљивању крви у главу.

Вино варено са жутиим или белим шећером и циметом као одлична лекарија од сваког назеба и других болести. У више прилика вино је одличан лек, кад се употреби само или са другим примесима. Кад ко озебе нагло па почне промукло говорити и кашљати, одлично лечи то и другу појаву назеба, вруће вино. Тако исто и пробаци. Узми три деци прног старог вина и наспи у њега једну шаку шећера, и ако има по мало цимета и лишћа лорберова, па пошто та смеса узаври, нали у чашу и пиј полагано док све не попијеш, и лежи одма у постељу. Варити треба у заклопљеном лонцу земљаном и поред жеравице, јер ће вино препланути на јакој ватри и при пламену; па кад изгори вински шпирит, онда већ губи целу своје лековите моћи. Тако чини две, три вечери, па си отерао речену појаву назеба и предупредио последице, које би могле од назеба јачег наступити. У овоме леку лежи велика моћ, која се не да оценити. Писац ових редака то је много пута испитао и њим се спасавао од посве опасних прстуда, озеблости,

Кад се земичка или бели леб умочи, накваси добро у белом старом вину и привије на црвене и болне очи, преко ноћ неколико пута, оздрави се сигурно.

Сварити једну шаку жутог шећера у два литра чистог вина, и пити после јела по једну чашицу винску од тог

одвара винског, врло је корисно за слабуњаве, старе и изнемогле особе. То ће их јако поправити и појачати. За првобитне и слабуњаве особе добро ће чинити за опорављење, кад се свако вече трљају по свему телу са чарашама чистим, умоченим у топло или ладно прно вино.

Говеђе месо као лек. У данашње месождерско доба, може се готово свуда добити тазе меса. Њим се могу и многе болести лечити, са облагањем с поља. Ово је дуговечном практиком испитано и посведочено. О овоме се је и писац ових врста више пута уверио, и дивио се великој моћи меса при лечењу.

Због тога препоручујемо свима, којих се тиче, да га при вижеозначеним болестима употребе, а то је у овим: кад се обложи повећи гомила усецањог са првеним луком сировог, пресног говеђег меса на мицину, па ма гди она била, она ће се провалити најдаље за 24 сата и сву нечистоћу извући из ране. Кад ко пригњечи прст, руку, ногу или другу чест тела, због чега испрви, помодри месо и наступе ужасни болови, онда је спасоносан поменути облог од меса и лука реченог (црног), јер за 6 до 15 сати утиша болове, извуче ватру, растера надувеност и смежура повређено место, па било тамо ране или сам убој. Мало гди требају два облога, па ма како рава велика била. Али не треба заборавити, да за већу рану и за веће болове и приштиљености, треба узети више меса и лука. Противу разних отока и чирева, такође је добро тако месо. Кад ко добије шавкир, биће спасен од те ужасне и срамне болести, ако такм облог стави на њега, чам се опази на полном уду. Противу изненадних болова и севања на руди или нози, и свде такм облог чини многима лепе услуге. Кад се коме надуне кожаца око полног уда, тај облог прекинуће оток, извући сву нечистоћу и спасти патника од крушне опасности, која би могла наступити, као се такм оток напусти. Облог се држи обично десетину сати, ако се оток и пре не проваљал. Гди је нужно, нека се метне и други облог и остави до проваљивања истог. Облог мора бити тако обложен и вешто привезан, да не би скренуо са отока.

Зајтин маслинов као храна и одличан лек. Овај изцедак благословене маслинке, којег и народ српски има у изобиљу у Далмацији и целом Приморју, од Сењске Реке па све до Превезе на граници грчкој, игра крупну улогу

у животу нашем. Овај дивни род приморских и топлих крајева — маслинка и њен зејтин, посве је користан и као храна и као лек.

Ко зна што год из науке о здрављу, тај ће разумети лако колика је потреба за сваког човека, да сваки дан унесе у себе одређени део масти или зејтина. Та наука вели, да је за телесног раденика потребно, да поједе сваки дан по 150 до 200 грама масти или зејтина, ако није рад да олабави и телом и умом. А многи научари и практичари испитали су и износе свету овај наук за зејтин, велећи : Ко једе чешће зејтина и маслинка, он је здравији телом и бистрији умом. Ово сведоче и народи, који јеау обилато и једно и друго.

Ко не може да спава, нека добро упече крај ватре кришку леба, па онда луком белим добро натрља и добро зејтином поспе и поједе у вече па ће сузбити бесаницу. Тако исто помаже угријати зејтина две, три кашике, па реченим упеченим лебом примакати и јести. Запалеће сиса одлично и брзо лечи облагање крпа умочених у врућ зејтин. Отечена мошница излечиће се ускоро облагањем печеним у пепелу првепог лука, кога треба полити добро са врућим зејтином. Сваку гушобољу и гуштер лечи одлично и брзо облагање врата са криама умоченим у врућ зејтин. Болести прсију, кашаљ и сушицу лечи зејтин и јабуке, као што је на своме месту казато.

Најупорнији трипер лечи за две, три недеље није зејтина три пут на дан по једну кашичицу, или помешан зејтин са комовицом, камфором, нишадором и кредом, о чему је говорено на своме месту.

Зејтин с глистама лечи разне отоке, као : Мициву и болести у чланцима, у нози, у ртењачи, крстици, бедрима, оток мошница, згрчене жиле и модре отоке и жиле по листинама. Мазање бива на дан дваред, а зејтин с глистама прави се овако : Набери десетину и више глиста, најбоље су оне испод камења, осеци им врхове глава и метни их у зејтин тако да огрезну са свим у њему, па стакло затвори добро и обеси негде према сунцу, да стоје тако десетину дана. За тим остави стакло за употребу. Овај лек може стајати преко две године, као посве добар. Ово се спрема у мају месецу.

Зејтин у коме је сварен гуштер, зеленбаћ лечи узете, шлогиране удове и хромост тела, ако се њиме трљају

дваред на дан. После трљања треба обавити удеве са ву-
неним флавелом. То тврди и др. Милер и други. Кад жена
трудна на две три недеље пре порођаја, пије по коју кашику
зејтина сваки дан и маже целу околицу полног уда са њиме,
она ће лако родити дете, што је спасоносније и за њу и за
дете. Противу сваке опржотине нужно је мазати исту са
зејтином. Противу отрова треба пити што више зејтина.

Кад се тело добро истрља са зејтином, сирћетом и
камфором, добро је претиву сваке ватруштине и бунила,
на било то са бжувањем и проливом или без тога. То
важи и у часу напасти колерине, колике и колере, а на-
рочито кад болесник унут попије добру чашу теја од
метвице (коњског боснока). Противу падавице треба
пити дваред на дан по једну чашицу зејтина у коме је
један део шећера на три дела зејтина додато. Противу
водене болести трбува, треба трљати дуже времена цео
оток три пута на дан по по сата. Противу глиста треба
дати болеснику добру кашику да попије у почетку опадања
месеца, при крају опадања још једну и у почетку новог
месеца трећу кашику и цео смотуљак глиста биће напоље
пзбачен. Противу грчева у стомаку треба га трљати са
топлим зејтином. Противу кашља и простуде помешај добро
два жуманцета и две, три кашике жутог шећера у чаши
зејтина, и пиј на дан три пут по једну кашику, Доктор
Милер тврди, да се и пантљикача, дугачка глиста може
истерати из тела пићем зејтина. То се достижје овим на-
чином по све успешно, и то: пре свега три дана не смеш
јести ништа друго до слабе чорбе месне, у коју треба
насећи упрженог леба десетину резања на дан. Ако се
огладни сувише од тога, може се то и дваред поновити
преко дан, али умерено; четвртог дана узми три кашике
зејтина из јутра пре јела. Зејтин треба да је чист, или из
апотеке. После тога на четврт сата доцније, треба клисти-
рати болесника са млаким млеком, ког треба пријати око
по литре. Почем се кроз три дана таке танке х, не стомак
испразни, и почем млеко дође у црево дође, које глиста
одма намирише и воле, то она одма сиђе доле до млека.
У то време и зејтин појури одозго и учини своје дјество
и она мора напоље. С тога чим се опазн какав знак на
низ, одма треба сести на какво лонче или на друго згодно
место, док она пзађе цела. Тад је болесник спасен од тог
грозног непријатеља и стаманиоца.

Кад то знамо о зејтину, овда треба да га што чешће уживамо и да га имамо свагда чистог, како за речене и друге лекове, тако и за јело.

Мишићни зејтин спасоносан је за многе по све опасне и тешке болести. Он одлично и брзо лечи гушобољу, разне окобоље и сва севања у рукама и ногама, па макар она била така, да болесник на штаки иде и т. д. За болести ушију треба капнути по неколико капи у болно ухо и држати једно по сата. За окобољу треба мазати са тим зејтином трепавице болног ока, али кад се очи затворе. За севања у рукама или ногама, треба мазати добро целу просторију болних места. За болове сиса тако исто. Како спасоносно и брзо лечи овај лек, опробано је на стотину места.

Мишићни зејтин справља се овако: Нађи мишића тек што су се окотили и то још док су голи, па их метни у здраво стакло и наспи одозго на њих зејтина једно два десетинтра. Тад затвори добро стакло и остави га неколико дана на сунцу. Зејтин ће јако заударати, али то не штоди вишта. Зејтин овај може се по три, четири године држати и једнако биће добар за лечење горепоменутих болести.

Сува сланина као лек. Чиста скорашња сува сланина, добра је да се једе свако јутро по десетину и више омањих режњића с нешто мако хлеба и рена, кад је ко мршав и сувој болести и јектици наклањен. — Сланина не штоди ни мало желудцу као остала масна јела, а нарочито ако се после ње поједе мало сочна воћа, лука или роткве. Сигурније је јести добро обарену или на ражњу поред жеравице ушечену, но онаку пресну.

Народ тај лек (сланину) употребљава 40 дана ради достижења цели, а онај господски лек од сушице и јектике, тако звани „лебертран“, морају болесници по десетину месца и више пити, и кућу оштетити плаћајући тај прескупи фабрички лек. Заиста никоме није потребан лебертран — рибија маст, ко је вољан да ужива неварена јаја, здраво млеко, роткву, сланину са реном, прни лук, лубенице, шљиве, житну варицу и чисти ваздух. А то све може скоро свака кућа имати и уживати.

За суву болест добро је мазати често сво тело несланом сланином, или просто салом и трљати доста оштром фла-нелом. Пресна сланина, али неслана, ситно урезана, одлично лечи запаљење и болове очију, кад се то привије на њих.

Тај облог треба да стоји на очима целу ноћ, и понављати то док оздравиш, а то ће сигурно за два, три дана бити. Како она лечи мицину и још неке болести, казато је тамо, гди је била реч о разним болестима.

Питије су здрава, снажна и лековита храна. Оне су лековите од више болести, а нарочито од застарелог трипера, од малаксалости, од белог цвета и болова од којих пате жене у материци. Оне се могу јести вазда, а најудесније су после неког врућег јела у зимње доба, а лети то може бити у свако доба. Што се боље сваре и што гушће буду, укусније су и здравије.

Питије се праве овако: Узми четири ноге тазе, и два, три ува биљо говеђа или свињска, на добро очисти од нечистоће и длака. За четири кила тежине треба усути 5—6 ипла воде. Ноге треба испребијати да се и кости изваре. Додји соли око три кашике и 20 зрна бибер, исгучена. Ако су ноге од старог живинчета, треба дуже кувати и два пут насипати воде. Последња вода треба да уври до у пола, то јест да се вари, догод месо и кожа не спадну од костију. Ко хоће да му не заудара бели лук, нека стави заједно с пачама четири до шест главица, а ко хоће да осећа мирис белог лука кад једе питије, он нека утуца толико тог лука, на нека кроз њега процеди чорбу од пача, која се мора цедити због костију и боље чистоће. Тек што се процеди чорба, треба одвојити месо од костију и труња и ставити га по вољи у чорбу и оставити судове, у које си разлио питије па да се оладе на чистом месту; трајати могу три, четари дана.

Вешти кувари веле, да су питије далеко укусније и боље, кад се сваре у затвореном суду, као што се затвара и вари напазјанија. То је за то, што јело излази испаривањем, осим воде. Јамачно и друга јела би била укуснија, да се тако затворено варе. Због тог су најда калуђери Бернадског манастира изнашли згодан суд, у коме се свако јело брзо зготови у затвореном суду. Онде се и гориво уштеђује, а тако и дангуба око дуготрајног досађањег варења. Уобичавајмо и такве судове и што чешће једење добрих питија.

Седатива (Sedare) као многоструки лек. Овај лек лечи од главобоље, лупања срца, јаке ватруштине, врућце, бунила у глави, узрујаности, шлога — удара (апopleксије),

запалења мозга и других органа и запалења, као чира и т. д., тако исто лечи од реуматизма и пијанства.

Како се седатива први и употребљава, показано је раније у чланку „главобоља“. Со треба да је морска, а не она од камена, јер камена со не даје леку ту снагу, као морска. Вода треба да је као кишница или речна. За лечење шлога (удара, кашље), треба узети дваред више шпирита од камфора и од нишадора и соли у један литар воде, него што је одређено за обичну главобољу и друго.

Лој као лек. Лој је врло лековита домаћа ствар за спољашње болести на кожи. Чувени доктор Блок топло препоручује, да се све тело топлим лојем трља а нарочито у зиме доба. Лој предохранава од назеба сваке врсте и чува топлоту. Трљање то помаже и подржава правилан ток крви. Он предохранава од разних кожних бубуљица, лишајева, крастица и чирева. Лој лечи појављивање крастица ма гди оне биле — у носу, на лицу и осталој кожи, и оједене савијутке код мале деце, за увом, испод пазува, око врата, на слабини, између крака и т. д. За оне који страдају од раздражених нерва, мазање с лојем — салом, превасходно је средство опорављењу, као и за оне, који су опечени. Само ваља растопљеним лојем свако вече болна и рањава места мазати. Гди је он још потребан код одраслих, поменуто је на своме месту. Кад се оједу прсти ногу или руку, кад испуца кожа и кад коме неки уд тела промрзне, мазање са топлим лојем од битне је користи. Промрзнути уд треба подебело лојем обложити и обавити. Наравно, пре свега мора се уд лојем или зејтином истрљати. Трљање с лојем сигуран је помоћник, али треба подуже времена то понављати, а не од првог маха чуди очекивати. Лој је најбољи, кад је од скорашњег и чистог сала добивен.

Кад има при руци сала говеђег, свињског или овчијег, нека се њима маже, јер оно, а нарочито смјешано с нешто ситна камфора још јаче користи. Сало се може у оцаку осушити и преко целе године за употребу оставити. За ту цел треба одрезати повеће парче сала и ставити га у неки меур, који је по мало издеран и привезати више ватре у оцаку. За красте на глави најбоља је свињска неслана маст, о чему смо већ говорили.

Винско и ружино сирће као многоструки лек. У народу се здраво слави сирће од руже при болестима од врућице (огњуштивне), далка, главобоље, трбобоље и дру-

гих. Сирће то прави се овако: Узбери руже и остави у једно велико стакло, па затвори да то предани једно 24 сата — ред.

За тим наспи у то стакло чистог винског сирћета, толико да облије и обухвати сву ружу до врха. Тад затвори га добро и остави у чистом ваздуху према сунцу да виси око три до четири седмице. Доцније може се са сунца скинути и чувати неће у ладовини за употребу преко целе године. Гди год се саветује употребити сирће, треба га употребити. У то име и њега треба да има свака породица у кући својој.

Катран као лек. Наука медицинска даје катрана помешаног са водом, противу кашља и разних болести у прсима. Свраб и красте око полних удова, између крака, лечи мазање с катраном, у коме је и масти помешано или зејтина. Да се сачува од колере, треба свако јутро попити по једну малу кашику катрана и са њима помазати губице и ноздрве у носу. Противу реуматизма и другог севања по телу, треба мазати са катраном свако вече са подебелим мазом на крп. Срдобољу лечи пијће катрана дневно по три кашике.

Да се марвениске ране не уирљају и брже залече, треба их мазати сваки дан триред са катраном. Да соба спаваћа буде здравија, треба је често кадити са катраном. Да кола лакше иду и ди не шкрипе, треба их често добро мазати катраном.

Катран лечи шкрофуле у вогама и кољену, ако се дуже време маже катрана на фату или на памук и облаже на болна или рањави места. Облоге треба мењати дваред на дан, а један пут испрати цеђем.

Смола борова као средство за чување зуба. Жвакање чисте чамове смоле, веома је корисно како за чување и учвршћење зуба, тако и за лечење — удаљење — непријатног сирада из уста. За један пут довољна је једна количина као кафено зрно. Смола се жваће 10—15 минута, па се за тим испљује.

У време колере посве је спасоносно намазати на дебљу фласлу ове смиле и попити на стомаку. Прсобољу, кашаљ и сушицу лечи, кад се једе по више раженог леба, на коме је намазано или посуто борове смоле. Кадити собу чешће са овом смолом добро је како за здравље, тако и за леи мирис у стану. Ако се вађе ко да испитује лековиту

снагу ове смоле, то ће се увидити, да је она спасоносна и за друге многе болести код људи и животиња. Смола се та може годинама чувати у кори савијеној. Тад је већ сува, али ипак добра.

Нишадор као лек. Ако је каква боља у врату, одма треба нишадор на језик метнути, па га заједно са пљувачком гутати, да би се тако дотакао свију болесних чести у грлу, а може се и кроз какву чисту цев или перо у грло удувати. Тад га ваља употребљавати три пута дневно: из јутра, у подне и у вече. Нишадор сам или са другим примесима помаже и противу кашља, пришта и многих других болести, што је помињато на другим местима у овој књизи.

Нишадор помаже и од дечијег склопца, вратобоље, нечистих рана, врућице, жутице и далка. Њега не ваља ни пошто узимати у паквонским већ у другим кашикама. Уз три дела нишадора треба вазда додати и четвртину чиста шећера. Ваљало би да нема куће, која нишадор, као и остале домаће лекове у приправности нема.

Сирутка је лек од више болести, а највише се слави противу затвора и суве болести и прсобоље. Сирутка је боља, кад се мало помеша са слатким млеком а не шкоди и са киселим.

Кад је ко нешто болешљив, забораван, тежак на сраћки, тужан и без апетита, нека свако јутро пије по три, четири чаше млека сирутке наштиту; али свако по сата по 1 чашу, и после пића треба одати по чистом ваздуху. За многе болести још боље чини, кад се помеша пола сирутке и пола будимске воде. Овако пиће препородиће свакога, ако га пије бар три четири пута годишње, сваки пут по неколико дана. Према праву може се време то и смањити и увећати.

Наше „госпе“ далеко би више користиле своје здравље и својој кући, кад би уместо селтер воде и других куповних вода сирутку правиле и пиле. Њоме се може и сиромашнији свет користити, јер није скупа за онога који је купује.

Боза је здраво пиће за особе раздражљиве, којима шкоди пијење ракије, вина, каве, пива и чаја.

У осталом боза је здравија од свију познатих нам пића. Многи који су здраво болешљиви били, опоравили су се другим пићем бозе. У њој нема ништа што мути крв, што

узбуђује умовање и што шкоди, само ако је добро направљена. Ола садржи у себи напитака и храну. То се види из њених састојака, а она се састоји из воде и брашна просовог.

Боза се прави овако: Узми једног дана пред вече, према потреби три дела воде, те је смлочи у чистом котлу, и у таку млаку воду успи 1 део брашна од проје (ситна проја), па измешај, покри и остави да тако остане до ујутру. Брашно не треба сипати, јер несијано има више снаге. Другог дана треба ту смесу ставити на ватру, да поистија ври око 2 сата и све једнако мешати по свему котлу да не загоре. Пред вече тог дана закваси ту смесу са квасцем од леба. Ако оћеш слатку, остави квасца мало а заки-сели више. Пошто измешаш ту смесу добро да се квасац разлије свуда, изнова поклопи и остави тако преко ноћ. Трећег дана рано процеди бозу кроз сито или платно и смести пеће у ладовини, па пиј дневно колико ти душа хоће. То је пиће превасходан напитака преко целог лета. Људи слабог здравља, и места са рђавом водом треба да овим пићем воду замене. Кад се боза ваљано направи, она је у истини друго млеко и пријатнија од сваког нива.

Гас (Петролеум) као лек у кући и воћарству. У данашње време петролеума има свуда. С тога треба да знамо и његову лековиту снагу. Посматрањем испитано је да се одлично лечи свака гушобоља, грлобоља и гуштер (дифтеритис), кад се да болеснику да попије 1 малу кашику петролеума и кад се са умоченим крпама у њега облаже цео врат свака три сата, али га треба за тај посао помешати са сејтином.

Гас је добар и као лек од свију нових рана и убоја. Ране и убоје треба одма мазати гасом; мазати треба често, али повезивати не треба. Мањи убоји и ране не унут зарасту, а већи такође у скоро буду излечени. Ово мазање сузбија и сваки оток који долази од оних рана и убоја. Ово је опробано и поуздано.

Гас је добар и противу црног пришта (залпа) кад се маже, док је болест у почетку, и то сваког сата. И овде помаже само мазање а не завијање.

Марненски надун унут се излечи, кад се даде болесном марвинчету да прогута једну повећу кашику петролеума.

У Француској употребљује се петролеум за чишћење воћака од ушпију и свију штетљивих бубица. Њим се могу

ти невријатељи воћа са сваке гранчице и стабла отерати и потаманити. Петролеум обухвати њихова гњезда и отрује их. Где се год дакле, такве животиње појаве, треба намазати дрво петролеумом, који ће сам, по свом својству, продрети у дубљину па инсекте потровати. Само ваља на уму имати, да се то не може чинити у прољеће, јер тада шкоди пупољцима, већ у зимње доба. Мазати се може с каквим четкицама, које човек лако сам изчинити може. Петролеум уништава и ваши на телу, кад се тело намаже са њиме. Вашију не може добити ко носи кошуљу намоћену у петролеуму.

Противу кртица узми један литар воде и сали у њу по литре петролеума, па измешај добро и сали кроз левак у рупу кртице, и ове ће поцркати.

Противу буба шваба и руса (руских буба) петролеум је сигурно средство, али треба да се узме пола воде и толико петролеума, па поспи оне пукотине и она места и оруђа, где долазе и куд пролазе те животињнице па ће бити њиме уништене. Ово треба више пута поновити да се и јаја њихова отрују, да се више не залегу. За ту цел петролеум бољи је овај, који није пречишћен (препариран).

Трипер се излечи, кад се полни уд и цела околина крака маже са гасом свако вече.

Многи престану кашљати и мршавити, кад пију дневно по две три кашике гаса.

Разна севања реуматична излече се, кад се та места мажу са гасом.

Да је петролеум добар лек у кући за шугаве и друго, већ смо на своме месту напоменули.

Они, што доказују да је петролеум опасан за мазање, раири су онима, који доказују да је камфор такође опасан.

Такви људи кадри су наћи у туђем оку трунак а у своме не виде греде. Оборите, господо, из љекарства убилачки ваш лек: живу, беладону, арсеник, цијанкали, морфиум, киинин и т. д. па онда тек изгонимо из љекарства петролеум, камфор и друге невинне народне лекове. Овде нико не спори о томе, да овако невинне лекове треба узимати умерену и одређену меру, јер шкоди што год сувише једемо.

Врућа вода као одлична лекарија противу многих болести. Чувени у Европи др. Бок доказује у својим на-

учним списима, који су на све главне европске језике преведени, да је пијење вруће воде важан лек од више болести: од пренуђеног желудца, трбобоље, главобоље, назеба желудца, несвестице, густе крви и грчева, ма где се они појавили; даје: од непријатног подригивања, гушће, вратобоље, тифуса, запаљења плућа, од нервозне грознице, од подагре, надимања, кашља, реуматизма и шуљева. Пијење вруће воде још уклања јед, предохрањава мокраћни камен (у бешици) и чисти покварену крв у свему човековом телесном организму, и одлично је средство противу напада колере. ако се пије дневно три, четири пута по две три чаше. А кад нападне колера, онда треба квасити вреће или дебеле чаршаве у врелу воду и са њима облагати целог болесника, пошто се добро исцеде. Даје противу гуштера — дифтерије, одлично лечи кад се накваси четворострука крпа у врућој води и тиме свака два сата сав врат облаже. Читај болести врата. Гуге (широфуле) око врата одлично лечи, кад се свака сат облажу око њих топле, из вруће воде извађене и оцеђене крпе, преко којих треба пребацивати неку мушему или гутаперку, да топлоту и влагу дуже задржава. Ово се понавља док болест траје. Ово облагање провали гуге за 5 до 10 дана, и оне које ни сви апотекарски лекови нису могли учинити.

Кад вруће воде заареба, треба је добро уварити у чистоме суду и пити по једну осредње величине шолицу или чашу, свако четврт сахата. Одвећ врућа не сме бити. Засладити је може чим ко хоће и може: медом или мацуним којим, или са слатким („лунстом“). Кома је непријатно пити саму воду, нек јој дода мало млека или нека је kuvана с јечмом, зобом, тејом од лишћа, јагода, сува грејфа, кукуруза или што је кома наручније и лакше добити. Зоби и кукуруза свако може имати.

Али за оне болеснике који су слабуњави, бледи, малокрвни и који имају лупање срца и загушљивост, боље је да у место воде пију топло млеко, но само треба да је скорашње, и да није густо. Ако је густо нека се прилично разводни. Оно се препоручује за то, што топло млеко лечи поменуте болести, и даје у исто доба здраве хране.

Пијење вруће воде или млека, тако треба употребљавати до год се боља не отера, што не траје тако дуго — како год које болести и њеног степена. Што већа болест ваља је више пити и већим гутљајима.

Ако је на пољу јака ладноћа, нужно је после пића сат, два у соби остати, иначе човек, онако загрејан, лако може незоб навући, те на место користи добити неволју. Купање у топлој води такођер је лековито и корисно за здравље тела и умовања, само ако то не бива често и одвише и који није пао у нервозну болест.

Ладна вода као лек. Какву лековиту снагу има хладна вода у болестима неким, већ смо напоменули у здравственом одељку, у чланку о води; остало нам је још да напоменуемо. како је она врло добро средство предохране од базеба и многих других болести. У то име треба са њоме свако јутро после умивања све тело, нарочито врат и прса опрати. Кома вије згоде неколико пута то важно правило извршити, нег намочи велики какав пешкир у ладној води и њиме брз прибор врата и прсију добро мстрља, — за слабуњаве особе не треба да вода буде одвећ ладна, док се не навикну.

Тешко дисање кроз нос и модар и првен нос, лечи се одлично, кад се на дан по неколико пути узастопце дубоко и јако шмрче и удише ладна вода. То лечи и тешко дисање кроз гушу.

Научари веле, да би требало сваки дан попити по два до три литра воде. а при легању и устајању из постеље треба попити по једну чашу тазе воде. Тако пиће лечи разне окобоље и друге унутрашње болести.

Ко буде чинио ову важну и спасоносну употребу од ладне воде, неће му требати око врата шалићи, неће му требати топле бунде ни лекови од разних феза болести; неће му бити нужде клонити се од сваког ветраћа и промаје („пуга“). Он је сигуран од болести; неће плаћати данак доктору и апотекару, нити дангубити и млитавити се у постељи.

Мућање, испирање уста и грла ладном водом здравоносно је и врло корисно још: за болесне десни, противу трулежа и кварења зуба, смрада из уста, слинавости у време спавања и противу разних равница у устима. Ради тога треба мућати и исплакати уста и гротати у грлу ладном водом свако јутро по десетину и више пута. Воду треба држати у устима само толико док се онажа да је ладна, па одма је повратити и другу узети. Из чаше може се више узети у уста него ли из шаке. Ко има ма какву болест у устима, он треба да тако чини три пута

на дан, шмркајући и упијајући воду сваки пут као што рекосмо по десетину и више пута. Овамо исплакаће уста и грла имаће доброг утицаја и за остало тело и умно освежавање. Ово је лако уобичајити и вршити свима и свакоме, кога нагњечи срамна лењивост или незнање.

Говорећи о светој важности воде упутно је и посве корисно, да кажемо дивну лековиту моћ воде у виду ладних облога. У то име доносимо чланак, који гласи:

Ладни, мокри облози као одлична лекарија противу разних болести. Многи учени и практични лекари светски лече одлачно многе болести са влажним ладним облозима. Многи имају варочите своје болнице, у које примају и лече болеснике са свим успешно од разних запалења, разних оспа, богиња, шарлаха (скерлетне грознице), шкрофула разних грозница, нервозности, разних окобоља, главобоља, врућцу (запаљење плућа), прни пришт, шангир, севање (ревматизам), свраб (шугу) и друге.

За овако лечење постоји читава школа, која зове овако лечење „природним лечењем“, то јест лечењем, које не оставља у телу човека никаквих отровних лекарија, као што бива код медицинског лечења, које лечењем једне болести оставља клицу за развијање других многих болести.

Овде ћемо навести како се лечи тим начином: запаљење плућа, почетни сифилис, богиње, шарлах (скерлетна грозница,) добрац (Masegn, мрасе) шанкпр, прни пришт и шуга. То чинимо по књизи Августа Вилима Кенига „Prigodno liečenje“.

Са мокрым облозима лечи се запаљење плућа овако: Треба положити покривач, али тако да не буде набора. За тим нақвасимо један чаршав или поњаву у свежој, ладној води и испедимо га увијањем (изажимање) па га преко тога покривача разастремо. На ту поњаву или чаршав — ако је могуће двоструко превијен — нека болесник легне, а у исти мах треба да свуче кошуљу. Пошто је — болесник легао како треба, замота му се поњава, чаршав с једне стране око тела, па онда с друге стране тако, да обадва краја поњаве или чаршава дођу под леђа. Отуда излази да горњи део тела са странама буде двоструко замотан. Руке, којима болесник може дати по вољи положај, ваља такође замотати, јер болесника треба умотати, тако да му плећа буду посве замотана. Око ногу може се

пошава или чаршав само један пут обавити. Вишак пошава, чаршава треба сместити што је могуће згодније међу ноге. Преко свега тога премота се вунени покривач који је под болесником. Простор између ногу морамо прекрити вишком вуненога покривача. Ако је болеснику јака зима на ногама морамо му припремити за угрејавање ногу боцу, начуњену врућом водом и исту метнути међу ноге. Преко покривача треба покривати болесника перпином а по овој перини још један покривач, који треба да перину што више са свију страна притисне к телу. Чим је ова приправна радња довршена, отпочиње природно лечење своју спасоносну радњу за болесника. Пошто је, осим главе, сва површина тела влажно студена, т. ј. непријатељски нападнута, то ће крв одмах почети притицати к свима тим нормално нападнутим деловима тела. Ова врућа крв која се је преко мере накупила око плућа, мора се мало удаљавати од плућа и притицати тамо где је студено и влажно — а то је у овом случају сво тело, осим главе. Тако ће се крв у додиру са ладнијом околином и сама по мало ладити. Крвоток неће бити спречен и услед тога јаче угрејана крв брже ће отицати од плућа а мање угрејана враћа ће се плућима. Цело ће тело подрвенити, јер ће крв продрети и у најситније жилице по кожи. Болесник ће брзо осетити да му је лакше.

Пошто је болесник од прилике два сата лежао у таком замоту, замот се угреје, а мало касније постане болеснику врућина управо несносном, а то је доказ да врућина потиче од плућа, која у исти мах толико врућине губе.

Кад болесник не може више да издржава врућину, ваља га опростити тога замота и одмах га окупати у купатилу (кади), начуњеној водом топлим од прилике 24—25° R. Главу болесник не сме прати, пошто се болесник окупао треба га одмах отрти, убрисати. За време купања треба покривач истрести или га пролупати, и нову (другу) пошаву или чаршав навасити опет у ладној води и исцедити, изајети као и први пут те на ново почети замотавање болесника.

При првом одмотавању болесника, пара која се том приликом диже, јако заудара, смрди — а то је знак, да се нездрави састојци, нечистоћа из тела лучи. Вода у којој се болесник окупа или опере, буде сива и слузава.

Ако болесник буде удисао чист ваздух и ако се уз-

влада по правилима под речи врућица, онда неће му требати ништа друго, него само неколико таквих облога, замотавања, и болесник ће потпуно оздравити. Облог треба држати на телу по један до два сата. За рану узимати само млека топла без кајмака и по мало сочног воћа. Сваки залогај мора се добро сажвакати. За пијће ништа друго до ладне воде. Но замотавање ваља непрекидно дају и ноћу настављати. Труд каја је скопчан с тим лечењем, мора се драговољно жртвовати, јер се само на тај начин може човек излечити темељно и опоравити, а што је најглавније, таким лечењем тек може се човек сачувати од трајнога (кроничнога) боловања, које наступа често код оних, који су се лечили докторским досадњим медецинама.

Почетни сифилис код женских, лечи се са ладним облозима овако: Узми један стари поцепани убрисач, салфет или пешкир — само да ја чист, па овај замочи у ладну воду па га завијањем испеди, изајми и привеј га четвороструко. Овај облог метне се на болно место (погни „уд“), преко тога дође исто такве величине комад воштанице (платно које је воском натоњено) и преко ове воштанице четвороструко слој фланела. Ови се облози могу прошити да се не развијају док су на болном месту. — Облог треба утврдити да не спада. Мења се три пута у 24 сата. За промену узимати друге чисте крпе, јер ове су пуне нечистоће, које се могу тек дугим варењем у пећу опростити тих нечистоћа.

За мушке спремају се такви исти облози и поред тога треба још један облог, који ће завити тело од пазува до половине бедара. — Овај се облог може изоставити дају ако је потреба. Дек је овај посве прост и јестив, али посве сигуран.

Ладни облози лече богиње, красте, шаше. Природне, наравне човечије богиње не показују се никад нагло и неочекивано, већ им увек претходи грозница. Чим настане грозница за којом долази, следује врућица, морамо болесника одмах замотати, не чекајући појаву болести. Чим се је појавила грозница — а тој је појави грознице узрок назеб, напон природе да нешто нездравога одвоји, излучи из нашег организма. тела — треба без оклевања предузети посао, који ваља урадити у постељи, кревету. Пошто смо постељу приправили, разастремо по њој дебео вунени покривач од средине јастука што је под главом, па до на

дно нога, али тако да не прави набора. За тим се замочи чаршав у свежу, студену воду и увијањем, изаживањем испеди, савије се двоструко и по вуненом покривачу тако рашири, да горњи део чаршава заузме исти положај са вуненим покривачем. На ту влажно-студену пољаву легне болесник, али му кошуљу треба узграути до рамена. При легању болесникова треба одозго држати пољаву, чаршав да се не помакне на ниже. Овим се постигне то, да та двострука пољава, чаршав досегне готово до врата. После тога треба тај двоструки чаршав обавити испод изуба, преко прсјају и подавити га на противној страни под леђа, тако исто треба учинити и са другом страном тог чаршава. За тим морамо навасити у свежој, ладној води неколико платнених пешкира, убрисача и њма, пошто их испедимо, изаждемо, добро ноге до стопала завијемо. Преко свега тога покрије се вуненим покривачем, при чему ваља обратити особиту пажњу да добро и уредно замотамо ноге и стопале. Тад покриваемо болесника ланком перјаном, преко перјане ваља пребацити још какав удесан покривач и са свију страна добро подвити под болесника, да му омот по све врпоне уз тело.

Чим смо то довршили, отпочиње природно лечење св ју радњу. Крв појури влажно-студено нападнутој површини тела и повесе са собом нездраве састојке, творине што се у њој налазе. Изнутра навала крви, а споља угрејана влага отворе поре, шупљике по кожи, кроз које се услед угрејање влаги и знојења, лучше нечисти састојци из крви. Пошто крв непреставо оптиче (циркулише), долазећи крајевима тела, испарава се из ње нечистоћа, то је појмљиво, да се много те нечистоће из тела издвоји, излучи. Да ови нездравни састојци остану у телу, било би довољно материје, градива за стварање трулежи, гњилоће, која потпомаже развијање богиња. Појаве ли се сад богиње по телу — што дуго не траје — то ће бити са мало гноја; многе су по све без гноја, јер се тај, услед замотања, знојењем прилично ишчистио.

У замоту треба болесник да остане толико дуго, колико може издржати. Буде ли потребно ваља болесника поновно описаним начином замотати. Вунени покривач остане на свом месту, на њ се као и пре метне влажно-студена двоструко савијена пољава, чаршав, и тад као што је напред казано, обавије се око болесника. Кад болесник

мора ради пужде бити изван постеље, треба да се добро чува од промаје.

Овим поновним омотавањем довршује се чишћење унутарњости тела од свих гнусоба, нечистоћа. У томе нас уверава онај смирад при разматавању болесника и оно заударање пољаке — коју треба одмах опрати. Тело, које су осуле богиње не ваља прати, јер би их праће откинуло, а то треба спречити. Тек онда, када богиње поотпалају и када се исуше, треба тело опрати после сваког разматавања. Док је болесник у постели — завоју, треба се постарати за чистоћу ваздуха, да се тим начином уклања заражљивост. Хранити се треба строго по унутрствима означеним.

Овако је лечење сигурно и не траје дуго. — Ко хоће да оваким начином лечи богиње, није му нужно каламљење богиња на деци; не заборављајући да каламљење оставља рђаве последице за децу и народ.

Кад видимо опу нечистоту, која је излучена природним, ладним лечењем из тела, и кад знамо да се оваким начином лечења постиже темељно оздрављење: имамо довољно разлога да одбацимо каламљење богиња, — које увакажава људски род тиме, што сиречава природно издвајање нечистоће из тела. — јер према природном закону потребно је унутарњи организам очистити од свих нездравих састојака, а то је за човеково здравље, снагу и енергију највећи добитак.

Ладни облози лече и шарлах (скерлетну грозницу). Ова болест напада углавном децу. Природна тежња, напонт грознице јест, да унутрашњост младога тела чисти од нечистоће, која се појављује у виду осипаца, бубуљица по кожи. Главна је овде ствар да природи помогнемо, да излучи из тела што му је страпо, што у тело не спада, што је нездраво. Осип се и појављују свагда са грозницом, која и не ради о ничем другом, него то, да унутрашњост тела ослободи од нездравих састојака.

Лечење са облозима и овде показује сјајне успехе, које се на овај начин постизавају. Пошто у тој болести немамо пред собом великога, одраслога човека, то се мора са замотавањем предузети нека мала модификација, измена, која се састоји у томе, да за облагање младога болесника употребимо и мањи чаршав. Овај чаршав треба замочити у свежу, ладну воду, па га изажети, увијањем исцедити,

предвостручити га и прострти на вуненом покривачу, кога смо пре тога и прострили по кревету, постељи. Чаршав треба да је равно глатко разастрт по вуненом покривачу, да не буде набора и да обоје, покривач и чаршав, заузму од средине узглавља једнак положај. На овај двостручни чаршав легне болесник, при чему морамо чаршав придржати код узглавља, да се не помакне на ниже. Чим је болесник легао, ваља да га омотамо влажним чаршавом, који је под њим и то по све испод пазува, преко премју, трбува и подвијемо га с противне стране под леђа, тако исто учинимо и са другом страном. Сад је овај облог и по горњој површини и са страна четворострук и треба да достиже до колена. Но пошто треба ноге и стопале обавити — за то навазасмо и исцедили крпе у виду мараме, на с њима ноге (голена) и стопале са свим замотајмо. Преко свега тога замотајмо болесника са оним вуненим покривачем, који треба да је толики, да досегне за сво тело, дакле и за ноге: чим смо га тако обавили, покријемо га још и са њаком пернином, а поврх ове удесан какав покривач, који ваља са свих страна тако подвити под болесника, да ни од које стране не буде одушке.

Болесник овако заматан треба да мирно лежи. У том положају отпачеће на њему велика промена. Крв појури вазно-студено нападнутој површини тела, површина ће се због тога врло брзо угрејати, јер крв продре у сваку и најситнију жилицу у кожи. Крв у своје онтирању носи са собом и нездраве састојке, који се непрестано испаравају, луче на поре, које су се од тоpline отвориле. Болесник остане у том замоту колико може издржати. Ако болеснику за неколико сати постане несносно, треба га ослободити омота и одмах га ставити у купатило (каду, купалицу), у коме је приправљена вода топла до $17\frac{1}{2}^{\circ}\text{R}$. Ту треба болесника окупати. Док болесника купамо, треба да неко брзо пролупа и истресе онај вунени покривач и опет га овако као што је и био простре, а преко њега опет рашири двоструко привијен навашен и исцеђен чаршав, као што је и први пут било.

При испирању појаве (чаршава) и крпица, увериће нас она нечистоћа и онај сирад, о ненадмашности природнога начина лечења. За време лечења треба се побринути, да болесник удише чист ваздух и да јело и пиће буде по пропису.

Ладни облози лече шугу (свраб, губу). Ова је болест опште позната или по виђењу или по чувењу, за то је вије пужно описивати, тим више што је о њој већ била реч у лекарском одељку.

Овде ћемо само у кратко напоменути како се она наравним природним лечењем сигурно излечити може.

За ту цељ ваља употребити двоструке платнене крпе (траке), широке 3—4 палца — 10 сантиметара. Ове крпе замочимо у ладну воду и испедимо их, па са њима замотајмо болеснику руке, почев са врх прстију па до лаката. Преко тога влажно-студенога облога, долази облог навоштена платна (воштанице), који мора по све првонути на доњи двоструки платнени облог (трак), а преко ове воштанице треба обавити још двоструко савијене вунене крпе (фланел). Ово лечење мора бити у постељи, кревету, јер се другејачије не могу руке добро покрити и очувати од приступа ваздуха (зрака), а то је овде посве нужно. Ови облози трају доста дуго, но потребно је да се свакога осмога сата понове. При сваком преврћању морамо платнене крпе, што нам служе за облагање добро испрати у студеној води. Лечење треба дакле продужити докле год се лучи, одваја нечистоћа — чим тога нестане, болесник је излечен потпуно. И код шуге треба да се болесник држи строго, што се тиче јела и пића, начина како је казано.

Обратимо ли се за лечење тога зла, коме стручњаци на пољу медицине, доктору, тај ће употребљавати своје јетке, оштре мости и друге мазарије, па ће се за неко време чинити, да је болест излечена, јер је с поља не олажамо. Но узрок болести, који није ништа друго него она нечистоћа (нездраве творине), што се налазе у унутарњости тела, силом сузбијена, те тако мора у телу заостати. Од докторских мазарија, брзо се покажу штетне последице у виду каквих других болести. А тих хрђавих последица веће бити код оних, који се буду лечили по нашим упутству са ладним облозима.

Кад ко пати од западења у очима, добро је више пута преко дан обложити очи са криама умоченим у посве ладну чисту воду. Многима умине окобоља или на време или за свагда, ако редовно сваког сата облаже тако ладне облоге све док имало буде окобоље.

Овде велимо не требају ладни облози: на нове ране, угањења, изчашења и убоје, па макар ти сви доктори њих

саветовали. Јер ми смо видели безброј примера, да ладни облози у тм болестима донесу посве жалосне последице. Најкраћи, најједнотипнији и најбољи лекови противу речених болести јесу они, које смо указали на свима месту говорећи о тм болестима.

Отворене собе као многоструки лек. У најновије доба научно се доказује, да су отворене собе од неопењене користи за здравље, здравог и болесног. Ваздух треба и дању и ноћу да је приступачан постељи и станишту свију и свакога. То је најсигурнији лек од врло многи болести. Живити у затвореном стану, било при неком пословању или весељу, значи удисати болест и смрт. Пастири који вечито, и дању и ноћу, у отвореном ваздуху живе, увек су здрави и дуговечни. Чувени Хумболт пише у својим књигама, како је гледао на лађи, гди матроз умире од грознице у једној загушљивој собици. Другови његови желећи да им друг умире на крову лађе, изнесу га горе и оставе на чистом ваздуху. Но место смрти он је за неколико сати потпуно оздравио. Оживео га је највећи животодавац у природи — чист ваздух.

С тога је нужно да родитељи, наставници и друштво приуче децу од ране младости на отворени ваздух и на све природне промене, и да раде, одмарају и од болести се опорављају у отвореној природи свуда гди је могуће, и да привикау спавати у собама, на којима су и преко ноћ прозори створени. Тим ће се сваки осигурати од многих болести, које би га иначе снападале и давиле, па можда и удавиле. Једино кад је на двору јака влага и маглупитина, нужно је прозоре затворити, иначе никад више, изузимајући круту зиму. И због овога нужно је градити станишта високо од земље.

Коза је мајка сиротињска, болесничка. И науком и практиком посведочено је, да је козје млеко здравије од овчијег и кравијег. Таке исто осведочено је, да је оно боље за болеснике од сваког другог. Како се и кад се употребљује млеко и шта важи његова храна за телесно и душевно здравље, о том говорили смо у здравственом одежку, у 3 чланку. С тога овде о томе нећемо говорити, него само напоменућемо, да би скоро свака породица нашег народа могла имати по коју козу. Њу би могао имати и њену корист уживати и сваки „бећар“, појединац, а нарочито овај, који по селима и при крају варошица живи. Коза је с ма-

лим задовољна. Лишћа и гранчица и мекиња може се свуда наћи као и зеља и травуљине, које се из баште требе и за плот бацају. То би пропало у ништа, а коза би нам за то доста млека дала, од које добијамо добру храну и здравље. Она једе и оно лишће, које опада лети и у јесен. Она може тражити хране и сама на и у друштву говеда, оваца и свиња. Здрава је готово свагда, и ако је иоле добра, даје на дан по 2 литра млека. Најбоља кошта око 12—14 динара. Пошто је будеш музао преко целог лета до мртве јесени, и опет узешеш за њу или око 10 динара или сву издату суму. Дакле хранио си се око 5—6 месеци од ње, и добио јачу основу за умно и телесно здравље без икакве штете. Оно мало труда што учињеш око муже и храњења, такође служило ти је унапређењу и једног и другог здравља. Тај мајушни рад око коза јесте мала и врло пријатна забава за свакога, ко није заданут поганим и трулим духом господовања и немарности. Учитељи! дајте и у томе пример народу!

Комовица слана као благодетна лекарија. Осведочено је, да је смешана са сољу комовица врло успешан лек од више болести, ако се само на време и где треба употребити.

Слана комовица прави се овако: узми три дела чисте, праве и најљуће (првенца) комовице и један део ситне соли (најбоље морске), али се треба врућу сасути у развију комовицу. Ту смесу промућкај добро и остави да мало постоји добро заштићена. Кроз два, три сата можеш је за ове болести као лек употребити:

1. Ова помаже у виду трљања противу реуматизма, улога, костобоље, хромости (шпангаости), главобоље, увобоље и зубобоље. Трља се и стави мокар облог тамо где се бол осећа.

2. У виду облагања са наквашеним крпама у комовицу слану, помаже противу раница и рана, чирџа и крастица покожних. Пре облога рану треба са том ракијом испрати.

3. У виду пића, оно лечи: бљевање, пролив (летање), колику и изненадне болести. При тим болестима може се пити сваког сата по једну кашику док бол не умине, али не треба заборавити, да у кашику те комовице треба додати једну кашику топле воде.

Даље, комовица ова лечи болести ушију и приглувости. кад се у болно уво налије једна мала кашичица од ње и подржи десетину минута. По потреби треба, налити и у

друго уво. Противу тесногрудија и гушње ноћу, треба трљати у вече главу са комовицом и пити свако јутро по 1 кашику начином горереченим. Противу запаљења мозга она одлично лечи, вели доктор Ф. Милер, кад се горњи део главе једнако мазао и трљао буде. Противу рака и његових рана, треба овим леком три пута на дан мазати и измивати оток или рану, и привијати за тим на њ крпу намочену у комовици. Кад кога задеси удар, узетост неке чести тела, онда треба да се дуго трља са више руку цело тело таком комовицом, а нарочито узете делове. У исто време треба му дати да попије две, три кашике тог лека помешаваог у врућој води. Другог дана треба то исто поновити. Противу запаљења плућа треба стављати на место бодења и севања крпу, умочену у комовицу и трљати горњи део главе њоме. Несвестица прође кад се једно по сата трља глава са комовицом. Зубобољу лечи комовица за десетину минута, кад се једна кашика налије и држи у уву до болног зуба. Противу изчланења треба два пута дневно облагати крпе умочене у комовицу. Противу горопадности и суманутости треба трљати њом главу три, четирп дана по 10 до 15 минута.

Како комовица лечи још успешно кивков и друго, казато је на своме месту.

С тога би требало да има свака кућа тог лека, коме је и та добра страпа, што може преко целе године па и дуже стојати, само кад је добро затворен. То је лек по све јевтиј и прручан у свако доба. Једно само треба знати наћи поштена човека, који ће истинску комовицу под именом комовице држати и продавати, то јест првенац ракију од винске комине.

Тамо где се не може добавити права комовица, може се употребити шљивовица, али она што је најљућа, коју неки зову првенац или препеченица.

Ко је у стању нек купује готову комовицу, која се налази по дрогеријама у стаклацима округлим, која почињу са дна округлом ширином па су све ужа идући устима. Треба их увек држати добро затворене. Ако није слана, треба додати у њу соли.

Камфор као лек. Неки доктори рецепташи вичу противу камфора, а неки га у многим приликама препоручују. И народна медицина верује у лековиту снагу камфора. У то име доносимо и о њему неколико речи.

Кад се завије комадић камфора у памук и тури у уши кад боле, онда бол прође. Кад кога нападну изненадни болови или грчеви у желудцу или у доњем трбуху, успешно и упут излечи ту болест, ако се прогута комадић камфора величином колико пшенично зрно, и одма за тим попије једна чаша зашећерене или замећене вруће воде. Кад је нужно трљати кога са зејтином и ракијом, добро је додати и ситна камфора. Да се рана не уцрвља и да пре зарасте, добро је посипати са ситним камфором. Кад се помеша део камфора ситног са машћу или нетопљеним свињским салом, лечи успешно разне ранице по телу, а тако и болове око врата и на другом месту, који долазе од назеба. Наравно са том смесом маже се и обавија болно место. Нове ране брзо зарасту, кад се испирају са шпиритом од камфора или посипају ситним камфором. Кад се помеша мала кашичпа ситна камфора са три пут толико чиста воска, добар је мелем за све ране па и противу новог шанкира. Алп у овом случају пре свега испери уд неколико пута са најљућом комовицом или другом љутом ракијом, па онда начини од те смесе мелем дубок као кашицу па га натегни на уд, прилепи од свију страва добро и зави да стоји тако 24 сата. Од тог завоја, лека, спасен је човек од последице те ужасне болести. Мелем тај мора бити подебео, да кроз њега не продире ваздух до уда. Противу пробади и севања треба смешати по мале кашичице ситва камфора са 2 обичне кашике чисте масти, па тим трљати болна места два пута на дан, па ће брзо проћи болови.

Кад се појави шанкир, одма треба утући испржене стиписе па обасути раницу на главци или где буде, па одоздо поврх тог обложити са поменутом смесом камфора и масти.

Шкорпија као лек. Ухвати дваестину шкорпија и стави у 100 грама зејтина у једно чисто стакло, које треба добро затворити. Стакло то треба обесити на неки дирек или дувар, према сунцу тако, да најјача врућина на њега удара једно 20 дана. Зато време шкорпије се претворе у зејтин. За тим чувај ту смесу за разне болести, које требају тај лек, да их зејтин од шкорпија излечи брзо и сигурно. У те болести нападају и отечене мошнице и разне ране, први ветар, запалење сиса и гукe. Шкорпија се може наћи свуда међу старим зидинама и у неким брдима. Тако на прилику у Мехадји има их врло много. Тамошњи становници ва-

тају их и продају апотекарима и берберима, који знају од њих употребу чинити. Оне се могу ватати тупим маказма, машицама и у неки стаклени суд дубок метати, који не треба заклопца, јер оне се на дну крију једна за другу а не иду уз стакло на отвор. Најбоље их је хватати за лекарију у мају месецу. Овај лек кад се чува у добро затвореним стаклима, може стајати по две, три године па да своју лековиту снагу не изгуби.

Јежев зејтин спасава и најужасније изненадне отоке, а тако исто и разне болове руку и ногу. Под отоком разуме се и мицина и отеченх списа, и глава, и јаја полног уда, и чир и други. Сваки оток треба мазати дваред на дан, али треба узети и оног талог јежевог ште је на дну лонца, па и њега привити на отечено место. Често се спасава болесник и од најгрознијег отока за два, три дана.

Јежев зејтин справља се овако: Нађи јежа па га распори и баци све што нађеш у утроби и утробу, па га тако целог мети у нов лонац и нали зејтина толико, док се он распадне сав у талог. Тад треба да је лонац затворен. Кад је готов, онда се може оставити и чувати у стаклету затвореном. И овај зејтин може да стоји више година, па да буде лековит.

Уз то не заборавимо да је јеж врло корисна животиња за кућу, а нарочито где има кућевних змија. Јеж страшно тамани шкољиве бубе у кући, а доказало се, да врло добро утамањује и змије, док њему ни најљућа змија не може да науди. С тога би требало да се јеж одомаћи у свакој кући, као врло корисна и мирна домаћа животињца, која ништа не стаје.

Шпирит или шпиритус као лек У многим приликама човек се може спасти са лечењем помоћу шпирита доброг. Кад се ко удари на нешто или нагњечи неки део тела, или је чим било испребијан, онда треба одма прво мазати са њиме, па за тим умочити крпу у њега троструку и обложити је на убијено место. Таке болести и опасности одклања још боље пресна рутина, утучена у ракији или у шпириту. То важи и за оне који су прегажени с коњима, с којима или измлаћени руком неког напачака убојице. Разне бубуљице и чкаљице по кожи лечи, кад се неколико пута намажу и истрљају са шпиритом, у коме је и камфора додато.

Кад нема при руци комовице слане, онда треба трљати

са шпиритом и она места где се осећа неко севање, пробадање и друге томе подобне болести. Подсећамо овде неке крајеве наше, да је негде погрешно што зову гас (петролеум) шпиритом. Шпирит или шпиритус није за лампе, а гас или петролеум јесте. Такве грешке као и све друге треба исправљати.

Ракија као лек. Овде разумемо шљивовицу или боровицу ракију. Кад се озебе преко дан, добро је у вече, али одма попити чашу вруће ракије с медом ако нема вина. То је добро и противу оштре зиме. маглустине и друге непогоде, против пролива и грчева у желудцу треба сварити мало бибера у ракији и пити онако топлу. Кад ко има настул и неке друге изненадне болести у стомаку и доњему трбуху, треба трљати и обложати врућом ракијом, у коју треба умочити неопарне вуње и обложити болна места. Кад се ко јако умори, треба испрати ноге и друго тело ракијом или шпиритом. Где ова помаже још, казано је на месту у овој књизи. Камо лепе среће да ракија остане само као лек, а не као напитака за весеље.

Стипса као лек. Стипса има у себи више састојака, па за то је не само лековита, него и за развој бојадисање врло удесна. Права стипса је сама она, које је сува и не влажна у ваздуху и која се растопи у води. Није ли така она је направљена од креде, соли и гипса, и тада нема своје вредности праве. То треба наметити. До сад знамо, да је права стипса лековита у овим болестима:

Кад се испеченом ситном стипсом после раница шанкира и обавије са смесом масти и ситног кумфора, уништи ће у зачетку ту опасну болест, која ако се одма чим се појави не уништи тине или другим означеним начином, онда може ужасне последице донети. Противу крвотока код жена и код људи, добро је неколико пута на дан по један пут узимати толико стипсе у води. Кад боле грло, треба ставити двапут толико стипсе у чашу воде и њоме испирати, грготати грло. Кад боле језик и десни отеку, треба на дан по три пута испирати уста том стипсовом водом. Да се одржавају зуби јачи и да десни и уста буду здравија, треба свако 10 дана уста са стипсом испирати, па ма каква бола пигде немао. Противу севања, пробади, костоболе (реуматизма), одлично лечи ситно утучена стипса и помешана са зејтином, којом смесом треба трљати болна

места сваки дан, као што је означено у чланку о севању, реуматизму и т. л.

Стипса стамањује инсекте. Кад се зидови окрече са кречом у коме је помешано стиписе, онда неће падати по њему мушице, а то је нужно нарочито за кухиње и гостионице. Кад се почаре места, где има стеница са водом, у којој је стипса растворена, онда ће их нестати. Стипса није шткодљива.

Со и сирће као лек. Смеса од једног дела ситне соли и три, четири дела доброг љутог сирћета винског, врло добар је лек у више прилика, а нарочито кад се ко пореже ножем, или убије дрветом, ексером, стаклом и другим чим. Чим се добије така рана, одма треба начинити речену смесу од соли и сирћета па добро промућкати и причекати док се со растопи, те онда опрати рану са том смесом, и обавити је са чистом крпом умоченом, навашеном у тој смеси. Два три облога учини за један дан и брзо ће ти рана зарастати, без икаквих других мелема и лекова. Смесу држи затворену у стаклету.

Читај омање ране и убоје у лекарском одељку.

Тако исто лечи нове ране со и алова ситно утучена паприка. Чим се раниш, одма наспи соли и паприке и обави густом двоструком крпом добро да не испадне, па ће за три до шест дана зарастати рана само од тог завоја.

Цигља или преп као лек. Ова намирница друштвена тако је нужна за разне употребе, да би требало да их има свака породица по два, три комада у приправности спремно на суво и чисто место.

Кад се цигља или преп угреје и поспе добро са винским сирћетом и стави на желудац или ма где на трбух, она утишава болове трбуха и зауставља пролив. Кад кога спонадну грчеви у ногама или на другом месту, такође је од помоћи тако облагање. Кад је нужно да се уклони нека ладноћа или дрхтавица, помаже тако облагање. Кад нападне човека колерина или колера, такође нужни су такви облози врући. Кад кога хвата редовно нека језа, потајна грозница, ладноћа и немоћ по свима удовима тела, добро је и спасоносно облагати вруће цигље на прса, око ребара и на табане. Наравно овде као и свуда цигљу или преп, треба пошкропити са две, три кашике винског сирћета. Цигљу може замесити и преп, али га треба чешће грејати и сирћетом поливати. То је, дакле, у више прилика спасоносно, али

ипак многи сељани пре набаве у кућу разне непотребне ситнарије, него довољан број пигаља и преча, стишсе и других лековитих намирница.

Животињска крв и кожа као лек. Има реуматизма и улога, севања у рукама и ногама таквих упорних, да их ни десетину ипаче опробаних лекова не могу излечити. Ко има таку упорну болест тај треба да зна, да та болест није од назеба него од отровних лекова: живе и сичана и од заразе сифилиса и т. д. Ако болесник није узимао никад такве лекове, онда могла је та болест прећи на њега при заједничком спавању са особом, зараженом са тим отровом. Може се наследили од доиље, родитеља и дадиље, а тако од сваке особе при реченом сношају, а тако исто и при сношају полне љубави.

Ово је доказао научар француски, доктор Распалл. И писац ових редака уверио се је о томе.

Противу таког упорног „неизлечивог“ севања, реуматизма, нема пречега лека, него да се пије сарсапарила-сируп бар два месеца дана. Види чланак о сарсапарили (сапарили). Ко оће брже нека се послужи са следећим:

Речени доктор осведочио се је још, да и ово ту болест лечи: У летње доба треба пуштати топлу крв из заклане неке живине или животиње, да цури ишпом на болно место. Чим крв истече сва, одма распори и приах живину ту на болно место и обави се топло, па лежи према сунцу бар један сат. Ако је крв од оваца, свиња, коза, зечева и говеда, онда треба огулити кожу са њих па и њу онако врућу привити на болно место, где си од ње и крв точио. Од живине могу се употребити голубови, кокоши, ћурке, гуске па и мачке, миши и пацови. Метање живих жаба из воде на болно место да стоје тамо по неколико сати, такођер је добро, вели речени доктор. Многима таким болесницима помажу и пчеле, кад се употребе, као што смо озвачили у чланку о реуматизму.

Терпетин као лек. Терпетинска есенција лековита је не само за људе него и за марву.

Према разним временима он лечи разне болести. Кад се састави део терпетина и толико катрана, па се запали у соби поред болесника, који пати од гуштера — диџтеритиса, тај дим лечи ту опасну болест посве сигурно. Тај дим спасава и здраве особе да се не заразе од те болести, ако су у додиру са болесником. Узети део терпен-

тина и мало зејтина, па измешати добро и намазати на чисту крпу или на папиру и привијати на старе ране, одлично лечи их. Улити једну кашику терпетива у јако болесно ухо и приложити одозго на уво врућу говеђу балегу, одлично одклања болове и изгони црве и друге животињце из њега. Противу мокраћног камена треба палити на шећер прво три, па после 6, и доцвије 9 капи чистог терпентина и примити у себе једном, по дваред на дан. Таки лек помаже и противу јаке нервозности, жутоте, улога, затврдњавања цигерације, тврдог затвора, (несраћке), просупости семена (полупције), дугачке глисте, болова мокраћног меура, противу болести у бедрима и крстима, која долази од реуматизма.

Сапун, који је направљен од терпентина, такође је лековит од многих поменутих болести и разних осипа, крастица и чирџа.

Шећер као лек. За нове ране шећер је одличан лек. Кад се рана испере добро са најљућом славом ракијом, комовицом или шпиретом, па одма после сву рану подебело са ситним шећером, одлично лечи све нове ране, прорезе и зачкољце од дрвета, трња, игле и т. д. То исто лечи и шавгир, само ако се одма за рана приступи лечењу. Шећер је одличан лек и за унутрашње болести, у смеси са другим намирницама. Кад се повисе жутог шећера саври добро у старом белом винау, и пије дневно по три чашице, одлично опоравља изнемогле, старе и слабе особе.

Сахарин место шећера. Како у летне дане, а и иначе у лекарству знатну улогу игра сок од малина, то је оправдаво избило питање о замени скупог шећера при фабрикацији овог сока. Што је досад трошено пола килограма шећера, сад се та количина замењује са 2 грама сахарина. Са овим препаратом приређује се овако сок од малина: у 1 и по литар вријуће воде сипа се 16 грама сахарина (може се купити у свакој дрогерији) и растопи се. Сад се узме сируп од штирка — купи се у дрогерији — 5 килограма и на ову се количину сипа онај раствор сахарина. Све се заједно метне у лонац или котао да ври и пошто је почела та смеша да ври, сипа се на то 4 литара малина и 1 литар сока од трешања и пола литара шпиритуса. Све се пусти да добро проври и излије у флаше, којим се путем добија најпостојанији сируп од малина, који годинама не мења ни укусу ни боју. — Овакав сок не само што је у-

куснији од оног са шећером, него је и много здравији и сиречава буђу и плесан у соку, јер је сахарин антисептично средство. Поред свих тих одлика са здравственог гледишта, препоручује се сахарин као лек против дијабетичних болести (шећерна болест) и против гојазности.

Мрави као лек од узећа руке или ноге. Кад се коме укочи рука или нога, онда треба ваћи мравињак и насути доста мрави у рукав од кошуље за руку, и у ногавице од гаћа за ноге, па одма завезати га са обадве стране тако, да мрави не могу изићи. Тако затворени мрави почну да трче, да миле по телу завезаном и штипају га. То милење и штипање мрва изазове радњу, кретање и живот у нервима ухваћене руке или ноге, и болесник оздрави. Где не помогне први пут, треба тако учинити три пута за један месец дана. Тако се лече Малоруси од те болести по све успешно. Ко зна какву силу има мравија киселина, он ће у ово потпуно веровати и користити се.

Мравињак је такође лековит, као што је на своме месту означено.

Сврака као лек противу фраса и падајуће болести. Годише 1883. довеле су немачке новине вест, да је неколико болесника од поменутих болести упут оздравило, чим је појело по једну печену свраку исто онако као и свако друго печење, са лебом или без њега.

За тај лек дозвола се је овако: Једно дете сељака немачког, које је ужасно страдало од падавице, потражи од матере, да му увати и испече ону шарену тицу, што крекеће и јаја враде и пије. Мати испочетка није одобрила, а дете рече да ће умрети ако не поједе свраку. Мати добије свраку и испече исто као и друго печење, па даде сину да једе. Дете у сласт поједе сву печену свраку осим главе, јер мозак сврапин отрован је и опасан за мозак човеков. После тог јела није више у болест падало. То су пробали и други болесници од те болести и сви су оздравили.

То је лак и јевтин лек. Можда сврачије месо има још и другу вредност. Испитујмо.

Барут као лек. Ово убилачко средство треба оставити само за лек, за рад и за убијање грабљиве звераци двоножне и четвороножне, а за ратну цел треба да се укине из употребе. Противу жутице (болести) напуни по потреби пушку и испали, па одма наспи у ту цев мало воде, помућај по пушци и натegni па попи ту црну воду. Од тог

упут престане жутица, ретко кад треба два пута употребити то пиће из пушке. Лек је нешкодљив.

Противу црног пришта, залца, ког зову далак у источној Србији и у Влашкој, треба ставити десетину зрна барута на тај опасни пришт, па запалити га да пљане, те ће тако болесник бити спасен од те ужасне и смртне болести.

Песак као лек. Испитано је, да песак у много прилика може служити као лек.

У опште здраво је за децу кад се дању играју на гомили песка, а нарочито то добро чини за шкрофулозну. Така деца треба да леже дневно по један сат у топлом песку, па бло он топал од сунца или га у пећи грејали; али најбоље је природна топлота, коју добија песак лети од сунца. Дете или човек треба често да се окреће, да би тако све чести тела биле час на песку, а час на сунцу. Ко много пати од шкрофула-сараџе, треба да сво тело заспе песком, осим главе, и тако остане у њему, докле може издржати.

То је добро и за ону децу, којима цури из ушију, па било то с болом или без бола.

Кад жену забољу сисе и кад оне набрекну, брзо ће се излечити, ако се одма угреје кеса песка и свуд око сисе облаже. Ради грејања треба их мењати свако пола сата. Бол и оток биће уништен за један или најдаље за два дана, без икаква друга лека.

Не треба заборавити, да то важи само у почетку, док се сиса није почела гнојити. То не помаже за огнојену сису, него она средства, која смо на своме месту спомињали.

И сами доктори рецепташи, који су противни домаћим народним лековима, тврде, да се од таког купања у песку успешно излече ове болести: костобоља, севотиња (пробади, реуматизам), укочени зглавци. Лечење са топлим песком помаже болеснику као употреба најбољих бања — минералних вода; али, наравно, што јача болест, то се дуже употребљавати мора, па макар то месец дана трајало.

За поједине удове, а нарочито у зимње доба, треба загревати песак чист у великим лонцима или шерпењама, ког наравно ваља мешати, да се свуда једнако угреје, па онда тек облагати болне удове и држати док се не олади. При сваком купању треба добро истрљати сво тело песком.

Камо среће да се освестимо, па да се овим и другим тако јевтиним и простим, нешкодљивим средствима користимо.

У то име требало би да свака породица по која кола песка у својој авлији држи, за дечије играње и за случај неке поменуте болести.

Честити родитељи одкажиће се од многих луксузних употреба, ради набавке онога, што треба деци ради здравља и напретка.

Припецање уз ватру као лек. Дугим посматрањем уверили смо се, да је припецање одиста лек. Од старог Црногорца, Ерпеговца, Босанца и Бокеза чућеш кад је нешто невољан, како жели добру ватру да се припече уз њу. Руси и Татари кад су нешто невољни, одма угреју пећ умерено, па уђу у њу и паре се до главе, ако немају на близо бање, да се прво испаре добро на оном бањском врућем камену, па онда окупају и тело добро прошибају са гранчицама брезовим. Наравно, после оваког парења, купања или припецања, треба се добро утоплити и од јаког ветра и умора причувати првог дана.

Припецања уз ватру лечи: Чамотињу, простуду, сечање, пробаци, суморност, грчеве, подилажење трнаца (жмарци), утрнуте делове тела, ладноћу ногу, бол у коленима, рукама, бол у чланцима више стопала и протезање.

Народ наш врши то припецање овако: Разденут, свучен само у кошуљи легне уз ватру, окренувши јој болно место, и са друге стране утопи се неким покривачем. Према ватри или уз врућу пећ, држи се окренута болна страна око четврт сата, и то толико вреко, колико се више трпiti ноже. Затим се окрене друга страна. Тако окретање уз ватру треба чинити по неколико пута, па после утоплити се, попити што вруће и лећи у постељу за неколико сати. Ако је нужно помоћи ногама, онда треба припечати највише табане, незаборављајући и сваку страну њихову што живље припећи. И њих треба довољно утоплити после тог чина. Правилним, наметним и својевременим припецањем уз ватру, могу се многе зле последице отклонити. Многи „учевни“ сметањаци смејаће се овакоме леку, али истински паметан човек зна, да је то бољи лек од многих прослављених апотекарских лекова, јер он не штоди ни у колико, не кошта много ни труда ни новца, и може се употребити свуда и свагда.

Тестерење и цепање дрва као лек. Тако звани „фини и отмени свет“ често пати од протисли у рукама, раменима и врату с потијка. Ове болести, док су још нове, излече

се посве успешно, кад се неколико дана редовно по сат, два, пекају и тестере дрва, и кад се пдући одупире са свом снагом о штап, са којим се поштапамо. Вршећи ове делове гимнастике треба руке наизменце мењати, до малог умора. За неколико дана болести ће нестати у реченим деловима, а и иначе је то добро за цео телесни и мозгани склоп, а нарочито цепање дрва у отвореном и чистом ваздуху. Овако упримљивање, дакле, и лечи, и ојачава. Камо лепе среће, да се сваки тог сети и лати.

Вунена кошуља (фланела) као лек. Кад ко озебе на га ухвати дрхтавица, трбобоља, протисли, или опажа малаксалост или болове у руци једној или у обадве, у рамену једном или у обадва, за вратом, између плећа, испод ребара, по кичми, у ногама и тако даље, онда је врло нужна топла вунена кошуља. Чим се опази таки бол ма где у помешутим местима, одма треба прко истрљати сво тело са оштром вуненом чарапом или крпом, умоченом у јаку ракију, па онда обући вунену кошуљу и носити је. Ако је бол у ногама, тад треба носити и вунене гаће бар неколико дана. За неколико дана бол се утиша и прође, а барачито, ако се буде сваки дан јело или пило по више врућа млека с чајем, или неке чорбе, или пило топлог ма каквог теја свако вече и свако јутро. Не само то, него писац ове књиге искутао је на себи, да је човек у опште здрав кад носи на кожи вунену кошуљу, или оштру, па ће тада и умом бати лакши и бистрији. Због тога ваљда носе капуцинери, калуђери римски, увек вунене кошуље или сукно у место кошуље, и сви су здрави као курјаци. Неистина је, да се фланела не може оставити, кад се једном навикне на њу. За овог, који је био паметан да се научи на све промене и на промају, та промена после ништа неће шкочити, а ко није, нег се навикава неодложно, јер друштво није дужно трпети којекимве богаће, који беже од природе, која даје живота, енергије, веселости и поштеног осећања.

Ако је баш некоме вужно поступно навикавање, он може носити неку тању и мрежасту кошуљицу неколико дана, па тек доцније и њу оставити. Али купање са прањем или прање са ладном водом, било код куће или у реци, најбоље је за навикавање на сваку промену времена. Вршимо га!

Топла ноћна постеља као јачи одклањач разних на-

зебних болести. Више пута човек преко дан озебе било у овом или у другом случају. Ако се то непредупреди, могу настати разне болести, па чак и запаљење, врућица. У то име говорили смо у чланку „начин отклонити, предупредити разне болести“, куда упућујемо читаће ове књиге. Због тога велимо овде само то, да се сваки брине, како ће имати здрав стаи и топлу постељу. Свест и воља треба да савлада и уништи све узроке, који сметају човеку имати такву здравствену намирницу. Јер топла постеља угреје човека ноћу, па тако топлота растера ову прелазу, онај назеб, који често у разним приликама задешава људе. Без тога и без топлотог наплатка, назеб тако могао би донети кашаљ, кијавицу, сечања, пробади, трбобољу, главобољу, врућицу или какво друго запаљење. Топлом постељом то се све предупреди, отклони. Тако северни народи Европе имају топлу постељу помоћу њихових перина, које служе и за покривач, и за простирач, и за подглавач. Немци и Чеси, који се скоро сви служе са перинама не само зими, него чак и лети, далеко су зараваји и вреднији од јужно источних народа Европе, који се служе посве слабом и танком постељом. Ма да се више протјаву перине, али на делу виде се живи примери, где она користи далеко више, него што штети.

Трљање мокрим а ладним чарапама или чаршавима здраво је и лековито. Трљање са чаршавима умоченим у ладну воду, добро је као предохрана, предупредно средство противу назеба, од кога долази зубобоља, сечање, пробади, гушобоља, запаљење цигрице и т. д. Ко нема згоде да се купа, онда нека свако јутро бар у даве топле, умочи чаршав или другу крпу у ладну чисту воду и нек се са њима обложи и трља. Да не каже вода, треба га мало опедити. Неки врше тако трљање или са сунђером или оштром флаиелом, чарапом. Тако трљање приноси не само тренутну корист, него оно још освежава и тело и паметовање и јача мишиће и дисање. Кад се нема времена и згоде за купање, онда овако трљање не би требало нико да изостави. То бар не штоди кеси, јевтино се добива. Трљање треба чинити по свему телу, врату и глави; може се у јутру и у вече, али боље је из јутра кад се устане.

Овако трљање добро је чинити, кад кога ухвати грозница, али што дуже, а нарочито, кад је тело у ватри. У

овом случају треба чаршав неколико пута ладити, и спирати у другој чистој води.

Кад је неко нешто суморан, тежак у телу и памети, нека се добро истрља тм начинном и главу добро облије са хладном водом, па ће одма бити свеж и умно и телесно лаган.

Неким то помаже и онда кад немогу да спанају ноћу.

При јакој летној врућини, најлакше је и најбрже доћи у природно стање, са таким облагањем ладног чаршава на тело, трљањем са њим и брзим одањем тамо амо.

Памтимо и користимо се у часима неких потреба и са том простом поуком.

Суво трљање тела такође је здраво и лековито. Ово је признато не само у народу, него и у науци. Колико користи трљање, видимо и од самих коња. Коњ кад се уредно истрља чешагијом, одма је угледнији, здравији, боље једе и редовно мокри. Краве дају више млека и здравије су кад се тимаре кро коњи.

Кад се човек у вече добро истрља са оштром чарапом по прсима, плећима, око врата, леђима и по свему телу, боље спава ако му је сан покварен добије правилнију столицу, у јутру је лакши кад устане, мокраћа му се правилније одељује, крв правилније тече и т. д.

Кад боли трбу, нестане бола чим се нађе вештак да са зејтвом и камфором истрља га по правилним трљања.

Леђа и крста такође оздраве од бола, кад се тако и тиме добро истрљају. Кад коме дању озебе врат, тако трљање око врата и ушију спасоносно је, јер отклони болест, која би могла доћи.

Трљање утопљеника и громомуд ареног повраћа у живот.

На кратко рећи: трљање је за одраслог и неодраслог, слабог и здравог од велике користи.

У то име родитељи би хиљаду пута боље и поштеније учинили, да сами прво науче од вештака, па онда своју децу да науче правилним трљања, него ли што их уче салонском игрању и љубљењу у руку, и другим таким глупостима.

Трчање, пливање и бацање кугле или камена, здраво је и лековито. Ко хоће уме мислити и расуђивати, тај зна да се трчањем, скакањем, пливањем и бацањем камена, покреће у живот сав организам тела и да се тим мишићи јачају и крепе, а дигерица више но и кад шири и скупља; а то је срећоносно за здравље тела и ума. То ће још лакше ра-

зумети онај, који се сети, да се тада удише ваздух дубље и јаче неко обичним одањем, и да при трчању и скакању удишемо само чист ваздух; јер тада онај отровни издисај из носа и уста наших брзо појури мимо нас даље, а ми удишемо посве нов, чист ваздух; а кад лежимо или седимо онда удишемо скоро половину оног поквареног ваздуха, ког смо издисали. Наравно, ту дивну народну и забавну гимнастику треба поступно навикавати. О томе види опширније у здравственом одељку, чланака: „О гимнастици у опште“ и т. д.

Због велике важности овог предлога, треба да узвикне сваки пријатељ омладине ове речи свуда и свагда:

Двоцо, ђаци! радите нушне послове, али сваком приликом играјте се, трчите, скачите, певајте, звиждукајте, пливајте и гимнастишите; јер то је јакни творац вашег телесног здравља, енергије и умне бистроће. Ко вам то смета, сматрајте га за неразумног створа или некривјатеља, па ма ко тај био. Која школа и кућа нема простора за то дело здравственог кретања она је пуна гробница.

Тоциљање по леду крепи и осигурава здравље. Ко зна како се дете спрема на борбу при клизању да одржи равнотежу, да не падне; ко зна како се оно тада правилно удеси, исправи, и држи; ко зна како оно мора тада бити при себи и мишиће своје укочити; ко зна какву радост и срећу то тоциљање причињава деци; ко зна како се ова тада утркују, ко ће боље ту вештину вршити; ко зна колико вреди тако упражњавање за здравље и будући живот човека, и на послетку, ко зна да је то јакна полуга навикавању на промену времена, које је врло нужно за сваког ко није рад бити роб свог живота, — велимо: ко то и све друге користи здравствене зна, које се добијају од тоциљања на леду, тај ће гласити за наш предлог, којим препоручујемо свима општинама и сеоским и варошким, да уде се недалеко од школе и села по једно место, где може бити леда у зимно доба, и да учитељи и учитељице згодном приликом изводе и вежбају сваки дан своје ђаке у тоциљању догод леда траје.

Педагогика признала је потребу гимнастике у школи, а тоциљање је један јакни део гимнастике, тим више, што је при овој врсти гимнастике скончана вештина и весела игра, која је врло нужна за умни и телесни напредак деце

и људи. Није далеко време, кад ће и глушаци и развратници признати, да им је то нужно.

Поздравити зору у шетњи и у неком пословању, врло је здраво и лековито. Ко је посматрао како је човек преко дан окретан и бистар, кад поздрави зору у шетњи или у неком раду у бањи или пољу, тај сâм зна, колика је корист рано устати, обући се, умити се, очешљати се и на чисти јутрашњи ваздух изаћи. Писац ових редака опажао се веселији, живљи, угледнији, здравији и бистрији у памети, кад је неколико пута узастопце рано рано и зору у шетњи поздравно, угледао. Напротив тог био је тежак, суморан, нерасположен, тром, дремовац, збуњен и логан, кад га је сунце у кревету затекло. Зна се, да су чувене Виктор Иго и Чарлс Дарвин живели преко 80 година живота, ма да су и један и други урадили на просветном пољу више, него хиљаду других „научара“ и „просветитеља“, и ма да су они чеда загушљивог Лондона и Париза. То је за то, што су рано ранили. У вече око 9 до 10 сати они одлазе у постељу ма колико гостију код њих било, а зором у јутру они су у бањи, те први залива, треби, чисти и негује воћке, цвеће и друго покрће, а други посматра и негује разну живину и животињу. Поред њиховог телесног здравља и дугог века, они су у исто доба и велики мислиоци и енергични посленици били. Ова кратка напомена, нек нас научи много. Желити би било, да се наша интелигенција угледа на ове великаве људске, па би и остали кафански људи бољим путем пошли, као и цела омладина.

Кад човек удише живот и здравље, а кад ли болест и смрт? Наука је испитала и осведочила, да човек сваким удисајем чистог ваздуха, уноси у себе здравље, енергију и живот, а издисајем избацује из себе отров, који је у стању порушити најбоље здравље и најживљи живот. По томе се види, да је чист ваздух прва књиеница човековог здравља и живота, па и за тим долази вода, храна, рад и одмор.

У то име довикујемо свима и свакоме, да не живи, да не седи и да се не задржава дуго у нездравим местима, и да ради озбљески, да таквих места, станишта и радионица и не буде нигде у свету. При том упућујемо га, да што боље проучи, запамти и врши здравствена правила, која су означена у првом одсеку ове књиге.

Весело и забава као лек. Када човек проведе неколико сати весело и забавно у неком пријатном друштву при песми, музици, игри и шали, он се осећа другог дана лакши и ведрији у наметовању. Ако је то било умерено и у чистом ваздуху, онда се човек још више осећа препорођен. Тада му је и столица уреднија него обично. Из тог се види, да весело и забава опорављају умну и телесну снагу, само ако се то врши умерено, никад дуже од 3 до четири сата и никад у пијанству, у поквареном ваздуху и јаком сувишном напрезању, као што се чини на давањим баловима, свадбама и другим свечаностима. Због тога сваки послепни телесни и умни, треба да удеси свој живот и своје уредбе друштвене тако, да може сваки члан друштва уживати такве веселе и забавне часе, сваке недеље и сваког већег празника. Све што му смета да то достигне, треба уништити. У Паризу има и научно-докторско друштво које лечи многе болести, а нарочито меланхолију и хипохондрију па и само лудило, песмом, музиком — забавом. Дакле, и то сведочи, да је весело и забава и телесна и умна потреба човекова.

Смејање као лек. Многи лекари тврде, а ја сам се осведочио, да пријатно смејање у забави или иначе здравоносно је и лековито. Оно повољно утиче на плућа, врат, мозак и органе варења у желуцу. Дакле, долази са тугом и песлом, да живи братство, јер где братство и задовољство влада, тамо има и смеја и песме.

Посао оздравља и лечи. Као што сатире човека претерани рад, тако исто сатире га и беспослен живот.

Беспосленост млативи и лабави и телесну и умну снагу а нарочито ако она дуго траје. Беспосленост је у исто доба и мати развог разврата.

Беспосленост код варошких становника још већма шкоди, јер тим беспосличар, „од дуга времена“ тумара и „време убија“ по каavanaма, пиварама, собама, театорима и убилачким и срамним кулерајима.

Беспосличар не само што тоне у разврату, не само што се већином одаје билијарењу, картању и другим слепим беспосличарским играма и назадама, него он често пада у меланхолију, хипохондрију, апатију, пати од затвора, првостности, од малокрвија или пунокрвности, запаљења плућа, тифуса и од других болести. А поменуто болести вуку често за собом гомилу других већих и мањих

бољетица. Ову истину засведочава и наука и свакидашње посматрање људи.

Умерена радња и умерени одмор са упражњавањем вештачке гимнастике, а нарочито у чистом ваздуху, одклања скоро све поменуте болести и неуредности. Кретање у раду и занимање час са овим, час са оним послом, и упражњавање вештачке гимнастике, не допушта многим болестима одомаћити се у телу нашем, и ако каквим случајем, по који пут спонадне нас у овоме или у ономе виду. Ко пажљиво посматра на друштвено кретање, он ће се и сам уверити у томе, без многог научног мудровања и „штудирања“.

Као што умерена радња доноси здравље, тако исто претерано пословање доноси прво телесну помоћ, а за тим разне болести, а нарочито ако се то дуго продужава, и ако се трпи оскудица у доброј и здравој храни, у здравом пићу и стану.

Ова кратка напомена, нека подсети све беспосличаре и беспосличарке, да се прихвате рада и пословања ових или оних послова; а утруђеног радника нека ово подсећа на борбу, на одважну борбу противу свију закона, који дају друштву беспосличаре и беспосличарке, и сувише утруђене посленике и посленаце, који поред свега свог вечног пословања трпе оскудицу, неправду, поругу и презирање од стране тих беспосличара, беспосличарки и других готована светских.

Људству требају закони и сва друштвена уређења, која неће трпети ни беспосличара, ни сувише утруђених радника, ни оскудице, ни раскалашног уживања; но који ће гарантовати сваком члану друштвеном посве умерени рад са посве добрим справама, здраву храну и воду, здраву стају и околину, праву слободу и разумну — корисну наставу.

Клистирање као лек и како се оно спрема и врши. О клистирању с разним биљним тејовима било је већ говора на страни 323. у овој књизи. Овде је реч о клистирању које је најпознатије нашем свету, па пошто је и ово добро то и ово доносимо, да је на помоћи ономе ко нема одмах при руци спремног биља. Но оно клистирање с биљним течностима, много је боље од овога. Клистирање је врло важно средство за ублажавање и лечење разних болести, које долазе од затвора и густе крви. Помоћу њега уштр-

цавају се разне течности у гузно црево кроз шупак. У најновије доба удешена је штрцаљка од гуме, којом се може сваки сам собом клистирати. Цена им је од 1 до 3 динара, а може трајати много година. И доиста, не би требало да има куће, у којој деце има, да је без те штрцаљке.

Клистирање спрема се за одрасле људе овако: Умлачи три децилитра воде и додај у њу 1 кашику ситне соли и 1 кашику сирћета и 1 кашику устругана сапуна простог, којим се кошуље перу. Тад треба сву смесу измешати и пробати да није врела, јер не сме бити много топлија но помужено млеко. За децу не треба ништа више до сапуњава вода и кашка зејтина, али да не би зејтин пливао на површини воде, треба га измешати са мало брашна пешична. То је клистир, који садржи што је вужно при јаком затвору и другим боловима тела. За мању потребу може се узети за клистир само млека вода и кашика зејтина. То је најблажи клистир.

Кад оћеш да ставиш ту течност у штрцаљку, онда стегни шаком гуму а уста њена мети у течност, па чим то учиниш држи лабаво гуму, а течност сама ће ући у штрцаљку. Тад је извади и стави уста штрцаљке у шупак, па и опет стегни гуму — штрцаљку тако, да сва течност у гузно црево пређе. Шупак треба чврсто држати. При уштрцавању треба лећи поребрице и савити кољена трбуву, јер тако се најудесније клистира.

Коме је клистирање непријатно, он нека узима друге овде означене лекове за чшћење.

Краве и млекарнице, које уносе јектику и разне болести у народ. Многи кравари због себичности и незнања дају народу болесно млеко, од ког наша деца па и људи добијају разне болести. Они трују млеко прво у судовима плеханим, лиманим, у којима млеко држе, па и преко ноћ остављају; друго што музу и болесне краве само да више млека добију; треће тиме, што дају кравама свакојаку храну, која је по све нездрава, и што су краве нечисте; и четврто што трпају своје краве зими у којекакве посве нездраве чатрље и ћумезе, који су више у земљи но на земљи, и који су обложени и затрпани тако јако трулом сламом, ђубретом и земљом, да је унутра проз на скроз покварен ваздух. То се чини зато да је кравама тамо топло, па зато више млека дају, макар да је оно нездраво,

По себи се разуме, да краве једући нездраву раву, и стапујући и дању и ноћу у таком поквареном и нездравом ваздуху, морају давати рђаво млеко. У таким нездравим стајама често постају краве нашљиве и болешљиве, што доноси рђаве последице код оних, који пију тако млеко. Лондонски, бечки, и други доктори год. 1880. пронашли су научном анализом, да је тако млеко творац многог болести, као на прилику тифуса, шарлаха, грознице, катара, па и саме јектике. У то име су обратили пажњу на судове млечне, па стаје кравље и на храну њихову, а тако исто и на којекакве примесе у млеку, које разни спекулантн трпају у њега да боље изгледа.

Због тога треба сваки, а нарочито родитељи који хране децу своју крављим млеком, да знају за стају, храну и здравље краве, од куда млеко добијају. То је врло нужно ако нису ради несреће. Не треба се у томе као и у другом ослонити на садашње власти, докторе и санитете, а још мање на савесности оних, који држе краве, и млеко продају, него ваља све сами собом да испитају и уреде. Док постоји друштво у коме је новац — бог, дотле мало ће бити правога поштења и савесности код људи у опште, а још мање код неких препродаваца.

Од којих је крава млеко најбоље, казано је у другом одељку у 3-ћем чланку, што носи назив: „О храни“, куда упућујемо читача.

Стипса, нишадор, восак, лој, сирћо, ракија, мелем, мед и друго томе подобно, треба чувати у посве чистим судовима и местима.

Камфор мора бити увек у ладовини у стаклићима херметички затвореним, помешан са нешто караџиља или смрековог семена — веће, јер иначе лако изветрава, а нарочито у Јулу и Августу месецу.

У место шарпије треба неодложно употребљавати чисту обичну или карболску вату, или памук прочишћени, јер шарпија може пренети разне болести, ако је од употребљаваног рубља.

Крпе за облоге и разне пантљике за привезивање, треба да су посве нове, непошене и после ткања опрате и проварене у врелој води, да се отклони свака нечистоћа од руку ткача или ткаље, који често имају болешљиве руке. Све ово ваља чувати у местима, где нема ни мало влаге а где ветар често не допире.

Повезивач, облагач, мазач и трљач треба увек пре свега да опере руке добро сапуном, и да су му здраве руке, а тако и уста; јер његова болест може шкодити још већма болеснику, а нарочито ако је она прилепчива.

Лечење ладном водом по Кнајповом начину.

Употреба воде у опште. Употреба воде, како се нарочито употребљује и како је овде описана, дели се на: облоге, купатила, пару, поливање, прање, уматање и како да се вода пије. Како се то ради протумачено је на дотичним местима попоменце и стварно.

Према битности свих болести, по којој оне настају поремећењем крви, то јест погрешним током крви или због других поварених састојака, т. ј. према клици болести, употребљује се вода тројак и то:

За растварањем,
за излучењем болести и
за ојачањем организма.

У опште се може казати, да прву радњу растварања врше све паре и потпуна биљна купатила: другу радњу излучивања обављају сваколика уматања, донекле поливања и облози; трећу радњу, ојачања, помажу сва ладна купатила, сва поливања, донекле и прања, напоследку сваковрсна очвршћавања.

Пошто је клица свакој појединој болести у поменутом поремећењу крви, јасно је, да се и у сваком случају болести морају употребити све три врсте лечења или другим речима, разне употребе, које више или мање растварају, излучују и јачају; даље да се не лечи само болестан део тела, на пример само глава, нога или рука, већ увек цело тело, по којем у таквом случају струји крв; мора се лечити болесно место засебно и особитим обзиром, остало пак тело као субодујући део. Било би једнострано и погрешно кад би се хтело у том важном лечењу другачије поступати.

Когод употребљује воду као лек, како ја мислим и желим тај пеће никада предузимати ма коју употребу само за то, што му се то тако свиђа; он се неће никад као будала радовати, да може са многим стварима, са паром, поливањем и уматањем располагати. Употребе сматраће

разборит човек само као средство цељи. Постигне ли свој циљ и најблажом водом, биће сретан; његова је задаћа само у томе, да помогне природи да до здравља дође, т. ј. да помогне одрешити везе болести, како би и опет могла природа сама, без запреке, свеже и весело све послове обављати. Кад је та задаћа довршена, одустаје лечник врло радо од даљег рада.

Ово је врло важно, но важније је, имати ово вазда на уму. Јер ништа није тако у стању, лиши ти воду свога добра гласа као лека, него неумерено и неразборито употребљавање. Они, нарочито баш они, не могу то доста често нагласити, који се сматрају вештацима у поступку лечења са водом, а овамо са својим бескрајним уматањима, са својим нарењем, које готово крв истискује из човека и т. д., застрашују болеснике, чине највише штете, које је често врло тешко поправити. То по мојем мњењу, не значи употребљавати воду у сврху лечења, већ такво насније, — да употребим тај израз, — срамоти само воду.

Когод разуме добру страну воде, те је у разним приликама знаде употребљавати, има у руци лековито средство које не може наткрити ни које друго средство, звало се како му драго. Ни једно средство не делује разноврсније, ни једно дакле вије пробитачније, него вода. У природи започиње се она невидљивим зрнцима, претвара се затим у капљице и довршује са одеци, који испуњују већи део земнога шара. Ово треба да је путоказ за свакога хидропата а то ће рећи, да је свака употреба, употребљавао он воду у капљичавом или текућем облику, способна од најблажег до највећег степена и да се у сваком поједином случају не мора болесник равнати према уматању, пари и т. д., већ да се свагда и свака употреба мора удесити према болеснику.

Вештак се распознаје у избору употребе, које се има предузети. Овај који лечи испитаће врло строго и без да га напада онај, који се жели лечити. Пре свега запече му око за секундарне болове, т. ј. за узгредне болести, које као отровне гљиве пробијају из унутрашњег средишта болести. По њима се обично даде брзо упознати огњиште болести, наиме права болест. Пита се и проучава, како је далеко напредовала болест, које је зло већ починила. Онда ваља разгледати болесника, да ли је стар или млад, слаб

или јак, мршав или крупан, да ли је малокрван, нервозан и т. д. Све те тачке и друге још више, предочују нам у духу праву слику болести и тек онда, кад је слика јасна и готова, мањим се водене лекарне и употребљујемо средства по начелу: што блаже и што више штедећи болесника, то ће боље и делотворније бити.

У опште нека буде овде напоменуто још и ово, које се тиче употребе воде.

Ни једна употреба, звала се како му драго, не може шкодити, буде ли се употребљивала прописаним начином.

Најчешће се употребљује ладна вода, била сад вода из бунара, врела, реке и т. д. У свима случајевима, у којима се можда нарочито не преписује топла вода, вреди израз „воде“ вазда само за ладну воду. У томе се равнајем по начелу искуства: што је вода ладнија то је боља. Зими се меша за здраве још и снег у воду, која је одређена за пољивање.

Почетницима лечења водом, слабим, нарочито младим и старим, на врло старим особама, болесницима, који се плаше ладноће, људима који имају мало топлоте, малокрвнима и нервознима дозвољавам, особито зими, у угрејаној купатоници (14—15° R.), врло радо за почетак мљачну, „устојалу“ воду за сваку појединачу употребу.

Топла вода употребљује се у сваком поједином случају, што се тиче гради топлоте, трајања и т. д. по тачним, посебним прописима.

У погледу употребе ладне воде дужни смо још неколико кратких напомена, које кажу, шта треба чинити пре употребе, за време употребе и после.

Нека се нико не усуди употребити ладну воду док осећа ладноћу, дрхтање и т. д., ако то на дотичном месту није нарочито дозвољено. Употреба има се обавити што је могуће брже (ишак без страха и журбе); исто тако не ваља оклевати при свлачењу и облачењу на пример не ваља споро закопчавати ни везивати. Све су то узгредне радње и могу се обавити, кад је већ тело добро покривено. Потпуно ладно купатило не сме на пример са свлачењем купањем и облачењем дуже трајати од 4—5 минута. За то треба само нешто мало вежбе. Кад се код које употребе каже „1 час“, каже се тиме најкраће време; каже ли

се 2—3 часа, мора ладноћа додуше бити трајнија, али не сме дуже деловати.

Иза ладне употребе, звала се како му драго, (осим главе и руку) не сме се тело отрти. Мокро тело има се одмах покрити са сувом кошуљом и с другом одећом; то ваља чинити што је могуће брже, зато, како већ рекох, да се сви мокри делови тако прикрију, да не може ваздух до њих доћи. Ово се чини многим необично, јер мисле, да морају сад цели дан „мокри ходати“. Но пре него што то пресуде, треба да сами једавпут покушају. Одмах ће осетити, зашто је добро да се не отару. Отирање је треће, и производи, с тога што се човек не може у исти мах свуда једнако обрисати, неједнаку наравну и кожную топлоту. То за здраве не значи баш много, али за болесне и слабе често једнако и брзо природно угреје. Бива исто тако, као да воду прскамо у ватру. Унутрашња топлота тела служи се водом, што је прионула уз тело, да брже ствара интезивнију и већу топлоту. Како рекох, за то је потребан само један покушај.

На против прописује се строго да се обучени после сваке употребе ладне воде креће (било радњом или шетњом), а то треба да траје дотле, док сви делови тела не буду потпуно суви и нормално топли. У почетку кретања слободно је ходати брже, кад наступи топлота, лакше. Свако осећа најбоље, кад је настала нормална топлота и може престати да се креће или да хода. Ови болесници, који се брзо угреју и лако зноје, треба да одмах из почетка иду нешто лакше и да нипошто не седају угрејани или знојавни, ни у топлој соби. Кијавица је томе последица.

За свакога може важити као правило, да се иза употребе ладне воде, најмање четврт сата креће или хода. Како да то време проводи (да чита, ради и т. д.), то је свеједно.

Оне употребе, где мораш лећи у постељу, нарочито облози и уматања, имају ову напомену на дотичним местима, као и оно, шта за сваку поједину вежбу посебице вреди. Ко за време употребе заспи, тога морамо оставити да мирно спава, па макар и прописано време прошло. Као код најмање и највеће употребе, тако и овде обавља природа сама најбољу и најтачнију службу, да се спавац пробуди.

Ако су потребна замотавања, не разумем никад фино

платно, већ са свим просто, по могућности грубо повесмо. Ако сиромашни људи имају место тога при руци истрошени цвилик, копоњену врећу, а сиромашнији тек меко повесмо и т. д. то им неће ништа шкодити, ако и то употребљују. За прање тела, што често бива, најзгоднија је прилично груба платнена или копоњена крпа.

С разлога, које сам у уводу у кратко напоменуо, ја сам против тога, да се вулене ствари носе по голом телу. Напротив служе вулене тканине изврсно, кад треба да се тело умота, као на пр. код леденога омота. Таква ткавина брзо развија обилату топлоту, те јој у том обзпру нема премца. Са истога разлога препоручујем при таквим приликама периву, да се њом покријеш. Тако звано трљање (флотирање) бивало ово руком или четком или чим другим, никада не треба. Једна сврха тога трљања, наиме, да нас угреје, испуњује се и ако се не трља, а друга сврха, наиме отварање пора, појачање делатности коже и т. д., обавља груба кошуља од платна или повесма, а то тим боље. јер она не уливише као четка тек за час, већ дању и ноћу, а да се не жртвује ни време, ни свага. Ако се на неким местима говори о јачем прању, то под тим разумемо само брже прање онога места, које се лечи. Главнио је, да кожа буде мокра, ни пошто да се трља.

Још ми је овде напоменути само једно. Употреба у вече, а у време пре спавања, многим не годи, јер се тиме узрујавају, а то је исто, као да их будимо из тек започетог сна. Друге па против успављује блага употреба у вече, донаша сн. У опште не препоручујем такве употребе, но препоручујем свакоме, да у том погледу поступа по својем најбољем свѣћању, по искуству, јер ће и сам имати да сноси последице.

Што се тиче посебнога знања за сваку поједину употребу а нарочито за болеснике, упућујем на даља разлагања у овом одељку. Тамо је такођер напоменуто, које употребе имају важити за се као тако зване целе и које опет као честимичне употребет. ј. такове, које се употребљују у свези са другим; надаље је тамо наведено, код којих (на пр. пара) треба особито пазити и опрезно поступати.

Средство за ојачање. Међу средствима за ојачање наводимо: 1. ходати босоног у опште; 2. ходати босоног по мокрој трави; 3. ходати босоног по мокрој камењу; 4. хо-

дати босоног по свежем снегу; 5. ходати босоног по ладној води; 6. купање руку и ногу у ладној води; 7. поливање колена са ладном водом.

*

1. Најприродније и најобичније средство да тело ојача, јесте ходати босоног.

Ово се може према разним приликама чинити раз-
нолико.

Мала деца, која су још упућена на помоћ родитеља, која су још у пеленама и у соби бораве, нека колико је могуће никад немају обуће или нека имају онакву обућу, кроз коју ће свежи ваздух лако доћи до коже.

Спромашна деца слободнија су трчећи по нољу, до-
чим су деца отмених и богатих родитеља мање сретна,
премда и они осећају исте потребе, као и њихови сиро-
машни другови.

Увиђавнији родитељи, који би то радо дозволили, али живе у вароши и немају згодне баште ни ливаде, нека дозволе деци да ходају босонога у којој соби или у којем ходнику и т. д., само да им ноге, лице и руке буду слободне и да се по милој вољи могу нагутаи свежега ваздуха и да се по вољи крећу у слободној природи.

Старије људе, сиромашније, особито на селу, не треба опомињати; они ходају и онако доста босоноги и нису завидљиви варошанима на њиховим ципелама, које им ноге стежу. Будаласти сељаци са варошким навикама, који се стиде ходати као њихови сељани, често су доста кажњени за своју тврдоглавост. За моје младости ходало је на селу све босонога; деца и одрасли, браћа и сестре.

Одрасли варошани, парочито они из бољих кућа, не могу да се намене на такво вежбање. Ако су тало далеко дотерали, да мисле, да ће свакако оболети од реуматизма, прозеба, катара или томе валик, ако им у вече или пре спавања, боса нога стане на под, а не на механизам илим, — тад их треба оставити са свим на миру. Но ако неки те неки ипак нешто чине и желе да очврвну, то им се препоручује, нека непосредно пред спавање или у јутру преоблачења, шетају 10 минута, четврт, па и по сата по голем поду. Овако могу се у почетку шетати у чарапама, а кашње то могу чинити и босоноги, али тако, да се пре те шетње ноге до зглавкова зароне у ладну воду.

Могло би набрајати читав низ људи из виших ста-
лежа, који нису презирали такав савет, те се у погодно
време јутром босоноги шетали, било по осамљеним шумама
или по удаљеним ливадама, да би очврснули.

Један од њих, а има их на жалост још увек мало,
признао ми је, да је ретко које недеље био без катара.
Ова са свим једноставна вежба, да га је за увек ослобо-
дила ове чамотиње и слабости.

На овом месту рећи ћу нарочито материма још не-
колико речи. Могу бити кратак. Мајке су у првом реду
позване, да одгајају крепак нараштај, који ће лакше одо-
љевати непогодама, и да помогну уклањати крђавост,
која тако ужасно харчи људско друштво; да смањују сла-
буњаве, малокрвност, нервозност и друге невоље, које пре-
краћују људски век. А то се постижава мудрим очвршчи-
вањем детета од најнежније младости. Ваздух, храна, одећа
једнако су потребни и младом и старом, а те потребе
стварају у исти мах подручје за очвршћивање тела. Што
је чистији ваздух, што га дете удише, то је боља крв.
Да се дете што пре научи да борави у свежем ваздуху,
чиниће добро свака мајка, ако своје дете после купања у
топлој води, зарони 2—3 секунда у хладнију воду, на
пример у олу, што се на сунцу угрејала, или пак да брзо
опере дете у сасвим ладној води. Сама топла вода учини
да дете омлитави, док купање иза тога у ладној води јача
и ствара здрав телесни развитак. Први знаци плашљивости
престаће при трећој или четвртој употреби. Ово очвршћивање
јача још малу децу против честих назеба, те уште-
ђује мајкама, које желе уклонити те неприлике, ова за
свакога човека ужасна умотасања у вунене и друге тешке
тканине, које не пуштају да ваздух допре до децега тела.
Овако се много греша против здравља младога детета. —
Нежна тела палазе се готово у ватри, мало тело тешко
лише под теретом веза и покривача, главица је сапета као
лутки и до ње не допре ни глас ни утисци спољашњег
ваздуха. Кад дадиња хоће да са дететом иде у шетњу и
носи га на руци или вози га у коли, пристуца забринута
нежна мајка још једанпут к своме челу, да види, је ли
добро замотано, да ли је од сваке стране добро затворено.
Ко да се у таквим приликама чула, што сваке године диф-
терија и шарлах траже небројене жртве међу ситном децом,
којој ће и најмањи ветрић наудити, ко да се чула, што

су често читаवे породице пуне самих слабостица; ко да се чуди матерама, где се сваки дан туже, да су пм деца сушпчава и грчевита, особито девојчице? А ко би тек могао набрајати све душевне мане и гњили плод тела, које је пре нормалнога развјетка и јачања започело већ полагано венути и пропадати. Здрава душа је само у здравом телу. Главни предуслов развјетка и трајнога здравља сачињава већ рано започето савршљивање. Било би врло умесно, кад би све мајке своју задаћу и одговорност доста рано и темељно схватиле, те да не пропусте ни једну згоду, да приме добре савете из добрих пзвора!

2. Особито и ванредно упливише босонога ходање по мокрој трави; ово је далеко боље и пробитачније од ходања по влажном поду. Свеједно је, да ли је трава навлажена росом, кишом, или поливена водом. То се може најбоље препоручити свакоме, староме и младоме, здравом и болесном и то без обзира на сваку другу употребу.

Што је трава влажнија, што дуже траје вежба и што чешће бива, то ће бољи бити и успех. По правилу ваља по влажној трави ходати четврт до три четврти сата.

Кад је босонога шетња довршена, ваља брзо уклонити с ногу све, што се прихватило за њих, као лишће, траву или песак, но не ваља ногу отрти, већ на овако влажне као што јесу, навлачити суву обућу. После ходања по трави треба ходати у обући по сувом путу, присутном песком или камењем, у почетку малко брже, а онда ваља по мало прећи у обичај хол. Трајање ходања зависи од времена, у којем се осуше и угреју ноге, и не би смело бити дуже од четврт сата.

Опомињем нарочито, да се добро упамте рећи „суво обуће“ и да се после овакове вежбе никада не узимљу влажне или мокре чарапе; последице показале би се у скоро у глави и врату; то не би значило градити, већ рушити. Неће бити с горега, ако опоменемо ватрене, младе непромишљене људе, да буду опрезни и да не бацају ципеле и чарапе, које су скинули у мокру траву, већ да их држе у приправности на сувом месту, како би кашње влажне и хладне ноге дошле у топлу и суву обућу, па да се тиме што пре угреју. Овако се може ходати босих ногу у опште, макар да су ноге и ладне.

3. Босонога ходање по влажној трави, равно је од прилике ходању по мокрој камењу, које је многима удобније

и лакше. Свака кућа има при земљи или у којем год спрату, било у праоници, кујни и т. д., већи или мањи простор натосан камењем; обоје је доста за шетњу босих ногу по мокром камењу. У подужем ходнику ваља нешто брже ходати тамо амо; на простору од 5—6 камених плоча ступаћемо по тим плочама онако, као што се гази грчје или како пекари газе по тесту. Главна је ствар у томе, да су камене плоче мокре, да на њима не стојимо мирно, већ да прилично брзо корачамо. За навлажпвање камења најбоље је узети кавтицу или крчег; на простору начињен се доста широка водена пруга, која се ступањем проширује. Суше ли се камене плоче сувише брзо, ваља их поново поливати и то се чешће мора два три пута поновити, за тај посао најбоља је сасвим ладна вода.

У опим случајевима у којима се ово средство очвршћавања употреби у сврху лечења, не сме дуже трајати од 3—15 минута, трајање се равна по стању болесника и према томе, да ли је исти јачи или слабији, малокрван итд; обично је доста 3—5 минута. Као чисто средство очвршћавања за здраве, може се та вежба продуживати без и какве штете по здравље по $\frac{1}{2}$ сахата а и дуже, — Свакоме то препоручујем, који жели постићи, да се темељно окрепн — и најслабији и најосетљивији човек нека се ни мало не плаши те употребе.

Ко пати од прозеблих ногу, ко је изложен вратним болестима, катару, навали крчи у главу од чега и долази главобоља, нека се чешће шета по влажном камењу. Добро ће чинити, ако буде у воду мешао и мало сврћета.

За облачење и кретање важе исти прописи, као и код ходања по мокрој трави. — Може се и хладним погама ходати по камењу, ма да нису биле пре вежбе топле.

4. Много више се постижава него код првога случаја када се босоног хода по свежем снегу. Нарочито кажем: у свежем повом снегу, који се може купити да се нерасипа — или када се као прашина вата за ноге. Никако не препоручујем стари тврд — промрзнут снег, јер исти сувише лади, а ништа не вреди. — Када је хладан и оштар ветар не треба и не ваља ходати по снегу — него на пролетњем сунцу, када снег одмах копни. Знам многе, који су по сат и по по снегу ходали, на им је врло добро чинило. — У почетку је ова шетња човеку необична, али доцније се са свим привикне. — По правилу треба се шетати по

снегу бар 3—5 минута. Не ваља у таким приликама стајати на једном месту, него се треба непрекидно шетати и кретати.

Има случајева, да ненавикнути прсти, не могу да подносе хладноћу снега, те отићу и гору — али, не треба се плашити — јер то није штодљиво, пошто отекнуте прсте треба влажити снежном хладном водом и трљати их снегом. С јесени, кад још нема снега, треба се шетати по трави, на коју је мраз пао. У то доба мало је неугодно и хладно — јер тело се још није научило хладноћи од прошле летње топлоте.

У зиму може се шетња удесити и по каменом плочнику, који је поливен ладном снежном водом — Што се тиче свлачења и кретања, важе иста правила као што је већ речено.

Глупошћу и бесмислицом, назваће неко овај начин очвршћавања својега тела — помишљајући и бојећи се, да ће се тим поступком разладити и навући себи ревматизам, катар, вратобољу или другу коју болест. — Ко год тако мисли и говори, упућујемо га, нека само једанпут ово покуша, па ће се уверити о са свим противном — напиме да ходање по свежем снегу крепи тело и унаша у њега свежизу и живот.

Никако да ниси шетао по снегу, ако ти тело није довољно топло. — Коме је ладно и дрхће, тај нека најпре кзквим радом и кретањем тело нормално загреје. Они, који болују од кзквих рава или им се ноге зноје, ти нека оваку шетњу и не покушавају, догод се од овога са свим не излече (о овоме потражи: купку или парење ногу).

5. Ходање по води. Мисли се, да је босоного ходање по води до листова нешто обично, али баш то употребљавање служи за очвршћавање и иначе утиче на цело тело и јача га; особито је добро за бубреге и излучење мокраће, те пречи многе болести у бубрсыма, као и меуру и читавом доњњем телу; особито годи грудима, олакшава дисање и чисти гасове из стомака; врло добро помаже и отклања главобољу и свежи мозак и мишљење. Ово ходање по води може се чинити, да у шафољу, купатилу у каквом згодном сулу стојимо и крећемо се босоноги до чланака у води. Али је куд и камо боље и освежавајуће, када ходамо и кад нам вода допире до листова или колева.

Ово ходање треба употребљавати у почетку 1—2 ми-

пута, а доцније. када се томе привикнемо 5—6 минута. Што је вода ладнија тим је боље. — Кад из воде изађеш, а ти ходај зими по топлој соби, а лети на пољу у чистом ваздуху све дотле, док се ноге не угреју. Зими се може и снега у воду метути. Код људи слабуњави, може се тај начин употребљавати најпре млаком, а мало по мало све ладнијом водом.

6. Да ти руке и ноге очврсну — нарочито је добро: Стави у ладну воду до или преко колена и тако стој 1 минут — никакo дуже. После тога се обуј, разврати руке до лаката, те и руке тако држи 1 минут у води. Много је боље ако и руке и ноге држиш тако у један исти мах. У кога је повећа када за купање, тај може то лако чинити. Можеш и тако чинити, када држиш ноге у води, да на столицу пред себе метнеш шафољ са водом у који тури руке. Препоручујем овај начин да се употребљује после какве болести, да би крв могла правилно циркулирати по рукама и ногама.

За оне, који пате од прозеблих руку, нарочито је добро замакање руку у ладну воду. Кад то чиниш, ваља да ти је тело природно топло — не смеш дрхтати. Ноге ладне до чланака као руке до лакта нека те ништа не буни, можеш ово употребљавати.

7. Као особито средство за очвршћавање јесте поливање колена. Ово је поливање нарочито добро за ноге, јер се у њихове малокрвне жиле крв намамљује. Озде напомињем, да поливање колена чиним у много јачем облику, када га употребљују здрави људи. То се пак тако постигава, што чиним, да изливање воде пуштам са веће висине, а зими расхлађујем воду снегом и ледом.

Ово се може чинити само тада, ако је тело топло, тада нам није зима. Ако су ноге ладне до чланака, не треба се плашити употребе. Само поливање колена, без других употреба, не сме се дуго настављати (највише 3—4 дана); ко то дуже времена чини, мора измене чинити са поливањем, одозго или са умакањем руку (као код бр. 5.) и то ујутро чини једно а после подне друго.

Нека буду ова средства за очвршћивање довољна. Сва се могу чинити ма у које доба године, било зими или лети. У зиму ћеш употребу нешто скратити, а после тога више се кретати. Овај који жели да ово употребљава а није пре тога чинио, учиниће добро, ако то зими не започиње, када

је хладно. Ово вреди нарочито за оне, који пате од малокривости, од унутарње ладпоће, те су разнјежеви посећни доње вунене кошуље. Здравни и они који боловају, могу без размишљања ово чинити, али свакако нека су пажљиви и нека се најтачније држе ових упутстава. Хрђаве последице не могу се приписивати овим употребама, него само неопрезношћу. И код туберкулозних — јектичавих, код којих је болест прилично напредовала — употребљавао сам са великим успехом наведене начине под бројевима 1, 2, 3 и 6.

Употреба воде. Воду као средство за лечење употребљујем као:

а) облоге, б) купатила, в) парење, г) поливање, д) прање, ж) уматања, з) као пиће.

А. Облози. Будући су у пароду следеће употребе познате под именом „облога“, то ћу задржати овај назив, ма да није увек zgodан. Ја употребљујем:

1. Горњи облог. Повећи комад грубог платна (особито оно од сламљача) сави у дужину 3—4—6—8—10 струко и то тако широко и дугачко, да од врата покрије груди и цело доње тело. Са стране десно и лево не сме престати као отсечено, него треба са стране да висе мали комадићи. Овако пресавијену крицу умочи у ладну воду (зими можеш и у млаку), онда је добро исцеди и као што је наменуто обложи на болесника, који је легао у постељу. Преко облога мети вунену пољаву или покривач што служи, да се облог од ваздуха затвори — управо, да ваздух не дође до коже; када тако учиниш, онда покри болесника перилом, обично мећем болеснику око врата повећи комад сукна или вуненог ткања, да ваздух не продире одозго. Када се покријеш, пази добро, јер се можеш лако разладити.

Овај облог треба на телу да стоји по један сахат: мора се настављати по пропису, и мора се обнављати облог, који се међутим угрејао.

Чим прође прописано време, поскидај влажне крпе, обуци се и ходај, а можеш баш још мало и у постељи остати. Горњи облози уклањају заостале гасове у стомаку и преву.

Код ових и код других употреба, ваља да је тело топло.

2. Доњи облог. Као што је горњи, тако и овај доњи одговара једно другом, ако се употребљује једно за другим, а ваља да се и ово памти:

Будући се и доњи облог ставља у постељу, то под-

метни другу појаву на сламњачу, да се не влажи, а преко ове и вунени покривач. — Исту платнену крпу сложи у 3—4 струке. умочи је у воду и добро исцеди, а тада је положи уздуж на вунени покривач и то тако, да покрије од врата на целу ртењачу до доле. Лези на крпу полеђице и пребаци са обе стране на тело разастрти вунени покривач, да не допире ваздух увутра и онда се по томе покри добро перизом; и доњи облог траје до један сахат, а ако се хоће да продужи, онда се поново кваси и поступа као пре тога. — Чим прође прописано време, чини бао што је горе већ речено.

За ојачање ртењаче, када леђа боле или се укоче, изврсно је средство доњи облог. Код укочености леђа нарочито је добар доњи облог, који је код многи случајева за два дана употребе ову напаст са свим излечио.

Исто тако је изврстан доњи облог у оним случајевима, где се крв зауставља, па и у врућини особито делује.

Како се овај облог и код којих случајева употребљује, као и колико се пута понавља, то одлучује сама болест.

3. Горњи и доњи облог. употребљен један с другим, као узастопне један иза другог — могу се у исто време и заједно употребити. Приреди доњи облог како је поменуто под бр. 2, исто тако и горњи облог, па га мети на постељу. Свупи се и лези на доњи облог, а одмах затим положи на себе и горњи, који си такође приредио. Покривање иде лако, особито кад имамо некога поред себе, — може вунени покривач са обе стране пребацити и перину добро ушупкати, да ваздух не допире, — код ове двоструке употребе важно је то, да онај раширени вунени покривач испод доњег облога буде толики, да као завој прикрије оба облога. И ово треба да траје око 1 сахата.

Код великих врућина, код гасова, навалe крви, хипохондрији и других болести, врло је успешан овај поменути начин.

Ако ти когод приговори, да је то пицав посао, увежбај се у овом поступку лечења, па ћеш се уверити да је успех сигуран,

4. Облог на трбу. Четвороструко пресавијену крпу замочи у воду и добро је исцеди, лези у постељу и мети исту на трбу (око стомака или на њега), кад то учиниш, а ти се добро покри покривачем и перином. Ово се може употребљавати 1—2 сахата, свакако после једног сата

ваља облог поновити, — изнова га поквасити и испедити. Овеј облог је ванредно користан, кад стомак боле или када наступи чување — грчеви, а врло добро утиче кад треба крв одваћати са груди или од срца. Често се овом приликом квасе крпе сирћетом место водом, или како смо на другом месту навели у одвару од траве цинкрота (Zinnkraut), зобне сламе и т. д.

Да се сирће штеди, употребљујем сирћетне облоге тако, да двоструко сложену крпу умочим у разблажено сирће половином воде и остављам на голо тело, а преко те крпе положим 3—3-струко омотану крпу замочену у воду. По-кривање је као што је горе наведено.

Многи су ме питали, којих се начела придржавам у погледу ледених облога, пуштања крви и т. д. а то ћу овде укратко разложити.

Од увек сам сматрао ледене облоге, нарочито на главној је делове тела: главу, очи, уши и т. д. најгрубијим и најплпим леком, који се у опште употребљује. Ја не познајем ледених кесица, ни ледених крпа а нећу ни да знам за те лекове — јер су неуриродни и више су квара него добра учинили. — Познат ми је један човек, који је читаву годину дана, дању и ноћу облагао леденим облозима — на шта мислите — није се излечио. Многи ће ме уверавати, а можда и проговорити — као да је лед у многих случајева помагао. Могуће, да је то било тренутно, али какве су биле последице? Многи су од тих болесника долазили мени и било је међу њима и таквих, — који су изгубили део лица, слух, стекли разне реуматичне болести, нарочито разних болести и севања главе, лица и т. д. — а то је све учинио ледени облог, који је оне болести укорењено, да их се они ледом лечени јадници неће до смрти курталесати.

Ја сам највећи противник леденог облога и тврдим, да вода, добро употребљена, савлађује сваку врућину и запаљење, ма у ком делу тела да је — ако ватру вода не угаси, зацело је ни лед неће.

Као што сам рекао, вода ће помоћи, ако је онако употребљујемо како ваља. Стотине ледених облога не може на глави зауставити притицање крви, према упаљеном месту, чиме се само повећава ватруштина. Крв се мора другачије одстравити, другачије разделити — другим речима, уз употребу на болно место, морамо употребљавати исто и

на цело тело. Тога неријатеља, који је на глави или у
ној, морамо пограбити код ногу болесникових и онда по-
лагано према целом телу његовом напредовати.

Лед указује и мени врло добре услуге код мога ле-
чења — али непосредно, он ми лети расхлађује воду, када
се угреје.

А шта мислим о пуштању крви, пијавица-
ма, и о другом начину одузимања крви?

Још пре 30 и више година било је врло мало људи,
који не би годишње бар 3—4 пута дали пустити крв, а
жали боже, наћи ћемо још и данас сличних случајева. Не
треба много причати о тим гадним навикама, него ћемо
овде ово да кажемо: Моје је мишљење, да се у човечијем
телу све једно с другим слаже, те према томе да је сваки
делић потребан — а нарочито крв наша, која и јесте жи-
вот. Одузимањем крви одузимамо себи полагано живот. У
место да га чувамо и негујемо. Крв дакле не смемо пу-
штати никако. Преча нам се, како је у случају када прети
капља, једно средство, да се спасе — пустити крв. Ту се
сећам случаја, када је некога ударила капља, да је први
лекар болеснику пустио крв, доким је други лекар зацело
тврдио, да ће болесник баш због тога пуштања крви по-
рати умрети, а тако је и било.

Врло погрешно народ мисли, да је сувишак крви уз-
рок, кад некога удари капља — не, него је тај узрок ма-
ло крвност. Обично се каже: ударила га капља, угу-
шила га крв. Али није тако, него нестало крви — престао
живот — нестало уља (зејтина), угасио се живот. Вода је
нарочито изврсна помагачица после навале крви, а то ћемо
већ после наћи у овој књизи. Мога предшаственика у
свештеничкој служби три пута је ударила капља, а лечник
га је прогласио неспособним за живот. Но вода је само
да га је спасла у оном тренутку, него га је још много го-
дина одржала у животу.

Б.) Купатило.

І. Купање ногу може бити у ладној или топлој води.

1. Ладно купање ногу састоји се у том, што
у ладној води стојимо 1—3 минута и то преко листова.

Код болести служи ладно купатило ногу за то, да крв
води од главе и пресеју доле; ово купање ногу употреб-
љује се већим делом у свези са другим употребама, а нарочито
у овим случајевима, кад болесници не могу из разних уз-

рока да поднесу читава купања. Код здравих људи овом купању је сврха, да се човек освежи и да ојача. Нарочито се препоручује нашим ратарима, када после напорног и тешког рада, не могу ноћу да спавају, јер ова купања ногу одузимају суморност, повраћају свежину, донашају мир и сан.

2. Тошло купање ногу употребљује се на разне начине.

а) У топлу воду 25—26° R. мети шаку соли и две шаке пепела од дрва. Ово све добро промешај, и купај ноге 12—15 минута.

Кад-кад дајем и топлију воду од 30° R. али то мора бити нарочито прописано, после које долази одмах ладно купање ногу, које траје пола минута.

Купање ногу врло се добро онде примењује, где се због болешљивости, слабости и слабе телесне топлоте не могу употребити ладна средства, јер нема никакве или врло мало реакције, пошто ладна вода због несташице крви развија врло мало топлоте.

Ово купање ногу намењено је у првом реду: слабим малокрвним, нервозним, врло младим и старим особама а нарочито женскињу, те је особито добро код свију поремећења у току крви, код главобоље, вратних болести, грчева и т. д. Ово довађа крв у ноге и делује врло благо. Нарочито онима, којима се ноге зноје, ово се не препоручује. Наш народ зна за то топло купање ногу и његову целисходност, па га често употребљује.

б.) Купање ногу у одвару од сена врло је лековито и окрепљујуће. Прегршт сена ваља полити врелом водом, онда се покрије онај суд и остави да се олади, — смлаци од прилике на 25—26° R. Ово сено није нужно vadити из воде.

Овако парење ногу делује особито окрепљујући, те је врло добро за употребу код оних особа, које пате од нога а нарочито онда, када се ноге одвиша зноје, код отворених рана, или набоја. Овако топла купатила за ноге, врло користе таким ногама у опште.

Неки човек, који је ужасно patio од улога, јаукао је од бола, али употребом оваких купатила врло се помогао.

в.) После купања ногу у одвару од сена, препоручује се исто и са одваром зобне сламе. Сламу од зоби треба кувати пола сахата у кључалој води, а затим у истој, када се смлаци на 25—26° R. купати ноге бар 20—30 минута.

Колико пам је познато, пишта није боље од овога купања, нарочито кад је нужно да омекшају разни набоји ногу. Употребљава се против свију чворова и кврга, које се на ногама појаве — а и против улога, подагри, жуљевима, против ураслим ноктима и гнојавим приптевима и т. д. Овим се одваром дакле успешно лече све болести ногу, као и само знојење.

Овде ћу навести још један начин купања ногу, али не у одвару, него у јечменом кому. Узми у суд, у коме ћеш ноге прати топлотом јечменог кома и увуци ноге унутра у тај муљ, држи их 15—20 минута, те ћеш осетити врло повољне последице.

Ко год пати од костобоље и севања, најбоље му је, да чешће употребљује овако парење ногу. — И за оне особе, које имају гукаче жиле на ногама, нека међу ноге у топла купатила, али само до листова — топлота ове купке не сме бити топлија од 25° R.

Купање ногу у само топлој води не узимам за целисходно и не препоручујем.

II. Купање на полак. Овако купање разуме се — да је само оно, којим се тело кваси само до средине трбува — до стомака. — Овако купања употребљују се на три начина :

1. Стојање у води и да ова допире преко листова или до колена ;

2. Клећећи у води и да су читава бедра у води ;

3. Седећи у води. Овај начин дакле називамо купање на полак, вода у том положају досеже до пупка. За сва ова купања употребљује се ладна вода, која се сматра као окрешћујуће средство. Ово употребљују здрави, који су ради да су јачи и свежији, слаби, који желе ојачати и они који се опорављају, желећи тиме, да са свим оздраве и ојачају. За болесне морају се ова купања посебно и нарочито прописати, јер иначе не ваља покушавати, пошто би у неким случајевима била и штетљива. Кад год се употребљују, било од здравих или болесних, имају се ова купања само делимично употребљавати и не смеју трајати дуже 1—3 минута.

Купања наведена под 1. и 2. стојећи и клечећи, употребљавана су врло успешно, али код оних, који су били због разних узрока са свим ослабили и оронули, и то када су отпочели ово купање. Код неких је та слабост и дуже потрајала, догод се ни у на ово лечење привикли и ојачали

— али зато доцније беху способни, да су подносили и теже лечење.

Поред ова два начина купања нарочито се напомиње и ово друго средство купања, а то је зароњивање руку до рамена, а то је нарочито добро за окрепљивање и свежину тела. Трећи начин ових купања, право купање на полак, особито је важно. Овај начин препоручујем нарочито здравима. Слабости и болести трбува особито хече ова купања и отклањају сваку болест. Ова купања на полак јачају и крепе, и умножавају снагу. Хиљадама људи подвезују се и носе на трбуву неке омоте, који само шкоде и кваре, а уз то слабе и повећавају зло. Нека свако од тих покуша овај начин нашега купања, па ће се уверити и осведочити о ваљаности и целиходности истога. Болови од шуљева, гриже, хипохондрије, хистерије и т. д. престаће, јер то су зла, која су у болесном трбуву маха отела.

Здравима саветујем, да јутром кад устау, оперу горњи део тела, а пред вече нека употребе наше купање на полак. Ако немају кад ујутру се умивати, то нека се у купци на полак оперу т. ј. груди и леђа.

Болести стемака, које потичу од надимања заосталих ветрова лече се, када употребљујемо редовно купање на полак, а тиме се свако зло отклања.

III. Купање седећи. Купање седећи употребљује се ладно и топло.

1. Ладно купање седећи употребљује се: Овако. Када је нарочито начињена за овако купање, али ако тога нема, узима се низак суд од дрвета или лима, у исти се успе четвртина ладне воде. Када се свучемо, ваља у ту воду сести као на столицу и то тако, да половина трбува и бедра буду у води, остало је тело ван воде. Ко се са свим извежбао, не мора се са свим ни свлачити. Ово купање траје 1—3 минута. Ово купање најдељотаорније утиче, нарочито код болести трбува. Ово одваја ваздух и гасове, уредно ускорује варење и држи уредну столицу, утиче на правилан ток крви, окрепљује и не може се доста препоручити код бледобоље, крвотока и сличних болести, а нарочито код трбушних болести најдељикатније врсте. Нека се нико не боји ладне употреба која траје 1—2 минута, јер ко је год врши добро и прописано, томе никад неће шкодити.

Да не прозебеш, да постанеш кречкији, јачи и мање

осетљив према промени времена, које често и знатно утиче, треба чешће да употребљујеш ова купања седећи, а најбоље је ноћу из постеље. Када се ноћу пробудиш, сиђи у купатило, онда брзо опет у постељу и немој се отирати. Ко год овако два-три пута ноћу чини, веће се крјати, јер је добро за себе учинио.

Ко не спава мирним, здравим сном, него се чешће ноћу буди, у опште, ко пати од несанице, нека вредно употребљује оваке ладне купке седећи. Ко седи у ладној води 1—2 минута, опростиће се узрујаности и стећиће себи мира.

Коме у јутру кад устаје гуји у глави, а осећа се суморним, томе нарочито препоручујемо ове ладне купке. Свакоме дакле и поново препоручује се, да се што чешће овако окупа.

2. Топло купатило седећи. Ово купатило припређујем увек са а) пшкротом, б) zobном сламом или в) са тринама од сена. Сва три начина овог топлог купатила припређају се на исти начин. На билије налије се кључала вода а затим се све представи ватри да по ново неко време кључа. После тога се лонац скине са ватре, те се све заједно ладн на $24-26^{\circ}\text{R}$. за купатило. Ове заједно успе се у купатило. У овој купки треба седети најдуже $\frac{1}{4}$ сахата. Штета би било, да се овај одвар бади, него се може још један, па и два пут употребити. Другу купку треба узети на 3—4 сахата после прве а трећу на један сахат после друге. Ове две потоње употребљују се ладне а свака траје 1—2 минута.

Оваке купке као ове наведене, смеју се употребити највише 2—3 пута на седмицу, ако је чешће, онда увек наизменце са ладним или када је случај, да се лечи дубоко уврежено и застарело зло, као што су болести шљезе, прштњак на стражњици, потешкоће у дрви и друге сличне болести.

Килави могу поред своје погрешке такође узети ово купатило.

а) Топло купатило седећи са пшкротом, употребљава се нарочито код болести: реуматички, грчева, болести бубрега и бешике, код камења и тешког мокрења.

б) Топло купатило седећи са одваром zobне сламе, употребљује се против разних костобоља.

в) Топло купатило седећи са тринама од сена, нарочито делотворно утиче код свију наведених бо-

лести, кад нема цинкрота и зобне сламе, иначе код болести трбува, спољашњи стока, рана, затвора, шуљева, грчева и гривки од ветрова.

IV. Потпуна купатила. И код ове врсте купања разликују се ладне и топле потпуне купке. И овде могу и јелпу и другу врсту употребљавати здрави и болесни.

а) Ладна потпуна купка. Ова се узима на два начина, човек или стоји или лежи са читавим телом у ладном купатилу.

Може се и ходати по ладној води да се избегне осетљивом притиску воде на плућа и то, да смо у води до пазува, како би нам крајеви плућа били слободни. Употребљујући овако купатило, ваља да брво оперемо горњи део тела руком или грубом крпом.

Ово ладно купатило траје најмање $\frac{1}{2}$ минута, а највише 3 минута, и не ваља дуже остајати у води. Што купање краће траје, то више утиче. Ко је у ладном купатилу 1 минут. паметвије је учинио него овај, који је 5 минута пробавио у њој.

Био човек здрав или болестан, не ваља дуже да се задржава у ладној води од три минута — ко дуже остаје тај је за осуду.

Ово је уверење основано на многим чињеницама, а ово је зато, што имам посебних назора о строгој употреби ладне воде, и што сам противан прекомерном и непромишљеном купању у ладној води лети.

Има људи, који на дан по два пута остају у ладној води више од $\frac{1}{2}$ сахата. То могу да чине добри пливачи, који се том приликом довољно крећу. Овима, који не знају пливати, него се само брчкају по сахата, не само да купање не чини добро, него им јако штоди. јер тако купање их слаби и умара.

б) Ладно купање за здраве. Често су ме упозоравали познаници и непознаници, да узмем на ум, да употребљавање ладног купања одузима топлоту и да врло штоди слабим људима, нарочито малокрвним, те знатно појачава раздражљивост живаца.

Потписујем ове гаводе и приговоре, када се ради прекомерно, — како ја употребљујем ладну воду потпуног купања, препоручујем ово свима здравим људима, у свако доба године, лети и зими и велим, да баш ова купања одржавају и крепе здравље; она чисте кожу и поспешују

главну делатност, освежују, оживљују и јачају читав организам. Зими не треба се више него два пут седмично купати, а доста је и један пут, кад-кад и у 14 дана довољно је једном се окупати.

Да кажем још нешто. Да се очува здравље, чини ми се нарочито важно, кад је човек очвртео, против разних промена времена; несретан је човек коме шкоди сваки ветрић, те штетно утиче на његова плућа, врат, главу; несретан је човек, који мора пазити из дана у дан на сваку промену. Ко је здрав, нека покуша наше купатило употребљавати, па ће бити сличан јаком и здравом стаблу, којем никакви вихори не могу да нахује.

Многима је тешко избити из главе бојазан и забринутост због употребе ладне воде; ова бојазан није основана. Не стоји да се купањем губи тобоже топлота. Ови људи говоре, да ладноћа слаби и мора слабити ако иза купања не дође одмах топлота. Признајем, да је то жива истина. Но ја тврдим обротно, да наше купање у ладној води, не гледећ на обилније кретање, које стоји строго у свези са сваким купањем у ладној води, не само да не одузима људској нарави топлоту, већ ју негује и подржава. Место свега тога питам: кад човек, који је ослабио и омлитавио за то, што вечно седи у соби, те се зими једва усуђује излазити, употребом купке и прањем од једном тако ојача, да иде од куће по сваком времену, те једва осећа строгу зиму, — зар је такав човек изгубио природну топлоту или ју управо задобио? Да је ово последње случај, могло би се многим примерима доказати.

Треба да одговоримо на ова три главна питања:

У каковом стању, како мора бити расположај здравог тела, да узмогне успешно употребити овакова ладна потпуна купања? Надаље:

Колико дуго сме здрав човек остати у купки? На послетку:

У ком је добу године најлакше започети ово окрепљујуће лечење?

Тело је за потпуно ладно купање расположено тек онда, кад је потпуно топло.

Ко је, боравећи у топлој соби, или радећ, или ходајући потпуно топао, може мирне душе узети ладну купку.

Коме је ладно, ко дрхће или имаде ладне ноге, нека

ништо не иде у ладну купку, ако се пије ходањем пре добро угрејао.

Обратно, ко се зноји или је угрејао (говорим о здравим људима), или је у највећем зноју, може мпрне дупе поћи у ладну купку. (Ко је прокисно или друкчије мокар нека не иде у воду, то му себи добро чинило. Овде напомињем, да нико после ладне купке не обуће влажну одећу. Одећа треба да је са свим сува).

Разумни и увиђавни људи једва се ичега боје толико, колико тога, да у врућини и зноју уђу у ладну воду. Па ипак је то најневинији чин. Шта више ја промислио и одважно трдим на основу многогодишњег искуства: Што је јачи зној, то више уливикше.

Догодило се многим, који су пре мислили, да их после таквога „ужаснога лечења“ мора одмах ударити капља, да им је после једног јединог покушаја нестало сваке бојазни, страха и сваке предрасуде.

Ко се је икада бојао, дошавши у зноју кући, да му је зној с лица цурио и прети му се лепили, да опере руке и лице, а к тому још и прса и ноге у ладној води? То сваки чини, јер му прија и годн. Зар немора таква ладна купка — то је вужна последица — исто тако упливизати на цело тело? Зар да нешто, што поједини удовима изврсно прија, па је за њих благодат, мора шкочити у целост?

Мислим, да бојазан од штетног уплива ладне купке на оне који се зноје потиче поглавито отуда, што се опазило, да су се неки људи, кад су знојавни изишли на свеж ваздух или на промају, но кад кад са свим се покварили за цели живот. То је жива истина.

Допуштам још и то, да су многи знојавни у ладној води уграбили клицу тепких болести. Но шта је томе узрок: зној или ладна купка? Ни једно, ни друго. Како у многим стварима у животу, тако се и овде не пита у првом реду „шта је узрок“, већ „како је до тога дошло?“ У овом случају мора се дакле питати, како су људи, бивши ознојени, употребљавали ладну купку. Неразумна употреба може и највеће добро променути у највеће зло. Чудити се мора човек само томе, да се у таквом случају редовно осуђује „добро“, а никако оне злоупотребе, које су тим „добром“ почињене.

Главна је дакле, како се шта употребљује. Ко у тој

ствари ради по својој глави, нека уједно сноси и последице, којима је својом лакоумношћу сам крив.

Овако смо дошли до оне тачке, где нам треба одговорити на друго питање: Колико дуго може здрав човек остати у потпуно ладној купци?

Ко се спремио за ладну купку, нека се брзо свлачи и легне један минут у приправљену купку. Ко иде ознојен у купку, нека у њем седе, т. ј. нека се зарони у воду тек до стомака, а горње тело нека брзо и чврсто опере. Онда нека се зарони у воду до врата, па нека брзо изађе из воде, те се још брже обуче, а да се и не обрише. Човек који ради руком или у ноћу, нека се одмах лати свога посла; други се морају тако дуго кретати (најмање четврт сата), док им се тело потпуно и нормално не угреје. Свеједно је, бива ли то у соби или наокоју.

У једној недељи дава не ваља се ваше тело три пут окупати у потпуној ладној купки.

Кад је најзгодније, да се зајутро купење у ладној води?

Важна радња, да тело очврсне или што је готово исто, да се чува од болести, да постане способно одољевати, не може никад започети прерано. Започни још данас, али почни са лакшим (види средства за очвршћавање), нишито са тежим вежбама! — Лако би могао малаксати. У са свим ладној води моћниши се купати тек онда, кад будеш јак; ако си слабуњав, моћниши тек онда, кад си се дуже за то приправљао.

Ово је врло важно. Немој само ништа и нишито почети превагло, а још мање драстичним средствима! То би било заиста веразумно.

Онама, којима је до збеле, нека после употребљавања средства за очвршћавање организма, започну пре свега потпуним прањем (види прање), па ако их прање пре спавања не узрујава и не лишава сна, нека се оперу у вече, пре него што ће лећи, или ујутру кад устану. У вече човек не губи време, а и у јутру може се све обавити за један минут. Ко не мора одмах кћи на посао, или не иде у шетњу, може лећи четврт сата у постељу, док се осуши и угреје.

Ко се овако вежба 2—4 пута у недељи, а можда и сваки дан, приправља се најбоље за потпуну ладну купку. Треба само покушати! После прве вежбе, осећаће велику

унутрашњу угодност, на чега се испрва плашно, постаће му на брзо потребом.

Кома је озбиљно стало до тога, да му тело ојача и да се окрепи, да очува своје здравље и да ојача, нека помисли на потпуне ладне купке, али нека не застане код саме намене.

Снажни народи, покољења и обитељи увек су били верни пријатељи ладне воде, нарочито оваке купке. Што се више наше доба назива добом млитавости, то је потребније, да се вратимо натраг к здравим, наравним (акошће уметним и неприродним) начелима и пазорима наших предака.

в) Ладна потпуна купка за болесника. Код појединих болести тачно је одређено, када и како се често имају употребити купке ове врсти. Но потребно је ипак да овде споменемо неколике опште опасности.

Крепка нарав, здрав организам може клице болести, које би га се хтеле прихватити, сам уклонити. Болесном и болешћу ослабљеном телу морамо помоћи, да опет сам узмогне обавити тај посао. У многим обзирима има се као таква припомаћ сматрати потпуна ладна купка, која је у таквим случајевима изврстан темељ као ваљан лек ојачања.

Особито се употребљују ладне купке за тако зване „болеснике од врућице“, т. ј. против свеју обих болести, које навешћује и прати жестока грозница. Најпогубљивија је грозница за врућицом од 30—40° и више; такве грознице одузимају сву снагу и готово уништавају човечије тело. Кога поштеди болест, буде често жртва слабости. Мислим, да је врло тешко гледати и чекати, шта се све може, развити од такве страшне ватре. Шта ту помаже „сваког сати једна капица“, шта помаже скупи кинин, шта јефтини антипирин, шта отровни дигиталис, који веома хрђаво упливише на стомак? Лекарнице су за такву живу ватру врло слаба средства, која само стишавају грозницу. Шта помажу напослетку она уметна средства, што их дајемо болеснику или му их уштрцавамо, која га само опијају и онесвешћују, да не зна за себе и ништа не осећа? У таквој грозничавој ватри не помаже ништа вап гађење. Оштру врућину тела, када изгледа као да је у самој жеравици, угасићемо најлакше и најуспешније потпуном ладном купком. Употребимо ли купку сваки пут, кад се врућица појављује, кад нас спонадне бојазан, поновимо ли је

при почетку грознице свакога по сата, ова ће скоро савладати тај опасни пожар.

Овде ћу напоменути нешто, што би можда згодније било казати код прања. Не могу сви болесници употребити потпуне ладне купке; неки су можда већ тако ослабили, да се не могу ни сами крећути, камо ли дићи с постеље. Зар такви болесници морају бити лишени употребе ладне воде? Нипошто. По овде наведеном начину употребљује се ладна вода тако разнолико, а свака употреба дели се у толико разних врсти и подврсти, да ће најздрављи, као и најболеснији увек наћи за себе оно, што му је најугодније. Ради се само о том, да се прави начин изабере.

За тешко болеснога човека, који због одвећ велике слабости не може узети потпуно ладну купку, има пакнаде у потпуном прању, што лако учинити може у постељи и најслабији болесник. Како се то прање обавља, види код одсека „о прању“. Ово прање повлађа се тако често, док год је врућина врло знатна.

Управо код овако тешко болесних људи, која морају остати у постељи, треба добро pazити, да не употребимо одвише драстичну ладну купку или прање; таме би се на ме зло само погоршало.

г. Потпуна топла купка. Ову употребљују као и ладну купку, здрави људи и болесници. А употребљује се на два начина. Најпре ући у купатило, напуњено топлим водом тако, да ти вода покрије цело тело до врата, т. ј. да осим главе не буде никоји део тела изван воде. У таковој купки остати 25—30 минута. Онда прећи брзо у другу купку, напуњену ладном водом и зарови у воду до врата: глава треба да ти је изван воде. Немаш ли при руци другу купку с ладном водом, треба да брзо опереш тело у ладној води. За један минут мораш да обавиш ладну купку или прање с ладном водом. Онда брзо, не обрисав се, обаци се и ходај (најмање по сата) у соби или напољу и то толико дуго, док се са свим не осушиш и не угрејеш. Сељаци могу одмах ићи на посао. Вода за ту прву купку мора да је топла $26-28^{\circ}\text{P.}$ за старије људе и $28-30^{\circ}\text{P.}$ Савестујем свакоме, да топлоту тачно и опрезно измери са топломером, који се лако добити може. Није доста да ставиш у воду само цев са живом и да топломер одмах извадиш; напротив, топломер мора неко време остати у води. Тек кад жива мирно стоји, знаћеш, да си добро мерио. Когод

приправља купку, нека је озбиљно приправи и нека буде свестан одговорности, која је с тиме спојена. Равнодушност и немарност нису nigде тако неумесни, као код оваквих важних услуга нашему ближњему.

Ова топла купка употребљује се још и на овај начин:

Купатило се напуни топлем водом као и први пут, но топлота треба да достигне $30-35^{\circ}\text{P}$. Преко 35°P . не сме топлота оваконе купке никад прећи (у којим се случајевима имају употребити, ваља увек посебице наредити). и не сме ни испод 25°P . слћи. Препоручује се, да се купка просечно приреди топлотом од $31-33^{\circ}\text{P}$. Ова врста купке не узима се никада само један пут, већ увек три пута у топлој води, а три пута у ладној. То је тако звана потпуна топла купка са тројаким променом. Цitava купка траје тачно 33 минута; разне промене поделе се у том времену овако (сат мети на столцу уз купку и добро број: 10 минута у топлој води, 1 минут у ладној, 10 минута у топлој, 1 минут у ладној, 10 минута у топлој, 1 минут у ладној води. — Ладеом купком ваља увек и без изнимке уздржити. Здрав. крепки људи треба да седну у каду напуњену ладном водом, те полагано да зароне до врата у воду. Осетљиви нек седну и брзо нека оперу грла и леђа, а да не зароне до врата. Преко међа нека бацају толико ладне воде, да се педи низ међа и са сени их пакласе. Потпуно прање добро ће доћи онима, које се одвише боје ладне воде, и вредиће им као ладна купка. Главу не ваља никада пакласити. Накваси ли се ипак, ваља ју обрисати; исто тако треба да после последње ладне купке отареш руке, да не цоквасе одећу, кад се облачиш. Што се тиче осталог, наредите што се тиче пужног кретања после купке, вреди тачно све оно, што је иза прве купке споменуто.

Морам овде још нешто приметити.

Не може се никада предоручити саме топле купке, а да иза њих не следе ладне или прање у ладној води. Новећа топлота, потраје ли дуже времена, не јача никад, већ слаби и учини као организам млатавим; она не очвртићује, већ на протјав чини кожу осетљивом према хладноћи; она не заштићује, већ је управо погубљена. Топла вода отвара поре; кроз њих продире свеж, ладан ваздух, а последице се показују већ за неколико сати. Свако зло уклањају те мењито потпуне ладне купке или потпуно ладно прање после

топле купке; свежа вода јача, изазивајући већу топлоту; она освежује, јер прекомерну топлоту тако рећи укида; она штити, јер затвара поре и чини кожу јачом, чвршћом.

И овде се морамо борити са предрасудом о тобоже наглој ладноћи, која следи из топлоте. Управо због тога, што после топлих купки следе одмах ладне, морају се топле купке узети у повећој топлоти, него што се иначе узимају. Тело се снабде са толико топлоте, да је наоружано против извале продируће ладноће, те је може лакше издржати. Ко би се први пут одвише бојао ладне купке у води, нека се што брже са свим опере ладном водом. То ће га оскозити. Све записи од првога покушаја.

Ко је један пут покушао, тај се неће доцније никад купати у самој топлој купки, а да се после не не скупа у ладној. Мњети, који су испрва дрхтали, после се правичноше тој чудесно делујућој премени, те је и сувише заволаше.

Нека се неко не влаши бодкања и черкања у кожи, које живо осећа, особито у ногама, кад се врати из ладне купке натраг у топлу, то ће му бити доцније један угодан осећај треса.

Мису потребне посебне припреме код ових потпуних купки, да на пример успоставимо у телу природну топлоту.

д) Топла потпуна купка за здраве. Сасвим здравим и јаким људима, чије здраво, румено лице одише само топлотом и животном ватром, не препоручујем, да узимају топлу купку никако, или пак врло ретко, али они већ и по себи не траже топле воде.

Млађим, слабијим, малокрвним, нервозним, препоручујем топлу купку, особито онима, који вагишу грчевима, реуматизму и сличним болестима. Женама, које су измучене својим кућевним пословима, препоручујем увек топлу купку. Сваки месец могу се један пут окупати у топлој 28°P. , нека остану у њој 25—30 минута, онда нека се оперу ладном водом, то ће бити са свим доста.

Ко нагиње удобољи, костобољи, подагри, томе се препоручује месечно узимати две такве купке.

Лети ће млађи добро учинити, ако покушају узимати ладне потпуне купке,

Старијим, слабирим људима препоручујем, да се кожа одржи чиста, да се тело освежи и ојача, нека се свакога месеца барем један пут купају у топлој води од $28—30^{\circ}\text{P.}$; купка има трајати 25 минута, а после ње ваља се чврсто

опрати ладном водом. После сваке овакове купке оживеће, тако рећи на ново и то зато, што је транспирација (радња коже) појачана, те се тако крв живље креће по телу.

е) Потпуна топла купка за болесне. Како се и против којих болести имају употребити потпуне топле купке, то нам каже сваки поједини случај болести. А употребљују се обадве врсте ове купке, па се не треба бојати, ако се буде употребљива купка доста опрезно и тачно.

Купкама је двојака сврха:

У првом случају имају прибављањем топлоте повисити, умножити телесну топлоту, у другом случају имају растварати клице болести, које болесно тело не може више уклопити својом снагом.

Потпуне топле купке приправљају се као:

1. купке са тривама (Heublumen),
2. купке са сламом од зоби,
3. купке са оморишковим четинама и
4. мешовите купке.

Како се приправљају и како утичу прве две врсте купке, расправљено је већ у главном код топлих купка седећке. Но ради опомене морамо неке тачке поновити.

1. Купка са тривама. Метни малу врећицу са тривама у котло са врућом водом и остави ју у тој води четврт сата. Успи онда овај одвар у каду с топлем водом, па после сипај у каду толико топле или ладне воде, док не достигне прописану топлоту. Ова врста купке најлакша је и најчешћа, управо најневинија обична купка за грејање тела. И здрави људи могу ту купку вазда употребити. Вода је такве боје као кава; она отвара поре (рупице на кожи) и раствара отврдлости у телу.

2. Купка са зобном сламом. Кувај приличан снопић сламе од зоби кроз пола сата у кључалој води у котлу, па чини с одваром овако, како је горе речено.

Ова купка упливише јаче него она с тривама, те веома добро помаже код болести бубрега, мехура, код камена и костобоље.

3. Купка с оморишковим четинама. Ова купка припређује се овако; Узми оморишких четина, што су свежије, тим су боље, и ситно изрезаних гранчица, макар биле јако смоласте, затим разрезане јелове шишарке и сву ту смесу кувај пола сата у кључалој води. С одваром чини, како је горе речено.

И ова врста купке упливише повољно при болестима бубрега и мехура; али слабије него купка са зобном сламом. Нарочито упливише ова врста купке на кожу, те је потстрекава на живљи рад.

4. Мешовите купке. Тако се зову оне купке, које се приређују од одвара разног биља, кад на пример немамо одређеног лековитог биља. Најчешће се мешају одвар од трпна и зобне сламе, пошто су се обадве врсте заједно скувале. Купка са зобном сламом постаје тим само још мириснија.

„Добро је купати се, то знам,“ рећиће когод, „но ствар је одвише скупа и скопчана са одвећ великим неприликама.

Али нико нема ни најмањег разлога да се тужи и приговара. И најсиромашнији може са свим лако приредити сваку врсту спомених купки, а при том увек ће имати најчистији екстракт, од којег нигде не може добити бољег, ни природнијег.

То су управо за сиромашније људе што је могуће zgodније и јефтиније купке, да ни ови не буду лишени благодати купке, која је толико корисна по здравље.

Трина или зобне сламе поклониће сваки сељак врло радо свакоме сиромашку; са сваке јеле лако је добавити шишарке и ситних гранчица. Дрвен шафољ наћиће зацело сваки у свом домазлуку: у нужди позајмиће му радо која сусед.

Толико што се тиче трошкова.

Што се тиче труда и неприлике, само ћу ово запитати: зар је за тебе и за твоју околину мања неприлика, ако мораш по читаве недеље лежати у постељи или кад онако занемарено, твоје прекомерно ослабљено тело полагаано вене и пропада?

О напору и послу не може ту бити ни говора; такмичар морао би се назвати само леношћу. Ко збиља тако мисли, тај и не заслужује оваке купке.

5. Минералне купке. Треба још нешто да рекнемо о минералним купкама.

Сам назив рудна купка означаје већ нешто, што оштро делује. Све те воде, звале се оне како му драго, извирате где било, имају више или мање блажих или оштријих соли.

По мојим начелима о лечењу водом не марим за рудне купке, јер не одобравам ништа, што је насилно и све-

једно ми је, има ли то утицати с поља на унутрашњост или непосредно према унутрашњости. Ја судим и вазда ћу тако судити: Најблажа употреба уједно је и најбоља, радило се сад о води или лекаријама и т. д. и ко је, употребљујући један лек, постигао своју цел, нека се не лажа другог. Природи, ослабљеном организму морамо полагано помагати, миношто строго и одвише нагло; болесно тело морамо благо и лагано, тако рећи, водити, те га по који пут помажући и подупирајући, прихватити испод руке, али га не гурати, ни вући; не треба себи увртити у главу, да баш овим или оним морамо нешто постићи, већ морамо само суделовати, да тело само обавља свој посао, а кад се оно већ само уме помоћи, треба да напустимо и ту најблажу припомоћ.

Питам двоје: Колико су се од оних, који су збиља болесни отишли у таква лечилишта (минералне купке), повратили потпуно здрави? Друго: Колико их је за увек, особито у топлим лечилиштима, остало покољано тамо?

Остани дакле код куће, храни се поштено и — пери се сваки дан!

V. Делимично купање. Следеће купке означајем општим називом делимичне купке, пре свега с тога, што се употребљују само за поједини уд, а нарочито зато, што већу да ово цело градиво цепен у још више одсека.

1. Купање руке. Сам назив говори доста. Гледе употребе нека буде довољна тек ова примедба: У некога је на пример на руци болестан и рањав прст. Не треба утицати само на прст, већ на руку, на цело тело. Болестан прст само је хрђав плод неваљале гранчице, хрђавога стабла. Ако је стабло здраво, оно даје довољно и ваљаног сока, пак и плод мора бити добар.

Рука и раме поправљају се уз уматање још и купањем руку и рамена.

2. Купање главе. Купање главе спада међу најважнија делимична купања. Употребљује се топло или ладно, а најбоље је, ако се чини овако:

Суд с водом мети на столицу, у воду зарони горњи део главе, т. ј. теме и држи га један минут у ладној води, а затим у топлој 5—7 минута. У колико коса на шији не би била навлажена, можеш је навлажити руком, т. ј. навлажи и ову косу, која је остала на шији сува, док си теме турио у воду.

После купања обриши косу брижно. То је једини случај, где је нужно, да се бришемо, те препоручујем у томе највећу опрезност и тачност, јер би немар лако проузроковао тешке болести главе, као реуматизам и т. д. Кад си се добро обрисао, треба да останеш у соби или да се покријеш капом; која ће са свим покрити навлажену косу и да капу не скидаш, док год се коса са свим не осуши. На више је места речено, да се глава при купању не кваси, а то је за то да многи нису тачни са отирањем навлажене главе, а то може лако проузроковати велико зло. У осталом глава је нарочито код мушких, најкрепчији део тела, пошто је изложена свакој непогоди.

Многи купају главу много једноставније, а то чине особито младићи на селу. Они често турају главу неколико пута у валов али је држе под цев из које цури вода. То им годи, а и добро чине. Само нека то не чине сувише често и сувише дуго, и нека добро упамте правило о отирању главе.

Добро је, да сваки овај купа главу у ладној води, који носи кратку косу. Кратка коса врло прија здрављу, а особито код оних, који пате од честе главобоље. Кад је коса дугачка теже продире вода кроз њу до коже, што је права сврха купања, а и теже се суши. Таквима дакле препоручујемо увек топло купање главе, због дужег трајања.

Купање главе често је добро против главобоље — и тад увек кратко и ладно, — већином пак код оних, који имају сваковрсних чирева и ранице, сувих крастица, перут и прашине.

На купање главе упозорујемо особито. Ако се на селу у малим сељачким кућницама у још мањим собицама, кроз читаву зиму никад не отварају и онако малене рупице, назване прозори, настаје у њима најпосле тако густ ваздух, да би га могао сећи и свакога, који хоће да уђе у собу, тера ватраг, јер је несносан.

Кад се дакле собица никад не чисти, никад не пере, каква мора да буде онда под?

Како може да буде сиротој глави коју дугачка коса или дво- и трострука умотавања кроз читаво по године покривају и не пропуштају ни један зрачак сунца ни ваздуха до коже на глави, која је и онако покривена? Па ако чешће не употребимо воду или деђ и то врло енергично, како мора да буде на послетку тој кожи?

Уз такав немар може се ту створити право море краста и т. д., права гњилост, а многа мајка врло добро зна, шта ће рећи таква гњилост.

На жалост позната је истина, да се неговање главе врло често занемарује. Свако јутро умивамо лице, радимо то гединама и годинама и мислимо, да смо тиме доста учинили. Али то није ни издалека све. Препоручујемо неговање главе у интересу нужне чистоте, препоручујемо то најтоплије мајкама.

3. Прање очију. Ово треба учинити ладном или топлом водом. У обада случаја припређује се за очи овако:

Тури лице у ладну воду, отвори очи и њих купај по минути. Затим устанз, одмор се по минути или један минут, па онда опет тури лице у воду. То можеш учинити 4—5 пута. Топло прање (24—26° Р.) има се увек довршити ладном водом, тако да је последње купање ладно или да се на послетку опери очи ладном свежом водом.

а) Ладно купање очију уопштински изврсно на здраве, али слабе очи. Оно јача и освежује тај орган за вид у спољашњем и унутрашњем саставу.

б) Топло купање очију (млачно) употребљује се, да се умекшају отекотине на оку с пола, па да се издрави, т. ј. густа, гвојна течност, што је често има у оку, раствори и излучује.

В.) Паре. Како у опште увек употребљујемо воду у најблажој форми, тако употребљујемо и паре; зато су и ове кроз непогибелве и нешкодљиве. Узга све то треба водене паре употребити ванредно опрезно. Што до наша болеснигу здравље, који ради исправео и по пропису, може здрава човека, ради ли немарно и неразмишљено, свалити у болест. Ко на пример непосредно из парне купке изађе напоље на хладан ваздух, а да се пре није опрао са ладном водом, може на најлакши начин тешко, а и смртно оболети. Но томе није ни најмање крива парна купка. Ова прва примедба нека само опомиње на опрезност, а не треба да застрашује. Понављам, ко употребљује парну купку како ваља, не треба да се боји ни најмање погубелји.

Да ли су парне купке у опште потребне, да се њима лечиш? Кад домаћина чисти рубље, употребљује топлу и ладну воду. Топла вода има да раствори оно, што се из рубља мора уклонити, ладна пак вода уклања оно, што је

топла вода растворила. Овако од прилике ради и онај, који лечи. И код болести мора се много тога, на пример устављена крв, покварени сокови и т. д. растворити, а затим излучити. То се постижава топлотом. Иза тога ваља тело ојачати, учинити га способним за отпор. То се омет постижава са ладноћом.

Свако тело мора услед тога имати у себи сталну меру топлоте, хоће ли да своје радње лако обавља.

У здравом телу доста је природне топлоте, не треба је уметно добављати.

Свако болешљиво тело осећа брзо, кад нема пужне унутрашње топлоте и зато је треба како му драго надокнадити. Многима болесницима помажу замотања и облози, некојима пак добављају ту нужну топлоту најбоља парења.

Како се разумно поступа с парењем? На то питање није лако одговорити.

Сва парења треба употребити делимично, т. ј. она се тичу управо само појединог уда; уза све то упливишу ипак на читаво тело. У том је баш велика пробитачност. Паре упливишу, или боље рећи, слабе само болна места на телу, а остало тело не дирају, не слабе. Оно задржава своју потпуну снагу и мирује, док болесни део, на кога је пара упливисала, послује, а доцније добије неку одштету за изгубљену снагу од мирујућих делова.

Многе парне купке употребљују се само зато, да оне приправљају тело за употребљавање ладне воде, да омогуће повишењем топлоте употребу воде и да потпомажу успех воде, или да потпомажу у унутрашњем телу (на пример растварањем у душњаку или плућима) успех воде, употребљене споља. Ретко се употребљује само парење.

Како треба опрезан бити у погледу охлађења, одевања и кретања, каже ти подробно описивање појединога начина парења.

Морам упозорити још на једну опасну.

Врло често бива, да гдекоја од многобројних парења, особито парење главе или ногу, ванредно повољно упливишу. То потиче отуда, што те паре јако растварају те излучују, што су врло лаке и необично удобне на их болесници неизмерно воле. Ту је велика погибељ, ако се оно не употребљује како ваља, а то би било онда, кад би оваково парење одвише често употребили, јер би тиме непромисљено

пошкољали своје здравље. Нека пам је увек правило и дужност, да будемо мудро умерени!

Казаћу неколико примера.

Болесник иза тифа (Typhus) или друге које тешке болести, болује често још од главе или од чега другога. Ту изврсно помажу паре. Дакако треба да те паре буду благо и лако наређе главе и ногу, јер такав човек нема много крви, ни сокова. Да угасим жигицу, не треба ми ковачкога меџа, кад ми је доста најтиши дах.

То исто важи и за малокрвне људе. Грејуће паре годе им необично; али сувише паре отима пам крв, топлоту и живот.

А могу ли крупни људи зацело издржати многа наређа и знатно знојење?

Често баш ти могу најмање издржати и то једноставно зато што су малокрвни, баш код таквих људи треба штедити с паром и употребити понајвише заматања, да се потпомаже транспирација (испаривање коже). Где је транспирација у реду, не треба се много знојити.

Сад ћу редом навести наређа, која треба употребити:

1. Парење главе. За парење главе нужне су неке помање припреме. За то парење најбоље је узети мали дрвени шафољ, више дубок него широк, с ушима које се могу згодно ухватити рукама, и заклопцем, који шафољ добро затвара, две столице и повећи вунени гуњ, да се с њиме покријеш. На вишу столицу седни, а на нижу метни шафољ.

Кад си све то приправио, напуни шафољ, постављен на нижу столицу, кључалом водом до три четвртине, онда покри шафољ покривачем и влажном крпом, да што мање паре изађе. Скини сву горњу одећу до чакшира, а поврх ових повежи се сувим омотом, да ти зној што ће низ тело тећи, не навлажи чакшире. Седни на вишу столицу и ухвати се рукама за ушке шафоља, сагнув се горњим телом над шафољ. Покриј се онда вуненим гуњем, али тако, да си са свих страна заогрунут, те да пара не може nigде излазити. Сада нека други ко скине опрезно заклопац и влажну крпу са шафоља, надигав мало гуњал, а тад навали пара из шафоља као жарка струја на главу, прса, леђа, у кратко на цело горње тело и заочиње свој рад растварања.

Ко треба да припази болесника и да га послужи, нека

особито пази на слабије болеснике, којима лако забољу леђа, да згодно седну и да тело добро наслонити могу и т. д. Али нека се не обзиру на тужакања и варицања, кад на пример који од болесника завапи: „дуже не могу“, „мене ће ударити капља“ и т. д.

Могуће је, да се многи у први мах застраше од јаке топлоте, по наскоро се навикне на жарку, тропску врућину и брзо ће наћи, како ће бити најзгодније. Код прве павале вруће паре, нека се болесник малко исправи, нека дигне главу, да је може тамо амо кретати и т. д. Како се болесник мало навикнуо на топлоту, сагзуће главу по прописаном начину пад шафољ, из којег се даже пара.

Ту се не треба ничега бојати. Има много случајева, у којима парење главе, учињено тачно према пропису, није а ма баш ни најмање шкодило. Препоручио сам парења код разних особа у разним болестима, а увек је био успех ваљан. Паре пису никад шкодиле, али су себи нашкодили сами они, који су мислили, да све знају најбоље, па код употребе парења пису се држали правила реда и прописа, већ су радили по својој глави. Једно парење траје 20—24 минута. Болесник нека за сво то време сагне главу и нека отвори очи, нос, уста, ако то икако чинити може, да пара у унутрашњост продире и нека то чини докле год може.

Кад прође време од 20—24 минута, уклози се вунени покривач, па се цело горње тело чврсто опере свежеом водом. Болесник онда, ако је зима хода по соби, а лето излази напоље и хода тако дуго, док се са свим не осуши, те добија нормалну топлоту коже.

На овом месту згодно је, да надовежем неколико важних примедба, па које строго упозорјем.

Чиста водена пара не делује увек повољно на свако око, исто тако ни па стомак и плућа, ако се удише. Зато мешам у врућу воду увек мало биља. Добро је употребити жалфију, тучју траву, триутац, рутаву метвицу или липино цвеће. Ако свега тога немаш при руци, узми шаку коприва или трипа и метни у воду; биљку можеш презирати колико ти драго, али је ипак лековита.

Код обичних људи ухватише пара брзо; у највише случајева већ после пет минута цури им крупна зној са чела, а за 8—10 минута долазе крупне капљице зноја из свихју пара.

Имаде ипак болесника, — то су редовно малокрвни људи, у којих је мало природне топлоте, — код којих пара не упливише тако лако. У том случају може се тако помоћи, да се на огњишту усија комад обичне цигле, и од прилике за 10 минута после започетог парења метне у шафољ, усљед чега ће се вода поново загрејати тако, да ће се густа пара дизати из шафоља.

Кад је болесник довршио ово парење главе, које се (зиме) мора увек обавити у угрејаној соби, не сме нипошто изаћи напоље, а да се пре тога не би опрао ладном водом, које ће отворене поре опет стиснути. У зиме доба добро ће бити, ако остане болесник још по сата у топлој соби, шетајући се тамо амо; тек после тога може изаћи. Ко не поступа тако опрезно, може оболети не само од катара, већ и од тешке смртоносне болести. Опрати се ладно можеш на више начина. Најједноставије је, и то препоручујем особито слабијим људима, којима је вужна помоћ других, да се болесник брзо опере пешкиром, намоченим у ладну воду. Код болесника, који имају на глави отоке, чиреве или им тече уво, у опште, кад је потребно обилније излучивање нездравих сокова из главе, ваља после првога и другога парења главе, опрати горњи део тела ладном водом. Ако то не би учинио, зупко би ти и звонило у ушима и т. д.; — то је додуше неугодно, али није опасно. Код даљег парења, кад се већ много нечисти излучило из главе, може се место права цело горње тело полити ладном водом. У ту сврху саспе се једна или две кантице ладне воде по напареним местима, изузимајући главу т. ј. косу; прса пак ваља чврсто опрати. Даљи поступак раван је поступку после поливања, т. ј. пошто смо брижљиво обрисали лице и косу, обухемо брзо одећу, не обрисав остало тело, затим се крећемо или латимо рада, док се са свим не осушимо и угрејемо.

Коме је могуће, да се после парења главе окупа највише један минут у потпуно ладној купки, неће криво учинити, употреби ли ту прилику.

У томе случају упливише купка врло знатно; она се протеже на сву кожу горњег тела, на којем отвара поре, упливише и на унутрашњост, јер раствара у носу, душнику, у плућима и т. д. — и излучује. Код назеба влагом, или променом температуре, код главобоље, зујања у ушима, реуматичких и грчевитих болова у затиљку и у

раменима, код стезања у прсима, код зачетка слузне грознице, а то су све појаве, које прате разне катаре, успешно се употребљује парење главе. Ако се то парење употребљује два пута за три дана, излечи се назеб обично са свим. Катаре у почетку лечи обично само једно парење главе, појавио се тај катар где му драго.

Кома је набрекла глава, ко имаде нерамерно пун врат или су му отечене жлезде, века два три пута на недељу пари главу. При запаљењу очију, насталог од назеба, ладноће и тако даље, и кад су очи крмељиве, треба то исто учинити. Болесници ове последње врсти постепено још веће успехе, ако се у вече онога дана, кад су парили главу, купају четврт сата у топлој води, у којој има пепела и соли.

Код конгестија (навале крви у главу), па и после кашље, успешно је парити главу. У таквим случајевима многи погрешно мисле, да овакове парне купке терају сву крв у главу. Тај је страх неоснован. Препоручујем у осталом према искуству, да се у споменута два случаја глава пари само 15—20 минута, и да се после тога што пре паре и ноге.

Пошто парење главе упливише растварајући, то би обилно знојење могло ослабити организам, зато се не сме то сувише често употребљавати. По правилу не сме се то чинити више од два пута на недељу. Ретки су случајеви, кад је нужно више растварање и излучивање, и тада се може у недељи дана сваки други дан парити глава, али не сме дуго трајати (најмање 15, а највише 20 минута).

2. Парење ногу. То исто, што парење главе чини у горњем делу тела, бива у доњем делу тела, кад параш ноге.

Употребљује се овако:

На столицу, на коју ћеш сести, распростри прилично широк и тежак гуњак. Седни на тај гуњак, задржав на себи горњу одећу, али голих ногу. Метни пред себе шафољ, мапушен вешто преко половине, врелом водом. То може бити исти шафољ, који си употребио, кад си парно главу. На горњем ободу шафоља стоје две притке, на које ћеш моћи метнути ноге. Те притке постави тако, да буду чврсте и да се не би могле преломити, да ти ноге не падну у кључалу воду. Место тих притака може се употребити комад дрвета, које је у средини удешено за намештање

ногу а оба краја да су издељана, да могу ући у ушице од шафоља, те је тако немогуће да нога склизне. Кад си сео, а пред тобом је шафољ с водом, загрни шафољ и ноге тако оним гуњцем на којем седиш, да ни најмања пара не излази, већ да се што више топлота диже од оздо горе к ногама, трбуху и даље. Ко имаде дугачку хаљину до земље, нека се њоме заогрне. То је једноставније и лакше. Само ваља после парења обући другу, суву хаљину. За парење ногу треба увек употребити слабији кључали одвар од трина. Као код парења главе, тако се може и код овог парења појачати деловање паре, ако се после 5 или 10 минута метве полагано и опрезно комад ужарене цигље у воду. Тај комад не ваља бацити у воду, јер би онда врела вода изускала и опарила ноге. Да ли ћеш мање или више таквих ужарених комада цигље метути у врелу воду, те да ли ћеш ноге дуже или краће време парити, зависи од тога, хоћеш ли да пара више или мање делује. Често је нужно, да се ноге паре и зноје само до колена, на пример^о код оних, који пате од знојења ногу, често опет треба парењем ногу ознојити читаве ноге, дакле и бедра, кадгод цело доње тело, па и читаво тело. Најблаже делује таква пара, ако метнеш у врелу воду један комадић ужарене цигље и да се тако параш 15—20 минута; да се највећма у оваковој пари знојиш, мораћеш узети друге ужарене комаде цигље сваких 5 до 10 минута, и да се параш 25 до 30 минута.

После паре кунке треба да се сваки пут ладном водом охладиш и то по свима овим деловима тела, који су били у пари, те се знојиш. Ако си парео ноге само до колена, можеш их брзо опрати ладном водом или платненом крпом, умоченом у ладну воду; јаче људе можеш поливати по колену. За ознојена бедра и у опште за ознојено цело доње тело доста је ладна кунка до појаса. Ако се код тога парења ознојило цело тело, мора се и цело тело охладити, било купком на полак тако, да се горње тело брзо опере, или потпуном купком, или прањем целог тела. Правила како ћеш тело охладити, потражи на дотичним местима (купке и прања), а правила, шта имаш чинити после парења ногу, вађићеш овде, где су описана парења главе.

Иста правила вреде без изнимке и овде.

Парење ногу употребљује се поглавито код разних болести ногу, тако код јакога, заударавућег знаја ногу, где је нужно растварати хрђаве сокове, те их излучити; код

набреклих ногу, где су се сокови и крв згуснули; код ладних ногу, где нема никакве транспирације и до којих не може, тако рећи, допирати. Овакова парења побуђују нову радњу, дају свеж живот, те су такође већим делом само припреме за јача употребљавања ладне воде против појединих болести.

Ко има рана око ноката, или су му нокти урасли и т. д., ко се има бојати тровања крви, на пример због несретног лечења жуђења, ишчупавања корена ноката и т. д., нека што пре употреби ово парење ногу.

Ноге се још јаче паре, а то има више мање на цело тело упливисати: код грчевитих болова у трбуву, насталих особито навесом; код главобоље, која настаје услед конгестија, сувише јаке навале крви у главу.

Код малокрвних људи, који треба да прибаве пре купанја са ладном водом више топлоте, добро ће бити полако нарити ноге. Као код парења главе важи и овде правило, да то чиниш што умереније. Један пут, два пут у недељи доста је а три пут већ ређе; ово последње само у нарочитим случајевима, где је ово особено напоменуто.

Сад још нешто.

Често се туже људи, да је тешко употребљавати парења, како се овде прописују. Но питам свакога разбојтога човека: шта је једноставније, да ли ово парење ногу — или парно купатило после многобројних чаша врућег чаја, после вишесатног мучења под неколико перива, парно купатило, које ретко кад пролази без жестоке главобоље и других болова?

3. Парење на ноћном суду. Ово парење користи много, особито у болестима и то зато, што се лако приравља, удобно употребљује и што са свим неопно и непогибељно делује. И они, који су тешко болесни, код којих је због њихове слабости тешко постати жељено знојење, могу се овако лако ознојити.

У лонац од земље или лима, ноћни суд, успи изучалу мешавину. Болесник седне, а чељаде које дворк, гледа, да се не изгуби ни најмањи облачак ове благотворне паре. Брзо се диже врућа пара према телу и произвађа паскоро слабији или јачи зној, који са чешће прометне у праву знојцу купку, т. ј. цело се тело зноји. Оно парење траје 15—20 минута. Ако је потребно, да се болесник дуже зноји, треба га метнути у постељу (јер му је дуже седење

тешко, а пара можда не успеваше добро, ако дуго траје); ту ће се без икакве тешкоће даље знојити. И ово парење на поћном суду треба да се заврши или потпуним прањем или купком на полак, уз прање горњег дела тела, или потпуним ладном купком, во то се удешава према томе, да ли је болесник слаб или јак. Тешко болесне најбоље је после овакова парења опрати ладном водом по читавом телу, а то је најмање погубљено.

Парење на поћном суду има, како се само по себи разуме сврху, да раствара и излучује. Излучивање бива овда, кад отиче зној. За ово парење не употребљујем никад саму воду; у врућу воду метнем увек биље и то трине, зобну сламу, но најчешће цинкروت (Zinnkraut, коњски реп).

Код болести бубрега и код камена, употребљујем пару од одвара зобне сламе.

Код грчевитих и реуматичних болова у трбуху, код чирева у мехуру, код водене болести у зачетку, употребљујем одвар од трина.

Највидљивије и најдивније успехе постигао сам са парам од одвара цинкрота и то у оним врло тешким случајевима, где је стала мокраћа, услед чега јадни болесници трпе страшне, неопиране болове. Грчевите болове мехура, који су понављали настали од назеба или запаљења, излечио сам често за доста кратко време парам са одваром од цинкрота, а орган је опет као и пре вршио своју радњу чишћења.

4. Посебна парења појединих болесних удова. На изменце с другим употребама вода, користе парења у многим случајевима код болести очију, ушију, уста, прстију руку, рамена, ножних прстију, погу и т. д. Неколико примера ће то разјаснити.

Узмимо да те убоде отрован зарезник у руку или раме; дотични уд ће отицати и задаје ти жестоке болове, запаљење прсти да ће се раширити и т. д. Употреби омот руке и рамена, пари болно место, брзо ће ти одманути. Да то постигнеш, метни руку или раме над суд, у коме је пара од кључале воде.

Од ране, која је натруњена отровним творинама, лако се крв отровати може; то је велика опасност. Да одвратиш зло, гледај, да што пре параш руке или ноге.

Често, сумњиво због бесноће, угризе некога. Пре но што се зове лечник и пре но што је при руци друга помоћ, може се помоћи, ако се угрижени уд пари.

Жестоки грчеви муче те на извесним местима руку или ногу. Напари без оклевања та болна места.

За спољну употребу код споменутих болова, узимам увек одвар од трива.

За парење очију изврстан је одвар од коморача, очајнице, или тучје траве; за парење ушију узми одвар дивљих или оштрих коприва или тучје траве: кад имаш одвише слузи у врату, узми одвар од тучје траве, трепутца или коприва.

Што се тиче времена употребе, никада се не пари дуже од 20 минута; најкраће, такво парење нека траје 20 минута.

Оне паре, које се удишу, те које упливашу на унутрашност или се тичу очију и ушију, нека се не употребљују сувеше топло, а још мање врело.

Г) Поливања. Употребљују се ове врсте поливања:

1. Поливање колена. Свуд се до преко колена, заврши чакшире што више можеш, да се не поквасе, па их покриј нешкиром или другом крпом. Седни ојда на столицу и метви обе ноге у приправљени суд, као што радиш кад ноге переш. Поливање се обавља малом кантицом (најбоље кантицом за врт, коју је лако држати у једној руци). Прва кантица, коју ћеш излити брже и с веће висине на колена, накрашнује обадве ноге од прстију до поврх колена. Даље кантице сила се лакше сад с веће, сад с мање висине, а квасе се поједина места и то колена, чакшице, листови и т. д., да вода једнако тече низ ноге. Воду из последње кантице не треба излити на уску цев, већ на два, три маха кроз већи отвор, као да се силави нога. За поливање колена може се употребити 2—10 кантица воде.

Болесни, слаби људи издрже доста тешко прво поливање. Из почетка је то доста тешко. Видно сам и такве људе, који су се томе испрва подсмевали и порицали жестоко деловање тога престога поступка, а после су дрхтали и врискали од бола, кад је на њих утицао као муњевита искра потресајући цео организам. То је најбољи доказ за електризујућу, освежујућу и јачајућу моћ тога поливања.

Оздрављајућим, малокрвним и слабосочним особама, — свима онима, који немају на ногама крепких мишица, него мекано, слабачко месо, препоручујем, да у први мах не узимају никад више од две до три кантице ладне воде; сваки почетник века се задовољује са две кантице. Следећих

дава може се више узети, т. ј. до шест, а доцније 9—10. Ко може поднети 8—10 поливања колена, неке више осетити никакве болове; с неким угодним уживањем очекује ново поливање, које је за размерно кратко време ослабљене ноге тако знатно ојачало.

Поливање ногу употребљује се редовно само у свези са горњим поливањем. Читај дакле, шта се тамо вели.

2. Горње поливање. Болесник, кога ваља овако поливати, свуче се до чакшира. Да вода неби цурила у чакшире, вежи око паса крпу, о коју се вода уставља. Суд у који ће отицати вода с леђа, може стајати место на земљи, на високој подножници. Старији људи лакше ће се моћи овако сагнати; а и вода неће на главу цурити. Уједно ће тиме, што се глава неће сувише сагнути, маче навалити крв у њу. Болесник се упре обим рукама на дно суда тако, да горњи део тела стоји у водоравном положају, те вода тако лакше може да утиче у суд.

Прва кантица излије се тако, да се започне од деснога рамена и десних плеча преко читавих леђа до кезах плеча и левих надлактица. Ово прво поливање је највише зато, да се наваси цело ово место, које мислимо поливати.

Другом и трећом кантицом полива се поглавито преко великога симпатичкога живца, онда преко леђа и кичме, по тако, да ћеш увек престати спити, кад си дошао до надлактица. Сва леђа ваља 3—4 пута једнако поливати тако, да вода оптиче горњим телом преко прса у суд. Главу треба што више штедити, а врат добро поливати. Ко носи дугачку косу, томе не треба дирати у главу; у кога је пак кратка коса, томе се може поливати главу нежно и мало. Код нервозних треба назити, да им се кичма не полије сувише дуго и сувише јако. Болесник би иначе осетио поливање као да га ножем сече и не би то могао издржати, ма да у том нема никакве опасности. Према томе треба поливати више или ниже, т. ј. јаче или слабије. Осим тога треба да пазим, не осећа ли болесник на којем месту особита бол и не видиш ли знакове какве осне или ране, модрице, отекотине и т. д.

Има људи (овамо снадају они, који су већ крупни или нагињу крупноћи), код којих се мора дуго чекати на реакцију. То се види по томе, што кожа остаје бела, без боје, као и пре поливања, а не црвени се од крви, која је потерана према поливеном месту. Ту се може тако помоћи,

да се после прве кантице лагано оперу влажна леђа руком. те овако мало трљајући дражи кожу на рад. Код трећега или четвртога поливања јавља се реакција свакако.

За слабије људе доста је за поливање једна кантица воде.

Почетници добијају 1—2 кантице, они, који су већ неколико пута поливали 2—3, здрави и крепки 5—6 кантица. Ако нам је поливање и угодно, не смемо га сувише употребљавати.

После поливања опери брзо прса, обриши руке и лице, онда не обрисав ни један други део тела, обуци се брзо и пођи у шетњу или на посао.

Горње поливање (ако се не опереш) нужно је увек после наређа главе.

Иначе оваково горње поливање употребљује се увек са поливањем ногу и то тако, да најпре полијеш горње тело, онда кад си горње тело сасвим обукао, узми поливати колена.

Оба две ове врсте поливања спадају међу средства за очвршћавање; оне угрејавају (потпомажу да крв више једнако оптиче телом), јачају, готово електризују, те их могу употребљавати без икакве уштрба и мушки и женски.

Има људи, који сами свако јутро кад устану, најпре поливају горње тело и то тако, да вештачким поступком цусте преко леђа воду из кантице. Најбоље је, ако то чине у кујни за прање или у кунаоници, отворив славину тако, да им на леђа пада слаб трак воде. Испод славине могу се кретати како им је потребно и угодно. После тога поливања леђа, треба поливати колена. Све се то обавља за пет минута, а телу ћеш тиме учинити велику благодат.

Ко неће да замоли другог, да му полива леђа, а сам је у томе незешт, нека своје горње тело добро опере ладном водом. Онда нека метне голе поге до нешто преко колена у суд, вапушен само нешто водом, па нека заграби те ладне воде у чем било, и нека полива по коленима, листовима и по стопалу. Овако једноставно и једно и друго подивање може само користити.

3. Поливање ртењаче. Ово је само наставак горњег поливања и предузима се онда, кад је потребно да особито јачајући утицај на ртењачу. И ова врста поливања добро потпомаже опток крви, а јачи је лек него и само горње поливање.

Како код горњег поливања тако и код поливања рте-

паче, треба поливати од једне лопатице к другој по 3—6, па чак и 8 кантица ладне воде по леђима, нарочито по ртењачи, пачев од темена до доле.

После поливања хртењаче имају се увек брзо и ладно опрати прса, трбух, па руке и ноге.

Најједноставније је ако озај, кога ћеш поливати, седне у чакширама или кошуљи изнад купатила. Мислим да не морам посебно напоменути, да се има кошуља променити, брзо облачити и т. д.

4. Поливање бедара. То је наставак поливања колена бремена трбуху и састоји се у томе, да осим ових места, која су поливана код поливања колена, буду још и бедра навашена.

Ово поливање упливише знатно јаче од померања колена, место да поливаш колена можеш увек половати своја бедра. Поливање бедара треба увек да буде после царења ногу, ако не волемо ладну купку на појас или клечање у купки. — Сваки може ово поливање бедара сам извршити. Полива ли ко други, тад и седе вреди оно што је речено о поливању ртењаче.

5. Потпуно поливање. Ово се протеже, како већ сам назив каже, на цело тело од врата па све до ногу. Употребљује се овако:

Болесник седи у купатилу или у пространом суку од дрвета или лима, на уској дасци, обучен у кошуљу или чакшире за купање. Поливање бива тако, да се делимиче с преда, делимиче састрг излију по телу отприлике четири кантице воде. Прва кантица изаси читаво тело. Даље три, а и више кантица употребљују се тако, да се вода у правља на све делове тела, особито на ртењачу и главне живце, дакле у затљак и обе стране уз њега, после према стомаку и пупку.

Здравим, особито крупним људима препоручује се ова врста поливања. Оно очвршћава, појачава опток крви, крепи и јача, малокрвве људе, који се плаше воде, те их тиме лишава сувише велике осетљивости.

Коме је ладно или дрхти, не сме узети ово потпуно поливање, ако му тело нема пре тога природне топлоте, било да се креће, било уметном припомоћи, на пример наређењем ногу или главе. Иначе се може ово поливање обављати лети и зими; зими, разуме се у топлој соби.

За слабије и болешљиве сме, шта више мора вода

бити мало топлија и треба да има бар ону топлоту, коју има вода лети у купалишту (15—18^s P.).

Ја волијем ове потпуно поливање, већма него потпуну купку и употребљујем увек тамо, где желим поливањем особито утицати на које болно место. Код реуматизма бива то прилично често.

Болесницима, код којих би желео постићи знатно растварање и излучивање, дајем после потпуног поливања још и ове употребе. Кошуља која је поливањем навлажена, испеци се добро тако, да с ње не капље више, а затим се узима као замотак (види заматања), у којем болесник остаје један и по сат. Иначе треба ту кошуљу свући и место ће обући суву одећу. Болесник се мора тако дуго кретати, док се не угреје и са свим не осуши.

Имам овде још нешто приметити. Ја не употребљујем нишпи одобравам оне тушеве (douche), које употребљују на неким местима, те се дају са повеће висине и jakim траковима. Никако не разумем, шта се има постићи са таквим jakim падом воде код здравих, шта ли тек код болесних?! За прање тела није нам потребна штрцаљка. Тело не треба овако великом силом поливати, јер или је болест излечива, онда се може блажим употребљавањем лечити, или се у опште не да излечити, онда би само шкодила сувише оштра употреба воде.

Д.) Прања. Прања деле се у потпуна и делимична. О једнима и другима биће мало даље говора. У опште се може казати, да и овде све оно вреди, што смо рекли о трењу и да тело не треба обрисати. Код сваке врсте прања главна је ствар у томе, да тело или поједини делови тела, који се имају опрати, буду сразмерно влажни. О трењу и гњечењу нема ни говора. Говори ли се код појединих болести о чврстом прању, треба под тим разумевати увек брзу радњу, код које се не сме оклевати. Оно потпуно или делимично прање биће најбоље, које се једнако обавља, те најкраће траје; више од једне, највише два минута не сме никада трајати. По томе се може знати, како се знатно разликује овај поступак од онога, који се употребљава у многим лечилиштима водом, и зато молим, да ми се не приговара, да болеснике одвише дуго држим у ладној води, а то би онако измученим лако прибавило реуматизам зглобака и т. д. Ја заиста никада не претерујем.

Треба нарочито приметити и наметити још и ово, што

важе и за потпуно ладне купке: Кома је ладно те дрхти, нека се никада не пере, нарочито нека се не пере потпуно. И онако сувише слабе природне топлоте нестало би још више, те се дуго не би могла довести у ред, или бар врло тешко. Грозница, катар и други назеби били би последице оваког непромишљеног прања.

1. Потпуно прање.

а) Потпуно прање за здраве. Потпуно прање, како сам назив каже, јесте оно, кад се пере цело тело (изузимајући главу), које се има прати у један мах одозго па до доле.

То се чини најбоље овако:

Узми хранив, груб мешкир (са малим сунђером бива то сувише лагано) и умочи га у ладну воду, па онда започне прање на прсима и трбуху. Онда долази ред на леђа, до којих је мало тешко доћи. Како се имају прати леђа, зато се не може поставити правило. Сваки ће најбоље знати, како ће најбрже и најлакше опрати леђа. Најпосле треба опрати руке и ноге. Све мора бити готово за један, највише два минута. Свако прање које траје дуже, може шkodити. На послетку треба на то пазити, да се тело не пере на таквом месту, где је изложено ваздуху. Тиме би се могао лако покварити.

Не обрисав се, треба се што је могуће брже обући, онда отићи на посао, док нам се кожа потпуно не угреје и не осуши.

Када и колико пута се могу здравити овако потпуно опрати?

Једанпут, наиме у јутру, умива свако своје лице и руке. И потпуно прање могло би се најзгодније обавити у јутру кад устанемо. У то је доба природна топлота најјача, јер је појачана постељном топлотом; прање би те угодно расхладило, освежило и са свим растрезанко, па би те учинило одмах у почетку дана сважним, живахним и свежим. О губитку времена нема ту ни разговора; потпуно прање обавља се наиме за један минут, па онда одмах на посао!

Има много људи, који у пролеће и лети радо шећу раним јутром. Нек покушају пре те шетње потпуно се опрати. Уверен сам, да их по другом пут шећу морати па то наговарати.

Они, који иза потпуне купке нити се шећу, нити могу

ићи на посао, па се тиме извињавају, не чине разборито. Они се могу са свим мирно овако потпуно опрати, а онда лећи још четврт или пола сата на починак. То бар није тешко учинити.

Ко себе толико сазнада, јер то је свакако мала победа над самим собом, те сваки дан или бар свакога другог дана своје телу учини ту малу услугу, учиниће збиља добро, и самог себе најбоље ће наградити.

Ко нема у јутру времена, може то извести у свако друго доба дана. На 2—3 минута удњи се човек у спаваћу собу или купаоницу и т. д. тај благодатни посао брзо је обављен. Само кад људи не би били одвише немарни и кад се не би толико бојали воде!

Кад ковач или бравар хоће да затвара своју радионицу, опере с лица прљу и прах од угљевља; кад се пљоделац, који љуби чистоћу, враћа с поља кући, опере пре свега руке, а за летње жеге узме мало воде, да испере уста и грло. Како би тек добро било, да обојица иза довршене напорна рада, оперу последњи зној са тела потпуним прањем! Желио бих да се ова окрепљујућа и јачајућа вежба што више упознаје и шири.

У вече пре спавања не може сваки употребљавати воду, јер она гдекоје људе узрујава. Ко пак може издржати воду, нека се не боји опрати се пре спавања, јер тада губи најмање времена, а спаваће чвршће и мирније него обично.

Управо многима, који дуго нису могли заспати, препоручао сам са извршним успехом место потпуних куки, потпуно прање, које је много лакше.

Зими препоручујем, да се увек овако поступа: најпре лежи отириликe десет минута у топлу постељу, па онда тек, кад се цело тело угрејало, можеш се потпуно опрати, б) Потпуно прање за болеснике:

Баш код болесника увек сам искусно не само како трење, тискање и т. д. мало користи, већ како је на против штетно због тога, што произвеђа неједнаку топлоту, узрујава и т. д.

Код потпунога прања болесника треба пре свега да се цело тело, па чак и стопале оперу, и то једнако оперу; једнако не само у погледу на множину воде, употребљену за све делове тела, него и у погледу на трење, које је у свези са оваким прањем, било и најблажни. Само тако ће

бити природна топлота једнака и неприсилјена; кад би се код тога прања поступало нерамерно, неуредно и на сваком месту друкчије, оно, ако баш и не би шкодило, али за цело би такво прање мање повољно упливијало.

Код болесника наређујем, да се прање обавља увек овако: Болесник седи у постељи, но ако је сувине слаб, подигну га други и подупиру га. Сад му се оперу најпре леђа и читава ртењача. То траје по минута, а болесник опет легне. Сад му се оперу леђа и трбух; људи који су још кречки и нису сувине ослабљени, обављају редовно сами ту радњу. Најдуже за један минут обављен је и тај посао. Сад долазе на ред руке, а најпосле ноге. За три, највише четири минута мора све бити готово, а болесник се осећа удобним, те је као препорођен.

Како се може свакоме, па чак и тешко болесноме, сваки дан опрати лице и руке, исто тако лако може се и сав опрати, ако хоћемо, да будемо према њему брижни и љубавни. Први пут то је мало теже, али други и трећи пут већ је више увежбано.

Ако би за тешко болеснога прање целог тела било у истини сувине тешко наједанпут, тад треба потпуно прање разделити у два или три делимична прања. У јутру опери прса, трбух и руке, после подне леђа и ноге. Или опери у јутру прса и трбух, око подне леђа, после подне руке и ноге.

Опрезно, брзо прање не може никад шкодати, ако у ту сарху употребимо и најсвежију воду, што је још најбоље.

Када и колико пута треба болесника са свим прати, одређује се код сваке поједине болести.

Напомињем овде само још то, да се потпуно прање нарочито употребљује код жестоких грозница, овда код свих болести, које су уз жестоке грознице, нарочито код тифа и богиња, а да увек замењује потпуне ладне купке, ако се ма с чега те купке не могу употребити.

Код грознице показује појачана врућина време, кад се прање мора поново предузети, а то може у редовним приликама бити свако по сата.

Многе болести, као катаре, слузне грознице, богиње, тифа и т. д. излечио сам често самим потпуним прањем.

Често се приповеда, да прање с вином, шпиритусом (сирће изузимам) и т. д. ванредно добро упливише. Ја сам

услед тога врло често употребљавао та прања, да пробам и да ту ствар испитујем, али никада нисам постигао ни издалека овакав успех, како се приповедало. Догађало се врло често, да ми је такав покушај остао без икаква успеха.

Још пре неколико година сматрала се француска ракија (Franzbrantwein) као ненадкривљиво средство за прање и хиљадама боца распродавано је на све стране света. За тим је ствар за неколико година са свим легла, а од последњих година почела се француска ракија и опет употребљавати по свему свету.

Ја желим само, да вода на све стране прокрчи себи пута, а нарочито у оне кругове, који могу много учинити да се корисна и благословена употреба воде успешно рашири.

2. Делимично прање не тиче се целог тела, већ само појединог уда.

Обавља се или руком или подебљим пешкиром, умоченим у свежу воду. Што се даљега тиче, важе иста правила, као што је горе споменуто.

Је ли само прст или палац, је ли нога или рука, или ма што унађено — све треба гасити, горило што му драго и кадгод било.

Поближе одредбе у оним случајевима, где је оваково делимично прање постало нужним, одређује се код појединих случајева болести.

Е. Заматања. Међу заматањима спомињемо најпре:

1. Заматање главе. Овај замот може се узети двојак. Сву главу, лице и косу опери, те са сзим чакваси. Вода треба да прође до коже, но не сме да тече с косе. То би било мало одвише.

Преко целе главе вежн суву крпу и то тако, да добро прионе уз главу, да нигде не може да приступа ваздух а да су само очи и чело слободни.

За по сата, ретко кад тек за један сат, коса је сува. Онда прање и замот можеш поновити један, два и три пута. Само пази на то, да крпа, коју узмеш за замот, буде код заматања увек добро сува. Друга и трећа употреба трајаће увек по пола сата; ипак добро пази, да пре сваке употребе коса буде увек добро осушена.

Код последње употребе научи се, да увек брзо и на кратко опереш врат и главу, те отареш као код јутарњега умивања.

Боље је ако се то прање чини овако, нарочито у случајевима, где желимо постићи јако излучивање.

Главу опери, како је горе споменуто. Заматање пак чини са два рубца и то крпом, која задржава приступ ваздуха, како је горе описано, онда пребаци преко тога лакши вунени рубак, који са свим пријања на први.

Ако је врућина главе врло знатна, то се може осим косе навлажити и она крпа, која је под вуненим рубцем, који заматање довршује.

Има ли употреба дуже времена трајати, онда свакако треба да мењаш рубце; она се може одгодити највише на 25—30 минута.

Употреба се закључује, како је гореказано.

Главобоља, особито реуматична, која је настала назабојом, наглој променом топлоте, многе исрути на глави, суве оспе, малих ранаца на темену, лече се успешно омотом главе.

2. Омот за врат. Благој омот за врат састоји се у томе, да руком или пешкиром навасимо сав врат, те га затим омотамо сувом, грубом, платненом крпом, коју 3—4 пута обвјемо бржњом, али не сувише чврсто око врата. Има се најме запречити приступ свежега ваздуха до навлашенога места.

Друга врста заматања прави се тако, да се мекани пешкир замочи у свежу воду и метне око врата. Мокар пешкир покри сувим, а оба обмотај омотом од вуне или фланела. Ко нема овакав омот при руци, може употребити сваку суву вунену крпу, само треба да се побрине за такав омот, који ће спречити приступ ваздуха до влажне крпе.

По мојем досадашњем искуству морам се у опште изразити против сваке употребе, која сувише дуго траје; трајнија употреба може проузроковати често баш обратно, него што желимо постићи: погоршање место побољшање. То је врло често главни разлог, да се губи поверење и поуздање у употребу воде. Болесник, који је и онако већ застрашен, не да се никако или врло тешко обратити.

Ову општу употребу протежем сад посебно на сва заматања, а не изузимам ни заматање врата.

Сваковрсно заматање мора у првом реду ићи за тим, да спречи прекомерно, неуредно притицање крви према ма

којему месту тела, оно мора крв одвајати од тога места, те стишавати и одводити сувише велику врућину.

Оставиш ли на пример, омот врло дуго на једноме месту, рццмо сву ноћ, то ће се то место угрејати све то више, крв ће јаче пртицати к њему; често се на таквом месту развија сувише јака врућина, запаљење буде страшно, а зло се мора погоршати.

По томе је лако закључити, на што се има особито изити код окотавања врата.

Ја сам против сваке употребе, која траје више сати или сву ноћ. Потпуна употреба траје код мене један сат, највише сат и по. те иза свака по сати, под околностима сваких 20 минута, има се влажан омот поновити. Ово поновно уматање може се за трајања једне употребе поновити 9—4 пута. Код свакога болесника није једнако, те зависи од мање или веће врућине, коју болесник осећа. Чим се појави осећање, да ти је непријатно или векако тесно, можеш знати, да треба омот променити.

Код запаљења врата, кад човек тешко гута и код гдекојих врсти главобоље, препоручује се замињати врата; у исто време нека болесник гледа, да употребом воде на друге делове тела, на пример на ноге или на цело тело, делује против тих болести.

3. Шал (Shawl). Шал се посебно употребљује за прса и горњи део леђа. Свака жена и свака девојка позбаје под тим именом одећу, која се особито на селу носи. То је повећи четвороугаони вуњени рубан, који се, савијен један пут у трокут, пребаци око врата тако, да му већи долњи крај буде на леђима, а два предња оштрија краја дођу на прса.

Шал као омот јесте раширен повећи четвороугаони комад грубога платна, дугачак 1—1½ метра а исто толико и широк. Као правилни трокут сложен и пребачен преко леђа, како је горе речено, долази већи десни кут на леђа, а обидва оштрија кута падају преко прснју и састају се око стомака. Овај замот умочи у ладну воду, испеди и метни на голо тело, које ћеш покртити сувим платненим или вуњеним омотом тако, да до ладнога омота не допре ваздух.

Брзо ћеш осетити, како се по телу развија пријатна топлота, како се влажни замот угрева и по мало постаје врућ.

Шал можеш употребити по, до једног и по сата, у неким случајевима чак и цуна два сата; ово последње, ако

желимо јаче излучивање. Траје ли замот дуже, не смеиш заборавити, да га обновиш, т. ј. мораиш га поново наквасити. То пак чини иза пола, до три четврти сата, према томе, кад је врућина јака, замот тонал, врућ.

Код врућике, конгестија и почињућег запаљења на глави или у глави, код грозничавих катарa, кад се нагомила много слуги у грлу, душнику, у прсима упливише овај са свим „непни“ замот тако, да раствара и излучује.

Највише је и увек користан умоболним женскимa. Употребљен с другом, исто тако лакои употребом, шнал је довољан, да спречи навалу крви у главу и да сувипну крв из ње уклони.

Ова друга употреба биле су увек влажне чарапе или омот ногу, а често топло прање ногу с пепелом и сољу.

4. Омот ногу. Овај омот увек је важна узгредна употреба, т. ј. помоћно средство, које подупире деловање других употреба воде. Најпре имамо двоструко омотавање ногу наиме:

а) прави омот ногу. Сељаци, који имају мање времена и средства, употребљују овај омот најједноставнијим начином и то тако, да навуку на ноге пар наквашених чарапа, преко којих обуку пар сувих вунених чарапа, онда легну у постељу и добро се покрију.

Коме се то не свиђа, тај нека умочи грубу платнену крпу или платнени омот у воду, у којој је половина сарџета, с тим нека омота ноге нешто преко чланака, а преко тога омота нека обвије суву крпу, најбоље од вуне или фланела и нека легне у постељу, па нека се добро покрије.

Употреба траје један сат, један и по и до два сата, увек у постељи.

Развија ли се сувише јака врућина, али се код дотичне употребе ради о томе, да се баш та врућина отклони, као на пример код запаљења плућа, запаљења погрудница и трбуха, то ваља омот поновити и код сваке појаче врућине поново наквасити.

У свима случајевима, где се ради о томе, да се болешљиви сокови излучују из ногу, да се код запаљења одузме врућина, да се крв с горњегa дела тела тера доле, помаже врло добро овај вожни омот.

Не треба га ипак заменити са прањем ногу и упливсањем таквога прања! Како прање ногу траје знатис краће време, тако и упливише више ограничено. И оно

привлачи крв у ногу; али очистити, излучити покварене сокове из ногу не може никакво топло, ни ладно праће ногу.

Не смеи заборавити на једну употребу тога омота.

Ко може у вече да издржи вежбе с водом, тај нека обуче влажне чарапе кад иде спавати, но преко њих, наравно, увек суве. Тако веће бар губити времена, спаватиће добро и не треба назити на одређено време. Једно нека ипак добро ушамти, а то је, да без оклевања скине влажне чарапе, кад се пробуди ноћу или у јутру.

Сељацима, који су у вече јако уморни, одузима овај омот с чарапама сваки умор из ногу и то много боље, него ладно праће ногу.

Ко пати од ладних ногу, нека само покуша овај ноћни омот. Препоруке сам га често добрим успехом и онима, којима се ноге зноје, али наразно онда, кад су неколико пута парили ноге.

б) Омот око колена. Јаче него право омотање ногу, ушамтише начином под а) описани омот око колена.

Влажни платнени омот, који код омотања ногу допире до преко члавака, наставља се и омотава до преко колена, а преко њега омот се и сува крпа; најбоља је вунена.

Оваково омотање траје као и оно описано под а), те и за ово важе иста правила.

Да се одводи врућина из горњег дела тела, да се уклони велики умор, нарочито да се растворе мучни ветрови и заустављени гасови, може се препоручити оваково омотање ногу.

Не треба пак заменити ово омотање са купком на полак, названим „стајање у води преко колена“. Та употреба воде имаде само сврху јачања, никако излучивања.

5. Доњи омот. Тако се зове зато, што се употребљује нарочито против болести трбуха и ногу, те је посебно намењен доњем делу тела. Тај омот почиње испод пазуха а допире преко ножних прстију. Горњи део тела, рамена и руке, које се не омотавају, морају се, ако болесник лежи у постељи, добро покрпiti кошућом, још боље топлијом одећом, да одозго не продире ваздух.

Доњи омот приправља се и употребљује овако:

На платно, које је разастрто преко сламњаче, распростире се по дужини што шири вунени покривач.

Платнени замат, са којим ћеш тело омотати, нека буде барем толико широк, да можеш тело завити два

пута, у неким случајевима да богме 3—4 пута, и толико дугачак, да допире преко ножних прстију (2-3-4-струко „омотавање“). Тај замот узми двоструко, замочи га у ладну воду, исцеди га, да не капље више вода из њега и распрости га у облику правокутника на вунени покривач, који је већ раширен на постељи. На тај мокри замот лези, подиј га десно и лево, али тако, да влажни крај дође преко влажнога и да ни један део доњег тела не остаје непокривен. Преко тога замота обвиј вунени покривач, који је испод влажнога замота, да штити од приступа ваздуха, и онда добро покри цело тело перином. За ноге треба обично још засебан покривач.

Овај замот није тако мучан како се чини, кад о њему читаш. Цели поступак може се олакшати тиме, да болесник изван постеље, обучен у чакшире за купање, обвије око себе прописаним начином мокри замот. те овако замотан легне на раширени вунени покривач. Сад му неко лако може помоћи, да се све што брже и без оклевања обвије и да болесник не остаје дуже времена изложен ваздуху, а помоћиће му, ако влажни замот малко поравна, окрлаје добро обвије и болесника добро покрије.

Наравно, ствар је увек са нешто мало неприлика скопчана, но како ми се чини, ипак је лакша, него омотавање са замотима. нарочито зато опредељеним, које код већих и највећих оматања никад не употребљујем.

Уз нешто мало вежбе наћиће болесник увек гдекоју побољшању у обављању тога оматања. Познајем много људи, који су себи без велика труда и за најкраће време (а то је главно), присвојили толико вештине, да су тај омот сами приправили, те га извели по рецепсу.

Овде је уместно, да приметим нешто, што ће гдекоме, који читајући спис овога заматања, осећа неугодно дрхтање или га жмарци пролазе, — ублажити те неугодне осећаје.

Ко не може надвладати антипатију спреам ладне воде, у кога је само мало природне топлоте или има нежне живце и т. д., тај нека слободно и мирне душе замочи овај замот у топлу воду.

Код слабијих, измучених, малозрвних, нарочито старијих људи, волијем додуше оваково умакање замота у топлу воду, али га не сматрам строгим правилом.

Овај доњи замот употребљује се кроз један сат, један и по сат, а по каткад и пуна два сата. Осећање ладноће,

што га у први мах имамо, нестакне брзо, а место тога биће нам угодно топло.

Прости, сиромашни сељаци, могу ту ствар много једноставније приредити. Они узимају стару, доста употребљену, дакле не више тако грубу врећу за жито, замоче ју у воду, исцеде добро, онда уђу у њу до испод пазуха, као да облаче чакшпре. Тако легну на приправљени вунени гуњ у постељу, замотају се у њ, па онда се покрију перином. Стотина их има, који су ово пробали. Не стиди се, и теби ће овакова врећа добро доћи!

Успех дошега омота, који се увек употребљује са другим употребљама, разликује је: Овај омот умножа топлоту, раствара и излучује нездраве сокове у крв. Упливише нарочито, како већ споменусмо, на болести у доњем телу. Кад су ноге отечене, код реуматичких болова и убога, код болести бубрега, надимању, грчевима и т. д., употребљује се редовно као помоћно средство.

Место просте ладне или топле воде употребљујем често за умакање одвар од трина, киселе траве, зобне сламе. исецаних гранчица оморикових. Кисела трава надокнађује трине, обоје се употребе при тешкоћама мокрећа, а у другом реду код болести неска и камења.

Одвар од зобне сламе показао се увек корисним при улози, песку и камену; одвар од исецаних оморикових гранчица код слабијих људи за терање ветрова, те се тиме одстрањују разни грчеви у трбуху.

6. Кратки омот. Овај се употребљује најчешће. Он је сам за себе цела употреба, т. ј. тај омот упливише самостално на цело тело, а да није у свеза с некојом другом употребом воде. Овај омот јача природну топлоту, а с друге стране одвађа сувише јаку врућину, према томе, употребљује ли се дуже или краће време.

Што се ова врста омота тако брзо и свуда одомаћила, највише је с тога, што га свако може лако и удобно сам узети. Кратки омот започиње као и доњи омот своје омотање испод пазуха, а довршује га испод колена. Груба платнена крпа савија се 4—6-струко, тако, да може да обавије тело споменутиим начином, онда се замочи, исцеди и обавије око тела тако, да чврсто прилегне уз тело. Вунени покривач затвара омот тако, да не допре ваздух до њега, а перина прибавља потребну топлоту.

Слаби и старији људи, у кратко малокрвни, који го-

тово немају никакву топлоту крви, могу, шта више, морају, и овај омот узети топло.

Сиромашни сељаци могу место таквог платна и омот узети излизану, употребљену врећу, коју намоче и по ширини обвијају око тола.

Читава употреба траје према дотичном пропису један сат, један и по, кад кад два сата.

Кад би здрави људи узели овај кратки омот само сваких осам, или пак сваких четрнаест дана једаншут, лако би уклонили многе болести. И овај омот упливише повољно и чистећи на бубреге, јетра, па и на трбух, из којег се тера заостале ветрове, гасове, све што је сувишно, и прекомерну воду. Водене болести, болести срца и стомака, које често настају од притиска гасова на горе, престају одмах, чим тога притиска нестане и непознате су ономе, који је пријатељ краткога омота. Познајем доста људи, који кад-кад по целу ноћ преснавају у оваком замоту, па врло добро и мирно почињају.

Кратки омот употребљује се на најразличнији начин код слузи у стомаку, код побољевања срца и плућа и разних болести главе и врата.

Кад је гдекоја болест најасна, кад не познајем тачно седиште болести, то ми је кратки омот увек највервији саветник.

Болесњацима, којима је дође тело с којег се му драго узрок ослабило, препоручујем, да трбух непосредно пре уматања или одмах после њега, намажу свињском масти.

Код грчева одређујем по кадкад, да се под омот на голо тело меће једноставна врна, умочена у сирће.

7. Влажна кошуља. Одабрао сам овај начин ладнога омота, јер га и најпростији човек и са врло ограниченим душевним способностима не може лако погрешно схватити.

Обична платнена кошуља намочи се у воду, добро се испеди, па затим на обичан начин обуче. После тога легне болесник у постељу на разасрт вунени покривач, замота се добро, па се покрије топлом перином.

У влажној кошуљи треба да остане један сат, један и по вајдује два сата. Што се тиче успеха влажне кошуље, искусио сам, да отвара поре те извлачи као благи мелем, да умирује пречи конгестије и грчеве, ствара природну топлоту и унапређује опораву тела, понавља с тога, што из-

врсно ушливише на кожу. Са врло великим успехом употребно сам влажну кошуљу при болестима ума, код депе који су патили од вртоглавице (Veitstanz) и сличних појава, па и код болести коже. Ако се у овом последњем случају имаде много излучити, ако се имаде изазвати осипу или првен (Scharlach) и т. д., то умачем кошуљу у слану воду или у воду помешану са сирћетом.

8. Шпањолска кабаница. Овај назив нисам сам измислио, а немам разлога, да другачије назовем овај омот, који је под тим именом познат, па се свуда и одомаћио, ма да се гдекојом читавцу веће свидни тај на туђину опомињљући назив. То ми је међутим свеједно. Ради се само о ствари, коју тако прозваше.

Шпањолска кабаница или велики омот. Како се иначе зове, јесте као и потпуна кунка и кратки омот, самостална цела употреба, која ушливише на цео организам. То ипак не смета, да се ова врста омота употребљује код већих и опаснијих болести увек наизменце са другим употребама воде.

У чему се састоји тај вајвећи омот?

Од грубога платна, познатог у народу под именом „повесмо“, начини се нека врста платнене кабанице. Ова наличи пространој кошуљи са рукавима, која је спреда са свим створена, те допре са свим до ножањх прстију, или наличи пространој дугачкој платненој ноћној хаљини. Ова кабаница умочи се у ладну воду, код слабијих, малокрвних особа у врућу воду, исцеди се, затим се обуче као кошуља и с преда састави да прионе уз тело. Постеља мора бити приправљена, а на њој распрострт вунени покривач, да болесник одмах узмогне лећи. Најбоље је, ако се узме широки велики вунени покривач, или два мања по ширини, те се рашире на слањачи. На покриваче легне болесник, умота се у њ тако, да ваздух не може да допре до замота а затим се покрије поврх покривача перином. Треба пазити на то, да се болесник брзо замота вуненим покривачем, како би што мање времена био изложен ваздуху у својем ладном замоту.

Једном ме је посетио неки болесник, који је патио од многих разних болести. Конгестије, надимања, шуљева, свега је то мучило, а дебљање срца задавало му је велики страх. Тај се болесник научио, да се сваке недеље 1—2 пута замота шпањолском кабаницом и после подуже употребе

овакога замота, нестало је свих могућих болести. Од оног доба употребљује још и данас, ма да је здрав, шпањолску кабаницу као општи лек, и пошто нема сувише слободнога времена, заогрне се у њу кад легне спавати, а скида је онда кад се пробуди, или тек у јутру. Исти човек дао је себи направити још и другу шпањолску кабаницу од вунене тканине, те њу употребљује место горњег вуненога покривача. Та шпањолска кабаница добро му служи и уштеђује сваку другу припомоћ при употреби тога замота.

И ова употреба траје по правилу један, један и по, најдуже два сата. Трајање се равна и мери по снази особе, нарочито по њезиној крупноћи. За слабијег сељака довољно је време од једнога сата; дебелом ком пивару можемо без оклевања прописати двосатну употребу.

Ко жели знати, како и колико снажно утицало шпањолска кабаница, тај нека прегледа воду, у којој се замот после сваке употребе мора најбрижније опрати. Уверите се, да је вода са свим мутна; шта више, чудите се и једва ће веровати, да је шпањолска кабаница у стању извући такву нечистоћу.

Сећам се случајева, у којима је шпањолска кабаница са свим пожутела, а ту жуту боју није могао опрати ни пећ, већ се кабаница морала пре полезати на траву, да се из ње извуче та жута боја и тек после прати.

У најблизем облику отвара шпањолска кабаница темељито поре на кожи по читавом телу, те извлачи сву нечистоту, слуз и т. д. Не треба дакле тек да кажем, како изврсно утицало на нормалну температуру и на целокупно здравље човека.

Нарочито употребљујем овај велики омот код свеопштих катара (који више мање цело тело узнемирују), код слузне грознице, подагре, удобоље, богиња, тифа и као обравбео средство од капље и т. д.

Умочи ли се шпањолска кабаница у одвар од трина, зобне сламе, исецканих оморикових гранчица, тад утицало изврсно против (костобоље, камена, неска и т. д.) оних болести, које се споменутим биљкама лече.

Ж.) Како треба пити воду. Овде могу бити врло кратак. Упозорујем и одвраћам од свих крајности, т. ј. од два назора, који премашују праву меру.

Пре кратког времена пио је свет воду као за опкладу. Ко је највише чаша попио, тога су држали за највећег ју-

нака. Дневна мпожина од 4, 6, 8 и 10 ока, није била никаква реткост. Још и данас мисле неки људи, да је врло здраво пити много воде. Свакако је то боље, него кад се саветује, да се дневно попију три, четири или чак пет ока пива, и то „да није баш сувише“.

Људима другог кова чини се, да је право баш противно од онога, што је речено, они по читаву недељу дана, па чак и месецима не пију воде; вода им тобоже не прија; они се страше и пива, а још мање пију вина јер то је тек прави отров.

Како је то, да људи изгубе сваки здрав разум, не слушају паметан савет, а сваки нагон и осећај, којима се и животиње слепо покорављају, у клици угушују? Је ли то разборито?

Неколико минута пре, него што ће избити, навешћује то сат. Зар је природа створила какво половно дело, неку мрпарију? Или су људи тај дивни ред пореметили? Тако је. Природа нам пошље глад, да навести, кад треба јести. жеђ, да нам каже, кад ваља пити. Човече тело, тај живи сат, који најбоље иде и избија, ишао би и избијао изврсно, кад не би људска глупост бацала међу точкове тога сата блато, песак и другу нечист, да се тако поремети, а можда и са свим разори редован ток.

Кад питоме и дивље животиње осећају глад, траже храну; кад осете жеђ, журе се к свежему извору. Кад су се наситиле, престану јести и пити.

Управо тако ради непокварен човек у уређеном животу, био здрав или болестан.

Према томе гласи наше једино и највеће начело, које се на ово односи, златно начело, које би требао свако себи да уреже у памет:

Пиј, кад год си жедаш, али не пиј никада много!

Познајем људе, који можда кроз читаву недељу дана не пију ни капи воде, познајем опет неке, који се читав дан задовољају са чашицом воде, што је обичавају у јутру попити. Они никад не осећају жеђ, а то се даје протумачити тако, да се нашим јелом, како се приправља, много воде унаша у тело. Ако не узимамо у обзир велику жегу лети или ону врућину у телу, која редовно навешћује какву болест, то ћемо опазити, да врло мало људи осећају праву жеђ, те ће ми то увек бити загопетка, зашто неки људи

без икакве потребе, изложи свој стомак савршеној поплави. Таково шта не може проћи, а да се не свети.

Пиј, кал год си жедан, но не пиј никада много!

Сељаци не воле пљусак; они тврде, да је он неплодан и више разори, него што користи. Напротив тврде, да су им најмилице оне јаке јутарње магле, које сељаку влаже пешир, да с њега капље, јер оне доносе највећу плодност.

Телу, нарочито стомаку, потребна је течност, да свој сок кадкад прореди, помножи, како би савладао све чврсте ствари. Кад му је то потребно, он се увек јавља тихим куцањем, тражећ мало воде, или гласно крчи и бучи, ако је јако жедан. У таквим случајевима треба стомак увек послушати, долазно тај позив из здравог или болесног стомака, али му не ваља никада дати више, него што је добро, већ мале количине у сарзмереним размацима времена; у болести, нарочито у грозничавој ватри, треба давати пре чешће, на пример сваких 5—10 минута по једну кашику, него целу чашу на једанпут. Ово последње не би угасило жеђ, већ би постојећем злу, придовело још једно ново зло.

Једним примером из мога поступка закључићу ову ставку. Неко пати од тврде столице, јака врућина мучи га у трбуху, а једнога болесника напаштвује још и велика жеђ; он би могао, као што каже, 2, 3, 4 чаше воде понети на искар једну за другом, као да се сипа у ужалену нећ. Верујем; сва та количина воде улази у стомак, али и брзо одлази из њега, а није ни додирнула болно место; није пак ни најмање повољно утицала, већ што је још горе, она одводи са собом и приличну количину сока из стомака. Таквоме болеснику треба давати место много чаша воде кроз пео дан, свака по сата само једну кашику. Урадимо ли тако, опазимо са свим други успех, наиме успех, који мора да буде последица разумног лечења.

Малу количину воде брзо ће опколити сок у стомаку те се она брзо и помеша с њиме. За по сата нашла позивна количина умножи сокове, који ладећи трбух, у пореклом току оптичу по телу, те растварају и умекшавају и за кратко време учине крај свима отврдлостима и запивању. Многобројни људи примили су у томе мој савет и брзо им је било помоћено. Нека сваки проба!

Овде морам ипак рећи неколико речи о томе, како ваља

пити при столу, нарочито иза обода. Ово се дакле више тиче варошких становника и господе. „За време јела пити није добро“, како кажу. Познајем неке лечнике, нарочито из старије школе, који од тога одвраћају здраве, а својим болесницима то одлучно забрањују. Ко добро посматра а има и нешто мало искуства, зна, да се они људи, који за време јела пију много воде, пива или што друго, у кратко, сви они, који много пију, редовно се туже на хрђаву пробаву (сваривање).

Другије не може ни да буде. А како то? Док жваћемо јело зубима, помеша се ово или би бар требало да се помеша и са свим проникне са пљувачком, коју у ту сврху приуговљавају засебни органи. Било би неразборито прогутати нешто чврсто, т. ј. довести у стомак, у тај тежак stroj пре, него што смо дотично јело са свим заживтали на ситно, те умекшали. Овако приправљено јело помеша се у стомаку са соком. Што је чистији, бољи, оригиналнији т. ј. непомешанији тај важни желудачни сок, тим је боља пробава, тим су бољи њени плодови, т. ј. тим су бољи сокови и храна, која се приуговљава пробавом и пружа природи, да од њих гради и усавршује разне делове тела.

Ако дакле неко једе на какво јело, пак то јело залије страдом течном, било то вода, вино или пиво, то већ неће то јело проникнути чисти желудачни сок, већ ће то јело, барем делимиче, бити проникнуто наливеном водом, вином или пивом.

Ко за време једнога обода залије описаним начином јело 6—8 пута, разређује желудачни сок тако, да не ваља више за пробаву, већ тиме постизава то, да му је стомак претоварен некаквом кашом, смешаном на 6—8 начева, дакле мучен, а не храћен. Ко се ту неће тужити, да му стомак бучи и виче, да је пробава хрђава, — и како ли још гласе сва та јадиковања.

Како дакле да пијемо?

Ко је пре јела жедан, нека пије! Жеђ показује, да су сокови слаби. Сокови у стомаку су сувише густи, па ће их вода разредити.

За време јела нека се, колико је могуће, не пије ништа или врло мало, да најчистији желудачни сок проникне и последњи залагај.

Ако је после јела прошло неко време, захтева стомак

још нешто тачности за даљу прераду. другим речима, за један, два или три сата појави се жеђ опет, па се сада може умерено пити.

О овој ствари разговарао сам се често са неким врло вањаним лечницима. Сви су се потпуно слагати са мојим мњењем, те су приписивали највећи део болести стомака неумерености у пићу.

У најновије доба говорило се и писало много, како утичише, ако се пије врућа вода (30—35° Р, као код кафе и чаја), нарочито при кривичним болестима. И ја сам пре више година код многих болесника постигао лепе успехе. Ко волије топлу воду него ладну, свежу, — како да му судимо, а камо ли да га осудимо! То је ствар укуса. Но ја сам се сопственим искуством уверио, да ладна, жива (не кувана) вода, чини исте, шта више и боље услуге. Што се мене тиче, ја волијем свежу воду од сваке млаке или вруће воде. Нека сваки одабере оно, за чим тежи!

За боље разумевање мога поступка код поливања.

По мојој методи утичу многострано и систематично на цео организам поливањем, купке, омоти и разноврсно прање.

Тек онда, када у целој поступку влада потпуна сагласност, биће само лечење од највећег успеха. Догоди ли се то, да се и нарочити поливач мало брине за свој посао, онда ће зацело и успех томе одговарати. Таква површност не само да може имати злих последица, већ повлачи за собом често такве мане, које се тешко дају поправити. Главне су код мога лечења водом оне употребе, односно поливања, која се посебно на поједине делове тела употребљују, али ипак, — на то се не сме заборавити, — ове употребе чине заједно једну целину, и заједно извађају своју радњу.

Пошто је од великог замахаја и важности, и пошто много зависи од тога да се поливање обавља правилно, то би драгоме читаоцу описало што краће поједине поливања.

1. Поливање од горе. Већ сам назив каже, да се полива горњи део тела. То је онај део од врата до испод ребара; свеједно је, да ли се поливање почне са леве или десне стране. Но ипак при поливању треба изабрати ону тачку, с које ће вода у једнакој мери и у исто време,

— као да је на плећима каква масна плоча, — тећи преко означенога дела тела. Што су плећа више у једнакој мери поливена и што вода са њих више у једнакој мери опада, тим је и циљ поливања већма постигнут.

Онај, који немарно и непажљиво пусти воду да се разлије по раменима, очевидно не постиже циљ. Код слабијих узима се за то проста кантица за врт и то једна, код јачих две, три па и четири, пет, разуме се, увек једну за другом. Прва два поливања треба да су блажа, а онда све јача и јача. Место, где ће се почети поливати, лако је наћи, само мора имати поливач добру вољу и пазити, да изврши поливање тачно и савесно.

2. Поливање леђа. То поливање се простире на горњи део леђа, па до пета. И овде је важно, да се полије у једнакој мери, као и код поливања од горе, јер је отицање воде у једнакој мери замашно, и већ за време поливања развија неку топлоту. Почиње се одоздо; полагаано се диже кантица све до крета, најпре с леве, па онда с десне стране, да увек буде поливена што је могуће шира површина. Канта се не држи управо, већ косо према леђима.

Кад се болесник научно на то поливање, што после неколико повлађања бива, може се почети и од горе, јер се узима, да је опток крви после неколико поливања већ у своме реду.

За то поливање могу се узети 2—10 кантица. Са 1 до 2 кантице се почиње и полагаано се може дотерати до 9 и 10 кантица.

За онога, који је јаке нерави а научно се на то поливање, ово поливање је права благодат и од велике користи.

Како је већ наглашено, увек треба у једнакој мери и једнако поливати, осим ако је које место болесно, те се баш на то место више гледа и пазити. Као на пример код конгестија (навале крви), реуматизма, отока и сличних болести. Нервозним људима је ово поливање сувише јако, јер наравно, што се снаге тиче, претече ово поливање и само потпуно поливање, као и сва остала поливања. Стога саветујем слабим људима, да га одвише а ни сувише често не употребљују.

3. Поливање стегна (бута). Код ногу треба почети, и иде се горе до преко половине стегна, па до онога места где су слезине, али се мора пазити, да вода у једнакој мери низ поге отице, и треба исто тако опрезно и тачно поступати, као код већ споменутих поливања.

Почиње се пак одоздо према горе с тога, да крв што брже оптиче према доле, а тим се исто тако брзо развија топлота.

Ко је почео једном кантицом, тај може доцније дотерати до 5, 6 па и више. Исто се тако може доцније почети место одоздо одозго, јер је онда топлота већа а опток крви уређен.

4. Поливање колена. Код овога поливања исто је као и код поливања стегла, разлика је пак у томе, да се полива само до изнад колена. Четири до пет кантица доста је, али човек мора увек рачунати на стање особе, које више или мање поливање захтева. Као код других поливања, тако ваља и овде назити, па ће бити циљ тим боље постигнут, што ће бити поливање више у једнакој мери и обилније. Боји ли се когод тога поливања, нека уђе до преко колена у воду, а биће успех исти.

5. Поливање главе. Цела глава мора бити у једнакој мери поливена, а то бива најбоље, ако човек нађе место, са кога се вода у једнакој мери разлива на све стране.

Све једно је, или се почело с леве или с десне стране; само ваља назити, да млаз воде код слабуњавих, који су осетљиви спрема воде, не буде увек на истом месту. После поливања ваља одмах главу добро обрисати, да буде сува, како не би општар ваздух нашкодио.

6. Поливање лица. С поливањем главе спојено је и поливање лица, које се састоји у томе, да се сад једна, сад друга страга лица накрене и пусти, да вода низ њега отиче.

Код поливања лица долази још и поливање ока. То је поливање целог лица, где се очи особито у обзир узимају. Треба ипак назити да буде млаз слаб и да не траје дуже од једнога мигута. Добро је мало стати или ићи с једнога ока на друго. Може се поновити три до четири пута.

Поливање лица замењује у остатом праће очију, а то је, да чело са отвореним очима уронимо у воду, што изискује највише две секунде. То можемо два, три пута поновити.

7. Потпуно поливање. Што се овога тиче, могу само поновити оно, што сам већ рекао. Ово поливање простире се на цело тело од врата све до врха пожних прста. Поливање бива делимиче од остриг, делимиче с преда, отприлике са 3 канте воде. Првом кантиком полива се читаво тело. Остале 3 или више канте употребе се тако, да се млаз слије по свима деловима тела, особито по ртењачи и по главним жлезданим мрежама, дакле у затиљак и с обе стране истога, затим око стомака.

Надодати ми је још следеће: Често су ме зачитали, да

ли се мора потпуним поливањем започети одозго или одоздо. Што се тога тиче, морам приметити, да поливачи имају сами доста разума, т. ј. мора се гледати на особу. Пацијенти, који осим потпунога поливања добију још и друга поливања, могу са свим добро издржати и читав млаз одозго.

Да наведемо још при свршетку ово неколико невиних зредстава, које додајемо употребама воде за очвршћавање коже, целога тела и појединих делова тела. Та средства употребили су већ многи људи из свих сталежа, а неки су их у почетку примили смећећи се, но доцније су их употребили одобрављујући и очевидним успехом.

У погледу хране важи код мене као главно правило: сува, проста, крпка домаћа храна, али не уметна, јаким мирођијама покварена, чисто свеже пиће, како нам га природа пружа у свакоме врелу. Ко обоје у довољној мери употребљује, чини најбоље и најздравије по своје тело. Ја међу тим радо допуштам чашу вина или пива, али не приписујем ни једноме, ни другоме никакву важност, као што то многи чине. С лечничкога становишта могу та пића нешто вредити после болести.

У погледу одела следујем начелима наших предака: што сам испредеш, сам начиниш, најбоља је ношња. Највећма се противим очигледној неједнакости или боље рећи неједнакој подели одела, нарочито зими; — то је од ванредне штете по здравље. На глави је шубара; на врату чврсти оковратник; рамена посе троструко, на чак и четвороструко покривало, а кад изађеш, носиш још и огртач или овратник од крзна; само ноге, сироте, запемарене ноге, покривају зими као и лету саме чараше. Шта следи из те неразборите неједнакости? Горње покривало и заматало вуче крв и топлоту у горњи део тела, док доњи делови тела остају без крви и ладни; кад се све то има на уму, онда је са свим лако знати, од куда главобоље, конгестије и раширење жила на глави, као и стотину других недостатака и бољетица. Даље сам противан непосредном покривању тела вуненом одећом, него сам зато, да се тело најпре покрије сувим, чврстим, зрнастим, а не уметно дотераним платном или повесом. Ово последње је најбоље, јер никад не ослаби кожу, већ јој чини најбоље услуге, јер је трља. Сувише круто вунено одело на голом телу, сматрам унијачем сокова и топлоте, а тиме узгредним уз-

роком страшно владајуће малокрзности у нашој слабој ку-
кавној генерацији.

Долазим сада на ваздух. Ваздух, по трећи пут удисан, прави је отров, рекао је вели чувени лечник. И доиста кад би пазили на то, да у својим собама, нарочито у спаваћим собама, имамо увек чист, свеж ваздух, пун кисеоника, многе би се невоље, многе болести отклониле. Чист ваздух квари се највише дисањем. Добро нам је познато, да два, три зрна тамјана, што их спалимо на жеравици, вапуне сву собу мирисом. Знамо такође, да је доста одбити 15—20 димова из цигаре или луле, да велики простор замирише на дим од дувања. Најситнија, најнезнатнија ствар често је у стању, да чист ваздух овом или оном, угодним или неугодним начином поквари. Зар дисање није слично таквом диму?

Колико пута дишемо у једном минуту, једном сату, дању, ноћу?

Како мора да је покварен чист ваздух, ако дима и не видимо?

Па ако се не обнавља тај хрђави, угљеном киселином покварени ваздух, свежим, здравим ваздухом, какви онда покварени и квариће проузрокујући мисли (смаг) улазе у плућа? Последице морају бити увек рђаве и штетне.

Како дисање и испаравање, исто тако штетно упливише на чист, здрав ваздух сувише велика врућина, нарочито сувише велика топлота у соби. И та топлота квари ваздух, јер троши кисеоник, који оживљује ваздух, чини га неспособним са живот и штетним за удисање. 12 до 14° Р. топлоте са свим је довољно, а преко 15° не ваља никада прекорачити.

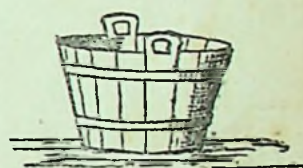
Ваља се побринути за темељно ветрење свих просторија за становање и спавање, и то треба сваки дан чинити досљедно, пстрајно и таким редом, који никоме не досађује, а тиме ће се користити свачијем здрављу. Нарочиту пажњу треба обратити ветрењу постеље.

Рекао сам, што сам мислио да је потребно рећи на овоме месту, а у намери да помогнем многима болеснику, да лакше носи своје тешко бreme. Онај, који чита добром вољом и без предрасуда, моћи ће и у песку наћи по где-које зрно злата.

Угледи за лечење хладном водом,
прање и умотавање по Кнајпу.



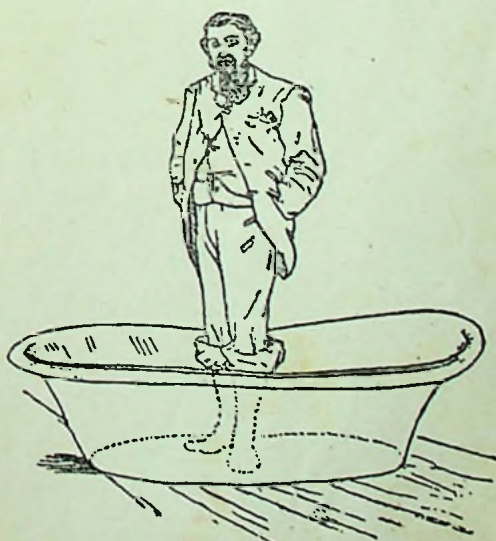
Поливање леђа.



Шафољ.

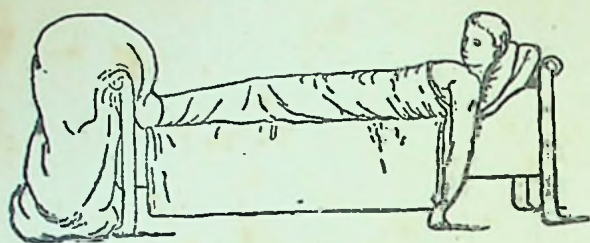


Шпанска кабаница.



Ходање по води.

**Угледи за лечење хладном водом,
прање и умотавање по Кнајпу.**



Умотавање лежећи од доле.



Поливање по леђи.

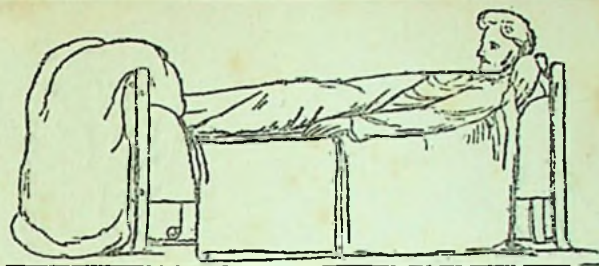


Поливање одозго.



Поливање бедара.

**Угледи за лечење хладном водом,
праве и умотавање по Кнајпу.**



Читав омот.



Поливање горњег тела.



Седење на купки.



Поливање колена.

Угледи за лечење хладном водом,
прање и умставање по Кнајпу.



Половина купатила.



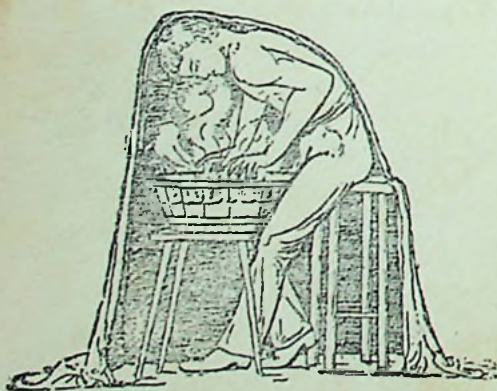
Купање главе.



Поливање леђа.



Парење ногу.



Парење главе.



Кратак омотач.

Шта треба да има свака породица у својој кући, или општина у својим подмирницама и градовима, па да подмири свачију потребу домаћу и потребу у часу нездравља.

Има много болести, које не би дошле и које би се отклониле и ако су се већ зародиле у организму нашем, да се често једу ови биљни родови: житна вара или варица, ровита јаја, пужеви, маслинке, суве и пресне варене и не варене шљиве, црвени и модри патлиџан, а нарочито црвени, ког зову наши гостионичари „парадајс“; сир, кајмак, качамак, слачица, јагоде, ораси, црвени и бели лук, слатко и кисело млеко, слатки и кисели купус, зрео и зелен пасуљ, грашак, боб; пресно и варено воће, ротква, рен, грожђе, сваколика зелен, мед, сирутке, путер, зејтин, маслинке и т. д.

С тога треба народ да обори и отклони све оно, што му смета, да има и лети и зими изобиља тих намирница за уживање.

Тако исто многе би се болести предупредиле и отклониле одма у зачетку своје, да се болеснику упут притече у помоћ са домаћим средствима. (Како се могу предупредити и како се могу излечити разне болести, казато је у току ове књиге). Због тога, овде ћемо означити пољезнице и шта би требало да има у приправности свака породица или општина.

У име поменутих цељи нужно је да има свака породица или општина у приправности свију оних лекова и животињских намирница, које смо у овој књизи спомињали или као здраву храну, или као подесну предохрану или као лек, или бар ово, што следује: рева, пелина, слачице, роткве, лука белог и црног, сувих шљива, коприве, рутице, руже, слатког дрвца, подбела, метвице, гроначавице, жалфије, масличка, белог слеза, рабарбере, дувана по који струк са лишћем, јагода, ораха, жира, чаприке, сунцокрета, камомиле, липова и зовина цвета, врбове и растове коре, сувих семена сырековине (веће), першуна и целера, штавоља, белог крина и других лековитих трава и цветова, семења и корења, који се у овој књизи спомињу и препоручују за разне болести. Уз то, треба имати сувих чаурица пужевих, смети од пшенице (главница), меда, воска, пшадора, стипсе, камфора, лоја, сада свињског осушеног у оцаку у препоници замо-

таног, чисте масти, бибера, суве ливпуре, сумпора, креде беле, беле соли, морских орашћика, зејтина, сувога квасца, доста сувих шљива, вишања, јабука, оскоруша и дивљих шипака, семена од коноплје, лана, бундеве, бостана и гуње (дуње); рума, слане комовице, катрана, терпетива, сапуна а нарочито Ћиритсауна (ракија-сауна), шпирита од камфора и нишадора, сирћета винског и ружичног сирћета, зејтина од шкорпије, зејтина од мишића и од љиљана-крини, чистог песка, пепела, черићз, цигље и препа, барута и памука, кову или висок шафоз за парење погу у врућој води; машину, у којој се може на шпириту убрзо преварити вода за теј или за другу неку употребу, код кога изненадна болест нападне, или нека друга нужност. За тим треба имати једну штрцаљку за клистирање а другу за полни уд; спремане седативе и других сличних намирница за одржавање здравља и лечење болести. Уз поменуто треба да се пађе у свакој кући један или две гутаперке или мекане мушеме овоштезе, које често требају за облагање разних, масних и шпиритних облога. Ове задржавају свагу лека и кварежљива болесникова. Ни воштаву мушему ни гутаперку није тешко набавити и чувати.

Когод је могао одржати по који комадић земље, треба да посеје повише: сочива, грашка и пасуља свију сорти, а нарочито више и жутог месога пасуља, кога наши варошани зову „путер-физолев“. Сочиво најпоулије препоручујемо за то, јер у сочиву има више вредности за здравље по у свињском месу, а у грашку још више, ма да је он опор за јело. Уз то треба сваки да има засађеног воћа, као: шљива, трешања, вишања, јагода, гуња, крушака, јабука, купуса, кеџа, пасуља, ротаве, репа, патлићана, а нарочито белог и првеног лука, першуна, целера, шаргарепе (мркве), винове лозе; липу, кестен, орах, коју кошницу пчела, гомилицу пилаци због меса и јаја, коју краву или овцу и козу због млека, сира, сирутке, балеге и мокраће, и друге намирнице, које служе за одржавање здравља и за лечење болести.

За таке сиромашнике, који не могу да се подмире са тим неопходним намирницама, треба да се по 10, 20, 50, 100, 200, 500, и више душа, удруже у братства у задруге, у задружну заједницу, па ће тако моћи поуздаво наскоро привредити толико, да све те и друге нужне намирнице могу имати и уживати у часу рада и одмора, у часу ве-

сеља и болести. Јер удружене снаге могу довољно свега изградити, набавити и имати, а појединци тешко. Ивокоштина — сиромаштина; једна рука не даје лека; много ручица пунани амбари; задруга ствара имућа, вели и народна пословица и савремена наука економна.

Ако су људи још толико несвесни или упорви, да неће ступати у такве срећоносне задруге, у така удружена братства, онда нека буду бар толико свесни и марљиви, да привуће сваки своју општину или владу, где од све зависи, да се о општем трошку подигну општинске баште, градина, на свако 100 до 200 породица бар по једна, у којима ће се и поменуће биљке обрађивати и неговати, и да се саграде опште галерије, подмирице, где ће се не само све поменуто чувати и по потреби узнут издавати, него у којима ће се и други друштвени послови уређивати и изводити према потреби друштва, народа, и према развиту наука.

Пријатељи своји и народни, треба да раде да се што пре оствари овај захтев. Радећи на том општем и великом делу, нека се труди у исто време сваки да набави у своју кућу или општину, све поменуће и друге нужне хранеће и лековите намирнице, на корист своју и ради узоритог примера за омладину и остарину.

ПРИВРЕДНИ ОДЕЉАК

На земљорадњи почива моћ државе, вели чувени Хумболт. Земљорадња и занати били су и биће увек основа и народног и човековог живота.

У овоме одељку приказаћемо све, што нам се чини да се лако може применити у корист земљорадње, сточарства, воћарства, повртарства, пчеларства и осталих привредних и домаћих потреба народних. Кам пуста срећа, да ове поуке уђу и одомаће се у свакој кући, где се ради и живи. Тад би нам бољу и славнију песму певала породица, општина, школа, народ и држава.

Ред излагања овог одељка почињемо овим редом:

Овде на првом месту изнећемо Привредни или економски календар, т. ј., шта ваља радити у сва-

ком месецу преко целе године, на дому, у пољу и башти, па онда ћемо прећи на излагање осталих економских најпречих потреба, помоћу којих ћемо од нашег рада и имања већу и бољу корист знати извући.

Месечни радови пољопривредникови или шта треба у ком месецу радити?

У Јануару. У дому и на двору. Склапање рачуна за прошлу годину. Прављење плана газдовања за ову годину. Набављање семена, с обзиром на мењање семена, припремање и грађење ужета од сламе, притки за градине, тачака за винограде, прUTOва за обруче и т. д. Жито стрмно превртати, кукуруз преточити — да се не уквари и не ужеже. Прегледати справе и машине, покварене и старе оправљати, нове поручивати и у тој цели договарати се са суседима, па заједнички их набављати. Ко намерава какву грађевину подизати, ваља да се брине о добијању тескере, сечи и довлачењу грађе.

У пивници и у винограду. Допуњавање буради, цеђење кљуса од прног вина. — У виноград извозити и растурати ђубре. Риђати место за нов сад или копати јамиће.

На њиви и ливади. Извозити ђубре, муљ и песак на тешке земље, глину и црницу на лаке земље. Кад мраз попусти орати, нарочито оне њиве, које преко лета мислимо радити плугом за огртање. Згодне бразде плугом повлачити за отицање нагомилане и од снега отопљене воде. — На ливади, чистити одводнице и спроводнице.

Око стоке. У дане кад сунце греје, стаје за стоку проветравати у подне. Стоци довољно простирати. У лене дане стоку на поље изгонити ради покретања. Довољно хране полагати и не појити стоку студеном водом. Тимарити и стаје чистити. Мотрити кад се јагње овце и на осталу бремену стоку, ваћи се при јагњењу и слабу јагњад подметати.

У градини и у воћњаку. Градити ђубрене леје или расаднике. Засејати краставце и лубенице у стакленим расадницима. Зимње поврће и у земљи остављене семењаке, покривати грањем, шушњем, паирати и т. д. Прегледати остављену зелен и поврће.

У воћњаку, копање рупа за пресађивање воћака. Стругати кору и маховину на старим воћкама. Сасепање сузих грава. Чишћење гусеничких гнезда. Сечење калем-гранчица. Пребирати остављено.

На кованлуку. Таманити шкољиве бубе и мишеве, слабе ројеве прираћивати. У дане, у којима сунце прежиже, треба кошнице покривати, те да се пчеле не узбује. Чување од мрза и хладноће. Чишћење. Наручивати нове кошнице (ћерзонке) или градити старе (вршкаре).

На дуваништу. Припрема за грађење расадника.

У шуми. Сеча рад проређивања и подилађивања. Обарање грађе. Сабирање семена. У жиронађама утеривање свиња у шуму. Сеча грађе и превлачење на место, где ће се грађевина подизати.

У Фебруару. — У дому и на двору. Продаја преостале хране, жита. Превртање жита. Преглед трапова. Подсејавање ђелавих места у живој огради и подизање нове оградe. Претресање старих ограда. Чишћење старих шавчева око ограда и подизање нових. Чишћење семена за сејање од уродице на требилима (тријерима). Доправљање справа.

У пивници и у винограду. У пивници допуњавање буради. Преглед и оправка дуга и обручева на бурадима за одашицање и запаравање судова.

У винограду наставити ђубрење; за нове садове рицање земље. При крају месеца отпочиње орезивање лозе на кондире, потапање чокоћа и каламљење лозе, по виноград се не одгрће. због опасности од мразева и ладноће.

На њиви, ливади и пашњацима. Чишћење brazда одводница и одвођење воде са њива и са усева. Извожење и растурање ђубрета и пепела од дрвета. Измрзле усева, озиме, на сувом времену прећи ваљком. Детелишта и ливаде предрђати. На крају месеца сејати овас и грашак, а ако је мало време и јечам и раж, и орати за пролетње усева. Крчити камење, пањеве и трње по њивама, ливадама и пашњацима.

Ливаде близу река и потока потапају се водом. Уравњавање земљишта, где се смера на ливади изводити натапање. Разгртање мравњака, кртичњака и балеге сточне по пашњацима.

Око стоке. Брижљиво водити надзор над бременом стоком, добро је хранити и неговати. Тимар и чишћење

стаја, појата, и качива. На јагњење оваца обратити највећу пажњу. Истеривање младе стоке на сунчавим и топлим данима, да се игра и покреће. Мркање оваца за летње јагњење и избор прилодних овнова и оваца.

У градини и у воћњаку. У градини копање и грађење леја. Сађење белог лука и арпадика. У првој половини месеца граде се расадници за сејање и извод расада од поврћа. При крају месеца и при повољном времену, сејање: мркве (шаргарепе), бостана, краставаца, пасуља, грашка, кромпира, першунa, спанаћа. У топлим лејама, брижљиво покривање расада преко ноћи и за време мразева, и откривање на лепом времену преко дан.

У воћњаку сасецање грана и чишћење воћака. Ђубрење воћака довршити. Поткресивање живих ограда и попуњавање ћелавих места. Дивљакe за пресад водити. Сећење калем-гранчица већ је крајње време.

На ковандуку. Слабе ројеве и ројеве без матица сједињавати. Бривути се, да челе имају довољно хране, воде и ваздуха.

На дуваништу. Грађење расадника, и поправљање прозора или покривача. Дрљање земље (орање), ако се укоровила.

У шуми. Као и у прошлом месецу.

У Марту. — У дому и на двору. Сабирање новог ђубрета. Расиремање дворишта. Превртање жита и преткање кукуруза. Припремање семена за сејидбу. Насађивање живине.

У пивници и у винограду. Преткање вина пре другог врења (пролетњег мућења и превирања). Допуњавање буради.

У винограду. Пошто се земља просуши, одгртање чокота. Орезивање лозе. Засађивање нових садова. Прва копча. Положивице исконавати, засађивати или трапнати рад избјања жилица. Потапање и полагање најјачих чокота и лоза и попуњавање празних места у редовима.

На њиви, ливади и пашњацима. Орање за пролетње усеве и почетак свију пољских радова. Дрљање и чишћење детелишта и ливада. Дрљање озимица, а где се земља запекла и са усевом издигла, прећи ваљком. Скрњавити — прећи с овцама бујне пшенице. Сејање овса, јаре, пшенице, ражи, крушника, јечма, детелине. Ђелава места у детелиштима а ливадама подсејавати. Забрањити ливаде и

папњаке од стоке и гажења, те да се има раније добре траве.

Око стоке. Радну стоку боље хранити. Кобиле се пасу. Суждребне кобиле и стеоње краве треба пазити и добро хранити. Овце с јагањцима брижљиво крмити и прихрањивати. Шкопљење мушких јагањаца.

У градини и у воћњаку. Прекопавање земље и грађење леја и рабата и пресађивање воћа. Сејање раног гра и кромпир. Плевљење и праћење. Отпочиње се калемити воће.

Покриваче са цвећа скинути. Сејање цвећа на лејама. Сасецање руже. Очење дивље руже.

У воћњаку одсецати од позног воћа калем-гранчице. Калемљење. Прашење и опкопавање воћкица у расаднику. Довршује се чипћење и сасецање и пресађивање. Привезивање воћкица уз кочеве. Ограду понувити и поправити.

На кованлку. На топлим данима чистити и испитивати кошнице. Слабе ројеве прирањивати. Пресељавање чела из старих вршара у нове ђерзонке.

На дуваништу. Сејање семена у расадницима. Расаднице чувати од хладноће и штетног гада.

У шуми. Проређивање и чипћење. Сабирање семена. Чим време допусти, сејање и сјање младе горе. Припремање младе горе. Припремање земље за сејање. Сечење положница од тополе и врбе. Забраја лова.

У Априлу. — У дому и на двору. Припремање кукуруза за сејање. Превртање жита. Оправке и зидање грађевина. Припрема за бачијање.

У вивапци и у винограду. Довршетак радова.

У винограду предузимати мере против стање и позних мразева. Димљење, копља, заламање. Привезивање лозе за тачке. Довршетак резивања. Прашење једногодишњих садова.

Око стоке. Поступан прелаз од суве хране на зелену. Мужа оваца и одбијање јагањаца. Настаје бачијање. Овце прирањивати код појате, на мочарним данима чувати од мочарних места, због брље и метиља.

На њиви, ливади и пашњацима. Сејање кукуруза,*) пасуља, тиквава, кромпир, сточве рене. У другој половини сејање коноплје и лана. На ливадама наводњавање.

*) Кукуруз се сеје око Турђев-дне. Да ли раније или доцније да се сеје, у нас управљају се по негде по листању букве;

У градини и у воћњаку. Покривене расаднице откривати на топлим данима, и илевити и чистати. Плевљење. Расађивање ране зелени. Заливање јутром ил' вечером, нарочито на сувом времену. Јагоде окопавати.

У воћњаку. Сасецати промрзле гране. Подмлађивање старих, неродних воћака. Код бресака и кајстаја, већ се могу разликовати плодна окца од окаца за дрво и треба их сасецати; у првим годинама по каламљењу морају се јако подкресивати, те да би остале у снази и здраве.

На кованлуку и око свилених буба. Добрих година почиње ројење. Лега шире отворити. Чишћење и у пуждв прирађивање.

Дуд почиње листати. Семе свилених буба из хладовине изнети на суво, топло место (20—25°С), да се развије и за тим изведе. Прво кожурање. Бољих година и друго кожурање.

На дуваветшту. У расаднику плевити. Чешће одкривати и само ноћу покривати. При крају месеца, на лепом времену, расађивање и заливање.

У шуми. Почиње летња сеча у високим планинама. Крчење, проређивање. Обарање бреста и лине за гуљење лике. Сече се врбово, ракитино пруће за плетење леса, котарица, кошара. — Сечење букве и четинара; најпре лиснатих дрва, на онда четинара.

У Мају. — У дому и на двору. Сушишке за детелину и сено поправљати и градити. Оправка грађевина, кошева, амбара. Клепање и оштрење коса и српова. Осигуравање противу града, исплаве и пожара.

У пивници и винограду. — Довршетак послова и оправка судова. — У винограду друга копља, заламање, закидање заперака и привезивање за тачке. Димљење против мраза. Чишћење јарака и путања.

На њиви, ливади и пашњацима. Плевљење жита. Прашење и копља кукуруза, кромпир, репе и т. д. Настаје време за прво кошење детелине.

На ливадама изводњавање, по само још са бистром водом и на највећој суши. Косидба.

кад буква листава најпре по доњим гранама, онда веле да ће бити бољ рани.

Најбоље време за сејање кукуруза сматрају понегде, да је о младом Никољдану (9. маја). Старији људи веле: „Нема проје без никољске пиве“.

Око стоке. Храћење зеленом храном. Попаша и чување стоке. Бачијање и справљање сира, скорупа масла. Стрижење оваца. Острижене овце заклањати на суши и за хладних ноћи. Школђење пастува. Нерасте принуштати међу свиње.

У градини и воћњаку. У градини у велико расађивање расада: купуса, кеља, келерабе и т. д. Сеје се бостан на јаку, ђубревиту земљу. На сувом времену заливати расад и то само јутром и вечером. У пасуљу се побадају притке. Бурапија се бере. Грашак зелен такође. Расађују се и негују семењаци: од шаргареце, купуса, кеља, келерабе, роткве и т. д. Пободају се притке уз семењак. Плевљење и окопавање свега позрћа.

Код цвећа леје брижљиво плевити. Цвеће с луком које је прецветало, треба обићи и семењак посећи. Георгине и кава расађују се још у почетку месеца. Брижљиво заливање.

У воћњаку се непрестано тамане гусенице. Фидани се кидају. Каламљење крушака и јабука: под кору и на козју ногу. У прошлом месецу накаламљене воћнице неговати. — Очење — каламљење с листом.

На кованлуку и око свилених буба. На кованлуку ројење. Код свилених буба треба назити на чистоту и на храћење здравим, свежим и сувим листом. Бринутн се о провејавању просторије. Треће кожурање. Обраћати пажњу на равномерност кожурања. Бринутн се за довољно дудовог листа, јер сад бубе много једу. Четврто кожурање. Прве гусенице почињу се увијати.

На дуванштју. Расађивање дуваза.

У шуми. Довршетак сејања, сађења и свију послова. Довршетак летње сече. Припремање за сејање брестовог семена. Гулење кора за табачење. Штављење кожа.

У Јуну. — У дому и на двору. Распремање и чишћење кошера, житница. Преметање жита. Припремање за жетву.

У пјавници и у винограду. Затворити бусењем подрумске прозоре због врућине. Непрестано допуњавати бурад.

У винограду не треба ништа радити за време цветања. По цветњи завршетак закидања, заламање и привезивање за тачке.

На њиви, ливади и пашњацима. Окопавање

кукуруза и кромпира. Откидање сњетљивих и болесних класова у жити. Жетва јечма. Брање коноцје „зелојке“ и лава. Понуђавање, расадом, презрива у сточној рени. Кошење детелине (други и трећи откос).

На ливади довршетак косидбе и справљање сена. После косидбе наводњавање.

О ко сто ке. Мотрити, да се стока не прејде и не добије надуп. Коње и говеда купати. Исто тако и свиње гонити да се купају — најбоље у чистој води. Крмаче се прасе.

У градини и у воћњаку. Брижљиво окопавање и заливање у градини се наставља. Разређује се и размештају вреже од тикава, краставаца и бостана. Брање бурације и младог грашка. Кујска зелен може се изаова сејати.

Код цвећа наставља се прашење, заливање и прирезивање. Семе сабирати. Полагање каравиља. Размножавање леантера, месечарки ружа.

У воћњаку. Калеме треба ослободити везе. На суши треба засејати семе од воћа и пресађене воћнице залити. Може се још калемити на терајуће окце.

На ковандуку и око свилених буба. Право време рајења. Обилно сабирање меда. Мед истресати и празно саће опет наместити, да челе даје мед посе.

Код свилених буба. Набављање материјала за упрдање (растове гранчаце, метле и т. д.). Упрдање, учауравање. Одмотавање чаурица. Избор меурака за приплод. Излетење лептирова. Спаривање и оплођење. Ношење јаја.

На дуваништу. Прашење и окопавање.

У шуми. Тамањење штеточина. Сејање брестовог семена за добијање младих. Певење у расаднику. У планини довршетак пролетњег сејања и сађења. Довршетак гуљења коре у храстовој гори. У смрченој гори припреме смоле.

У Јулу. — У дому и на двору. Старо и ново жито превртати. Поливати ђубре на ђубришту шиптавином.

У виноградима и у винограду. Проветравати и поливати водом, да држи хладовину. Бурад доуђавати.

У винограду довршује се друга и отпочиње трећа копча. После јаких ветрова исправљати оборепе тачке и поново побидати. Прегледати виноград, да нема места заражених филоксером.

На њиви, ливади и пашињацима. Окопавање кукуруза и заламање класова. Косидба детелине, остављене

за семе. Тамачење вилине косице у детелини. Жетва стрмина. Заоранање стрѣике. Орање под озимицу.

На ливади продужује се косидба и наводњавање.

Око стоке. Заклањати стоку на великој врућини. Чешће је кувати. Радну стоку добро хранити и нарочито зобити. Уредно бачијати. Код оваца летње јагњење и треба чувати, нарочито јагањце, од жеге; — пландовање уредно.

У градини и у воћњаку. У градини плевити, изгртати и проређивати. Бели лук, црни лук, влашца, аљму ископавати, сушити и у венце уплетати. Сабирање семена са семењака: од купуса, кеља, келерабе, целера, першуна, салате, репе, ротквице, сианаћа, шаргарепе. Сејање зимске роткве.

Око цвећа окопавати и плевити. Сабирање семена. Пресађивање и размножавање руже.

У воћњаку по расаднику плевити и окопавати. Калемљење на спавајуће окце, очење. Откидање дивљих фидана или изданка на калемима. Подупирање гране на воћкама, које су преродиле.

На ковању луку. Позно ројење. Треба ројење прекидати. Више слабих ројева треба сајединити. Убијање трутова. Преношење кошнице на места, где ће челе имати боље паше.

На дуваништу. Довршетак копње и огртања. Закидање зацерака. Откидање семенних стабљика, који се не ће оставити за извод семена.

У шуми. Тамачење штеточина. Чување шуме од пожара. Припремање земље за сејање и пролетње сејање. У расаднику плевљење и копња. У планинама се довршује летња сеча.

У Августу. — У дому и на двору. Вршидба и вејање жита. Припремање вешаљке и свега, што је за сушење шљива и осталог воћа. Оправка бачви и каца за превирање и за смештање кљука. Потапање лана и коношће. Сиремање за сејење озимице.

У пивници и у винограду. Пазити на бурад да су добро зачењена, запушена.

У винограду настаје пударење. Привезивање и заламање лозе. Закидање зацерака. Трећа копња. Одсецање припорака за употребу или распродају.

На пиви, ливади и пашњацима. Довршетак жет-

ве и вршидба. Заоравање стрљке и орање. Чупање лана и конопље прнојке.

На ливади стиже отава и косидба отаве. Засејавање нових ливада. Наводњавање.

Око стоке. Мркање оваца. Пуштање стоке на ливаде, по косидби отаве. Стрижу се јагањци. Радну стоку добро храни и често купати. Сечење и остава лисника за стоку.

У градини и у воћњаку. Коров таманити, видити лукац. Одабрати диче и лубенице за семе и оставити да на вреж потпуно узру. Рани се кромпири ваде. Сатирање семена од поврћа.

Код цвећа скупља се семе. Пресађикање пажњијег цвећа у саксије. Руже и друго шибље калемити на спавајуће окце.

У воћњаку се довршује калемљење на спавајуће окце. Код старих воћака тамањење и откидање водених изданака и фидова. Сабирање семена од воћа и дивљака.

На кованлуку. Убијање трутова, вађење меда из кошница слабих, које не могу презимити и челе из њих претерпати у јаке кошнице.

На дуваништу. Закидање заперака и откидање семених чаурица. При крају месеца подбирање ложијег листа.

У шуми. Неговање расадника. Заливање, прашење и тамањење корова. Семе од брезе почиње сазревати. Тамањење штеточина. У високим планинама сађење смрче. Грађење путова и мостова. Почиње лов.

У Септембру. — У дому и на двору. Превертати жито. Прерађивати лан и конопљу на трлици. Сушити воће и шљиве. Низање и сушење дувања. Грађење трацова за зимску оставу. Остава воћа и јаја за зиму.

У пивници и у винограду. У пивници, размештај судова и оправка. Пажња на превирање кљука. Сматреност, да бачве или каде, због нагомилавања угљене киселине, не попуцају. Пошто прво бурно превирање пређе, допуњавање буради.

У винограду настаје четврта копча, нарочито јако спечене земље. При крају месеца берба винограда. Вађење, изношење и остава тачака.

На њиви, ливади и пашњацима. Брање кукуруза. Заоравање стрљке. Сејање озимих усева. Последњи откос детелине.

На ливади свршетак косидбе остављене. Пуштање стоке на попашу. После понаше наводњавање.

Око стоке. Добро хранити и зобити радну стоку, због јачег напрезања. Одвајање стоке за продају. — Ђачијање скоро ће се довршити.

У градини и у воћњаку. У градини довршетак свију радова, бербе, сабирање семена. Друго сејање спанаћа, зимње салате, першуна. Сађење белог и црног лука.

Код псећа ради се све, што и у прошлом месецу, или се радови довршују.

У воћњаку траје и свршује се берба воћа; финије воће бере се оделито и здраво, ненагњечено, оставља се за зиму. Још сад се са воћака струже маховица, липаји и т. д. Ископати руне за пролетње пресађивање; за јесење пресађивање воћака већ је крајње време да се руне ископају.

На кованлуку. Чување кошница од неприятеља, нарочито од осидца, вађење меда, спајање слабих ројева, и припрема за узимљавање.

На дуваншћу. Подбирање зрелих листова и заперјака. Брање листа и одсецање стабљика, сем оних, које су остављене за семе, докле и семе не сазре.

У шуми. У планини сађење смрче продужава се. Земља за пролетње засађивање припрема се и копа. — У расаднику илевање и откидање семенских стабљика од травуљива, да се не расплођавају. Скупљање брезиног семена. Попаша у жиронађима.

У Октобру. — У дому и на двору. Вршадба жита са вршалицама: вејање на ветрењачама. Сушење воћа. Превртање жита. Подмазивање, чишћење и остави машина. Скидање, сортирање и калупљење дувана. Останљање поврћа и спремање зимњаце. Прорачунавање потребне хране за исхрану све стоке преко целе зиме. Одвајање стоке и продаја исте. Оправка стаја за стоку.

У пивници и у винограду. Назити на каце и на бачве, у којима кљук превире. После свршеног врења настаје отакање младог вина и цеђење кљука од црног вина. Оправљање казаница и осталог прибора за пециво комине — ракије.

У винограду довршује се берба. По свршетку бербе настаје загртање винограда, а у исто доба јесења резидба.

На њиви, ливади и пашњацима. Свршетак жетве свију још непожњевених и неприбираних усева. На-

ставља се сејање озимих усева. Зимње орање, за пролетње усеве. Разоравање ледина, да би их у грубој бразди могао мраз истрошити.

На ливади настаје наводњавање мутном водом и муљом.

На њиви, ливади и пашњацима, разоравање одводница за отицање воде.

О ко стоке. Попаша стрџике. Паша на пашњацима нарочито младе стоке, само још по леном времену. Стоку, у кошари и на појатц, прехранивати сувом храном и на тај начин завршити поступак прелаз од летњег ка зимњем храњењу.

У градини и у воћњаку. У градини свршује се берба свега заосталог летњег поврћа. Сметање свега поврћа у трапаве. Прекопавање и ђубрење леја.

У воћњаку сеје се на лејама семе од воћа. Маторе и са свим рђаве воћке ваља сећи и за гориво употребити и њихове жиле крчити. Пресађивање воћкица. Крчење воћака. — Обраво воће оставља се у сламу.

На кованлуку. Премазивање кошвица. Покривање и чување од влаге, зиме и свију осталих штетних упила.

На дуваништу. Прибирање и скупљање потребног материјала за грађење расадника, ђубревитих леја за идуће пролеће.

У шуми. Јесење сађење и сејање лиснатог дрвећа и јеле; а нарочито јовиног дрвета на оним местима, која ће с пролећа бити, због снега, неприступачна. У жиронађама, гајење свиња. Сеча и свосење дрвета за гориво. Сабирање семена буковог, растовог, јаворовог, односно брање истога.

У Новембру. — У дому и из двору. Спремање дрва за огрев и грађу. Грађење трапова и покривање истих. Живе ограде — нове се подижу и старе се допуњују и подсецају. Пециво развије, од комине и од шљива отпочиње.

У пивници и у винограду. У пивници траје превирање. Доливање буреда. Црно се вино отаче и кљук цеди. У винограду се довршује заграда винограда. Извожење ђубрета и ђубрење. Подизање нових садова.

На њиви и ливади. На леном времену наставља се сејање озимице. Зимње дубоко орање такође. Изношење ђубрета и земље.

На ливади траје наводњавање, докле год не наступе мразеви.

Око стоке. Сву стоку треба држати у стајама. Храћење и нега стоке у стајама. Шкартирање и продаја волова и теглеће марве. Бржљиво тимарење коња. Припуштање крмача и метање свиња на храну.

У градини и воћњаку. У градини дубоко прекопавање леја. Ђубрење. Огртање зимњег кунуса. Покривање јагода.

Ћбуње од руже п њежно цвеће и шибље увити сламом и умотати од хладноће, а на жиле добар слој шушња насути и нанети. Леје прегонати и ђубрити. Зимско цвеће на лејама покрити.

У воћњаку се свршава јесење пресађивање воћака.

Вађење дивљака, за зимње каламљење, и затрпавање истих у земљу, у подруму. Поткресивање воћака и чвшћење суварака. Тамањење јаја и гусеничних гњезда. Дубоко прекопавање и риљење нових леја, за подизање расадника. Остава семена од коштичавог воћа и затрпавање у песку.

На ковању. Чување коштеца од влаге и хладноће. Сужавање лета. Слабе кошнице прихрањивати. На топлим сунчаним данима надражити челе на излетање и проигривање.

На дувањштуту. Дубоко орање. Заоравање ђубрета.

У шуми. Свршетак јесењег сејања и пресађивања. Довршетак у приреди земље за пролетње сађење. Брање и скупљање семена. Тамањење штеточина. Сеча доњег дрвета у средњим шумама. Зимња сеча у одељцима за подмлађивање горе. Почетак сече дрвета за грађу. Поткресивање и проређивање.

У Децембру. — У дому и на двору. Сврша лицама вршидба. Превртање жита и превртање кукуруза. Дрводељски рад. Читање пољопривредних књига и новина и поука. Склапање рачуна о издатцима и приходима, по целокупној својој радњи. Упредање гужви и ужета од сламе. Прерађивање лана и конопље.

У пивници и у винограду. У пивници настаје претакње вина. Доливање буради. Грађење шилера.

У винограду, ако време допушта, ваља рљати за нове садове. Ђубрење. Чишћење јарака и јевдека. Набошење земље.

На ливади се обуставља наводњавање. Чишћење свију јарака и сироводница. Оправка устава и брава и утврђивање обала.

О ко стоке. Одржава се највећа чистоћа у стајама за стоку, а нарочито јасала и судова, из којих стока добија храну. Утопљивање кошара. Брижљиво храњење и тимарење стоке. Пазити да се стока не поји студенom водом. На лепом времену стоку истеривати на поље, и за то време кошаре провејавати. По лепом времену изгонити овце на њиве с бујном озимицом, да је опасују — скрљаве.

У градини и у воћњаку. Поврће утрањено и смештено у подруму, на лепом времену по кад што се проветрава, а по потреби по некад и залије, а све труло и нездраво избади. Ђубрење градине.

Цвеће у саксијама проветравати и на топлom даву износити на поље. Чишћење семена и обележавање сорти. Оправка градинарског оруђа.

У воћњаку траје ђубрење и чишћење воћака. Тамањење гусеничких гнезда. Сејање се наставља на лепом, топлom времену.

У шуми. Сабирање и сушење семена од шумских дрвета. Тамањење штеточина. Сеча горе за грађу и за огрев. Превлачење дрвета, по лепом времену.

Поврће одржати преко зиме. О овом је говорено у овој књизи на своме месту. Али не шкоди да напоменемо још и ово: Мрква се трапи и добро сачува кад се остави у трапу или подруму, све кат нека или суве земље, а кат мркве, шаргарење. Целер, першун, роткву, цвеклу, репу и келерабу треба засути песком сувим све до цвета. Јургет можемо сачувати за неколико месеци само у топлим склоништима. Ове се могу јести печене саме или варене с другим јаном. Црни лук носи на таван и разастри испод њега суву сламу, па нек стоји тако догод иразева има, узимајући га за употребу само с једне стране. А купус дуго чувати тазе овако се може: Исчупај колико оћеш главица купуса заједно а кореном, па привежи за корен узицу и обеси на тавану тако, да главица виси стрмоглав и да се ничега не додирује. Тако ћемо сачувати тазе купуса за салату и другу употребу преко целе зиме.

И трап и подрум гди стоји то поврће, капе купуса и друге намирнице, треба отворити и проветравати неколико сати дневно сваке недеље кад је време топлије, сунчано.

РАЗНОВРСНЕ ПОУКЕ ЗА ЗЕМЉОРАДЊУ И ПОКУЋАРСТВО.

Земљорадња је основица и главна чињеница живота људског.

Орите дубље, орите с јесени! У обичном животу говори се, да човек, животиња и у опште сваки живи створ, не може да живи, да опстане без ваздуха. И одиста, тако је у ствари. Но не треба заборавити, да је поред ваздуха нужно још, да сваки створ ужива нуждан степен топлоте и светлости. Јер није довољно да животно само живот одржава, већ и да може напредовати, развијати се, те да на тај начин послужи људству што разноврсније, што боље и што дуже. У живе створове, нема сумње, спадају и сви наши усеви; једном речју, све биљке, које такође захтевају горње животне потребе, т. ј. ваздух, топлоту и светлост. Земљоделац је дакле, на основу овога принуђен, да се сваком могућом приликом тога сећа, да свима могућим начинима у гајењу усева и обрађивању земље иде на то, да усеви у довољној мери и количини увек уживају како ваздух, тако топлоту и светлост.

Пажња његова треба да се креће у томе правцу, и он заиста тако у неколико и ради, само што то не ради озбиљно, не ради довољно. Обрађивање земље и начини гајења разних усева, два су поз најславнија начина, којима се иде на то, да се осигура усевама што више ваздуха, топлоте и светлости.

Овом приликом, постављена поука не обухвата оба начина, које наведосмо, већ само један, и то обрађивање земље. И ми ћемо се у овом чланку ограничити само на то питање, које се дели на два дела, и то на:

1. Дубље орање; и
2. Јесење орање.

1. Важност дубоког орања. Сваки земљоделац зна из искуства, да неки оре плитко, а неки дубоко; неки опет широке бразде, а неки уске. Зна и то, да се корист од таквог разноврсног орања не показује једнака; дакле да између орања и орања постоји разлика, јер не дају подједнаке жетве. Не може се ни замислити, да би се подједнака жетва могла добити, кад услови за усев нису једнаки код плитког и дубоког орања.

Земљу треба орати дубље. Ово је нужно да се без икаквог изговора свагда врши, где год је само могуће, јер разни усеви, као што нам је познато, не пуштају подједнако дубоко у земљу своје жиле и жилице, већ неки плитко или плиће, површно под земљом, а неки дубоко или дубље. Сва наша жита, тако рећи под самом површином земље гравају жиле и жилице, док међу тим, сточна репа своју жилу пушта дубље, а луцерка и разне детелине опет толико дубоко пуштају своју жилу, да изгледа чисто невероватно. кад се каже, да је било случајева, да су пуштале жиле у дубину и до један и по метар. Ко год сумња у истинитост овога навода, нека се сам увери на своме двогодишњем, трогодишњем луцерпшту, па пример, нека покуша да ишчупа или откопа главну жилу од луцерке. па ће видети, да ће имати муке. Шта више махом се дешава при чувању, да се не може сва жила ни ишчупати, већ се прекне, те се и опет не може да сазна права њена дужина. Но довољна му је и она дужина жиле, па да се увери с једне стране, колико дубоко терају неки усеви своје жиле у земљу, а с друге стране о томе, колико је важно дубоко орање, које не само у овом случају, већ у опште код свију осталих усева чини ту услугу, да се жиле и жилице правилно развијају, према природи својој; даље, да се усев својим жилама утврди што је могуће јаче за земљу. јер се у противном случају лако може преломити, повити или полегаути на земљу, услед какве појаче кише или ветра, или спржети и осушити од суше и жеге, јер кад је земља плитко узорана, она се по површини брже суши и спече, пошто зраци сунчани не могу дубље да продру. Кад је земља дубоко узорана растресита и тако трошна, да зраци дубље продиру, онда нема опасности, јер жиле заједно са жилицама у стању су у такој земљи да улазе дубље и услед тога налазе себи довољно влаге, за којом усеви не осећају никакву потребу, као што осећају они усеви, који су посејани на плитко узораној земљи, која се као што мада час рекосмо, окори и спече. Шта је последица од овога? То да се осуши усев. Примера ради, довољно ће бити кад напоменемо или боље рећи, да се упитамо зашто дрвље у опште, ила и они усеви, који дубље своје жиле пуштају и при највећој и најдуготрајнијој жежи и суши не осете тако рећи, сушу, док међу тим траве по ливадама и усеви на плитко узораним земљама осуше се, јер не могу да на-

бу довољно влаге, да би могли одолети спољној жежи? Дакле, дубоким орањем, усеви се чувају од суше. Али ми напред рекосмо и то, да усеви противстају и бујним кишама. Да видимо на који начин. Грдна количина воде, која се просне на плитко узорану земљу, није у стању да продре дубље у земљу, већ само до онога слоја земље, докле је орано; дакле, до онога слоја, који је растресит. У таком случају, зар није лако могуће, да ће та вода, јурећи и вршљајући по њиви, врло лако моћи не само да обори усеве, којима жите нису могле дубоко да продру, те услед тога и да се како треба утврде, но шта више да их и собом одвуче. Друга је сасвим ствар, кад је земља дубоко поорана. Не само да се усев како ваља утврди житама својим на земљу, јер су жите његове одвећ лако могле дубље у земљу продирати: услед чега бујица не може баш тако лако да га ишчупа, однесе или обори на земљу, но је и земља растресита у већој дубини, те кад падне киша, она наилазећи на трошну и растреситу земљу, продира у њу без отпора и разлива се равномерно на све стране, и тако усев је сачуван од бујица. Колико смо дубоким орањем учинили ту доброту, те га спасли од бујне кише, помажемо му још више и у томе, што она вода, која се просула из облака и која је утопула у дубину земље, служи још и на то, да раствара ове нерастворене честичке хране у земљи, дакле, да узеличава количину хране, а с друге стране изобиљем њеним за све време трајања летњих дана, кад суша влада и прети да спржи и упропасти, — летина је спасена, јер се у земљи задоста налази влаге, те због тога суша не може штетно да дејствује на усев. У осталом бујица и најопасније кише вадају баш у летње доба, кад влада суша.

Најзад, усеви посејани на плитко узораној земљи, не могу довољно да се изравне, пошто је у овом случају врежање житаца спречено, услед тога принуђене су да храну прве из најближе околине, због чега исприцавају само горњи слој земље, а доњи остаје ведарнут.

Сви ти узроци од такве су важности, да земљоделац мора на то довољно pazити, ако је рад с једне стране да осигура усев од свију могућих штетних утицаја нарочито непогоде, а с друге стране, да се и он за уложени и утрошени капитал, рад, труд и муку, обилатом жетвом или бербом награди. После подубљивања оранице, дубоким орањем тежи се још и томе, да се усе-

вима осигура и стави на расположење што је могуће више хране. Јер кад је ораница плитка, тада они усеви, који своје жиле и жилце плитко пуштају, а који се у нас највише и редовно хране; али док израсту и докле се пожњу или оберу, они испрше сав тај слој земље, те тако за онај усев, који долази одма после жита, нема довољно хране. А жита сејати непрестано једно за другим и на једном истом парчету, — не иде, што земљоделци врло добро знају, јер тако неки и од њих и раде. Дакле шта? Долази на ред други који усев. Да би се тај усев сада осигурао од горе наведене сасвим могуће невоље, земљоделац мора своју земљу да подуби, како би дубоким орањем онај слој још недирнути, — изнео горе на површину земље, те да га изложи утицају ваздуха и топлоте, како би се оплодио, јер сви они нераспађнути делови земље, који леже одма испод здравце и још дубље у земљи, нису плодни, и као такви не могу да послуже за храну усева. Да би се дакле приуговорили и преисправил, морају бити изложени ваздуху и топлоти, а ово се може постићи једино на тај начин, ако се изнесу горе на површину; једном речју, обрађивањем и то ваљаним, дубоким обрађивањем у стању смо, да осигуравамо усевима за све време њиховог живота довољну количину хране. Још нешто. Искусни и ваљани економи хотећи, да се увере од колике је важности по количину жетве утицај ваздуха, т. ј. кад је овај у стању да продира. плиће или дубље у земљу, правили су нарочите пробе. на су постигли овакав успех: Кад је земља одвећ плитко поорана, тако да је земља била тако рећи сасвим збијена, тврда и нерастрепта, дакле кад ваздух није могао продирати, да се усев у том случају одвећ слабо развијао, тако слабо, да није никакву жетву обећавао, јер се крајње сиромашно израђивао; међу тим, кад је земља била нешто дубље поорана, кад је ваздух истина продирао, али не баш у довољној количини и довољној дубини, усев је израђивао прилично и дао је жетву приличну. Најзад кад је земља била дубоко поорана, тако, да је ваздух и лако и дубоко у земљу продирао, јер је земља била растрепта и трошена много дубље. Усев који је засејан на тако дубоко поораној земљи, користећи се благодетним утицајем ваздуха и обиљом храном, растао је и развијао се не може боље и красније бити, а жетву је дао потпуно задовољавајућу, т. ј. такву, која је надок-

пађавала земљоделцу не само уложени капитал, већ и уложени трошак, муку и рад. И тако, дакле, само дубљим орањем постиже се сигурна и богата жетва.

Дубљим орањем постиже се још и та доста знатна корист, што се уништавају разни родови, било они који се из семена размножавају, било пак они из жила, подземним стаблом. Земљоделац орући дубоко своју земљу у цељу да је продуби, како би био моћнији, дебљи оравични слој, у исто време постиже и ту корист, што коровљеве семе које је опало, при орању уноси у дубљиву земљину, где оно нема повољних услова за клијање а још мање за ницање, јер находећи се у средини где је обиљна влага, ово иструли, а после тога ако на несрећу и клија, претрпано је толиким слојем земље, да му је баш немогућно, да изиђе на површину земљину, да никне, бар већином. Сем тога живе оних корова, који се размножавају из корена, као што је пиревена, зубача, итд. дубоким орањем износи се на површину, на којој не налазе повољних услова, да би се могле развијати и из њих савршена биљка израсти, која би допнијим својим порастом на разне начине наше усева упропашћивала, сметала им, да се правилно и напредно развијају, не би морали да угину. Овим дакле путем, земљоделац је у стању, да поред главне користи извуче још и ову, која у неким приликама може такође да буде главна и ради које је земљоделац баш и привуђен, да пооре дубоко ову или ону коровљиву живу, како би спасао усева од корова.

Најзад дубљим орањем постаје земља трошњија, растреситија; у опште лака за обрађивање. А да је земљоделац дужан за тим да тежи, да му је земља лака не само за повољно успевање и развијање усева, већ и за обрађивање, држимо да ће довољно бити објашњено и јасно само кад се упитамо: колико на плитко узораној земљи одлази радне снаге, било људске или спрежне, око неге овога или оног усева, нарочито још оних, као н. пр. кукуруза, кромпира, сточне репе и т. д. који захтевају за све време свога живота до бербе или вађења, да се земља неколико пута око њих обрађује, ситни и мекша, а после тога и коров плевн, а колико опет на дубоко узораној? Одговор ће свакојакo следовати, да ће бити потребно у првом случају далеко више по у другом, кад је земља доведена дубљим орањем до извесног степена трошности и растреситости, а после тога и корова мора бити далеко мање,

Јер из напред наведеног види се, да је семе његово уништено. Дакле, троши се у опште и мање снаге око усева на дубоко поораној земљи. Та корист у толико пре не може се рећи да је малена, незнатна, кад узмемо у обзир доба, када се највише троши радна и спрежна снага. Сваки земљоделац зна, да се једна и друга снага највише тражи и употребљава у оно доба, кад су сви усеви у највећем жеку растања, кад сви захтевају негу; најзад у доба, када се сви пољски радови сусрећу, кад сви захтевају да се без икаквог одлагања одма изврше, ако се не жели штете да има.

И тако, са омање радне и спрежне снаге, моћиће се сви послови посвршавати за време, без икаквог уштрба.

Да се задржимо још мало, па да завршимо са првом половином постављеног питања. Врло важно, да земљоделац обраћа пажњу, то је, да не сме од једном орањем дубоко да оре, већ постепено, како би се онај доњи неплодни слој здразичио, који се избаци на површину, до сејидбе идућег усева, могао тако дотерати утицајем ваздуха и топлоте, да буде плодан слој, подесан за израсту усева. Иначе, ако би се одма за десет или више сантиметара, почела орањина да подубљава, која је до јако плитко орања, онда би се учинила грдна грешка, таква, која би прве године извесно незнатну жетву довела, и тек друге године била би жетва добра, пошто би се у току прве године већ како треба дотерала. Тако се дакле не сме радити, већ прве године за 3—4 сантиметра, дубље од прошлог орања, а друге мало више подубити орањини слој.

2. Важност јесењег орања. Јесење орање или управо орање пред зиму, врло је важно у пољској привреди. На ипак за то, мало је њих земљоделца, који се користе благосметима јесењег орања.

Говорили смо при претресању прве половине питања на једном месту и о томе, да у колико лакше и дубље ваздух продира у земљу, да је у толико обилатије хранење усева на тој земљи, да се у толико пре може земљоделац с правом надати обилнијој жетви. То је правило које важи увек и свуда, због чега га не смемо у опште никако из вида изгубити, а нарочито при претресању овога питања, питања о јесењем орању; јер би у противном случају промашили циљ и отишли би на странутицу. — Још и с тога разлога не смемо се удаљивати, што је то

правило тесно скопчано са оним правилом, које препоручује јесење орање. Управо јесење орање и предузима се у тој цели, поред осталог, да се олакша приступ ваздуха и осталих чињеница у земљу, како би се могле разне користи постићи.

Да видимо сада, зашто се јесење орање предузима. Ово се предузима, да се пре свега земља више пута обради до јесења усева, да тако буде што угоднија за добар род.

Разни усеви, као што нам је познато, а нарочито све стршине, остављају земљу за собом, пошто се жетва сврши, тврду, збијену толико, да се на њој врло слабо може развијати онај усева, који ће на место њихово доћи. Да би се дакле земљоделац осигурао са повољном жетвом тога будућег усева, принуђен је да све силе употреби на то, како ће земљу тамош тако припремити, како би за усева најповољнија била. Јесење орање, средство је, које земљоделац на првом месту има у виду при поправљању своје земље.

На сваки начин, не може се ни мало порицати, да је одиста јесење орање прво и најбоље средство, кад се како ваља и на време предузме. Но на жалост, већина наших земљоделаца не само да га често па време не извршава, већ што је још жалосније има их и таквих, који га никако и не предузимају. Обичај, који је заостао од наших старих, да се земља пооре одма после жетве или пошто се сноплје и крстина са њиве уклопи, што бица најдаље до друге половине Августа — тај обичај заостали од старина можда је једини, који би требало не само задржавати да остане и даље у снази, већ је шта више и пожелети, да га сваки земљоделац усвоји и оберучке прихвати, јер је врло користан. То има свог великог смисла и оправдања због тога, што се земља заиста може више пута до сејања обрадити; у протавном случају, т. ј. кад се децање око Мале Госпође оре, не постижу се потпуно оне користи, које желимо постићи благовременим јесењим орањем, јер је кратко време за угар — није, и за јесење — дубље орање. Пре свега пометња је у томе, кад се закасни са орањем, што се земља не може два и три пута до сејања орати, јер се сустиже у то доба и берба кукуруза и берба винограда — два посла, која не трие одлагања. А нама је главно, да се земља како ваља припреми. Дакле да би то

постигли, ми морамо предузети прво орање одма после жетве, како би на тај начин друго наступило после бербе кукуруза или винограда, а ако затреба и треће пред само орање за сејање.

Кад се тако уреди, земља се истроши, иситни или измрви како треба, а кад узмемо још у обзир и то, да се друго орање предузима пред саму зиму када наступају мразеви, који својим утицајем на трошност земље тако довољно утичу, овда одмах право вели наша пословица: „да је мраз најбољи орач“, јер је у стању да измрви земљу, тако, да постане права прашина.

После ове користи, јесењим орањем постиже се и то, што се ораница може без бриге подубљивати, без да се имамо бојати штетног утицаја, о коме смо имали прилике раније да говоримо. Говорећи том приликом о подубљивању, ми смо напоменули, да се не сме ораница од једаред много подубити већ по мало, постепено, нарочито због тога, да се здравични слој, који се пне се на површину, може до сејања идућег усева припремити т. ј. да постане такав, да може послужити биљу за храну. Према овоме дакле, јесењим орањем циљ се потпуно постиже, наравно, кад се оно благовремено предузме, т. ј. кад се прво орање изврши одма после жетве; којом приликом не сме се дубоко орати већ плитко, нарочито из једног разлога, као што ћемо ниже видети. Оранични слој тим првим орањем, долази у додир са ваздухом. Друго орање као што рекосмо, наступа после бербе винограда и кукуруза. То орање већ се дубље извршава, а здравични слој понова онако измешан са ораничним, излази на површину, у ком положају остаје преко целе зиме, те на њ утичу у пуној мери ваздух и топлота.

Из овога јасно се види, да се тај неплодан здравични слој до трећег орања с пролећа пред само сејање, потпуно може припремити за хранење усева. Укупно узевши, оранични слој је постао већи, дубљи или како се у опште каже, моћнији. А после свега тога отпада и она бојазан, да се усев неће моћи да израни у неплодној земљи, кад се подубљавање предузме, јер је било довољно времена од Августа до Марта т. ј. пола године, да се како треба приурити.

Трећа корист од јесењег орања та је, што се стрњика — остаци од пожњевених или посечених усева бла-

говремено заору, те се на тај начин колико толико од њих поврати земљи оне хране, коју су пожњевени усеви за израну своју однели. Нема сумње да је то добит; јер се земља за онолико испостила на хранећим честицама колико је изнеше из ње. Дакле, јесењим орањем земљи се повраћају у доста знатној количини хранеће материје. Но ваља овом приликом да приметимо, да је одвећ нужно да се ти остаци морају при првом орању плитко заорати, како би на њих што приступачније могао дејствовати и ваздух и топлота, те да што пре и још потпуније иструле. У осталом, не треба се ништа бојати, што неће потпуно иструлити до другог орања. Ништа то не мари. У колико није до тог доба иструнуло, сигурно ће после другог или тако рећи зимског орања, када се може дубље орање извршити. Преко зиме, па док не наступи с пролећа треће орање, главна маса од тих остатака иструлиће, а остали део ако би га било, при даљем обрађивању и премећању земље сигурно ће се распасти.

Да споменемо још једно. Не само да се трулењем стрњике и у опште свију остатака, земља повраћају хранеће честице, већ је баш тим трулењем постигнута и још једна споредна корист, а на име, што се при трулењу стрњике развија једна испарина, коју учени људи зову „угљена киселина и која дејствује, да се у околини распадају остали делови, или ако су они већ отпочели да се распадну, онда да се што пре распадну, да што пре иструле.

Најзад, да се јесењим орањем уништавају и корови нарочито још они, који су најопаснији, који се тешко дају искоренити из неке циве. као што је на пр. зубача, пиревина — то је такође довољно познато, па мислимо да је излишно и да то објашњавамо у толико пре, што смо о томе говорили приликом претресања питања о дубоком орању, сем тога утамањује се и коров, који се семеном размножава, јер се после плитког орања — угара — извршеног на време, све семе коровско припреми и никне, како ће се другим зимским орањем сав коров поништити и затрти.

Познати, је ли семе зрело и за сејање удесно. Треба семе потопити у воду, па које зрно потоне зрело је и може се сејати; а које не потоне, није удесно за семе и ваља га избацити из семена.

Семе да брзо никне. Ко ово жели нег помеша семе са комадићима трупа дрвета и добро завеже у крпу или

цаку, па кроз два, два посеје. Овај завежљај ваља у воду замочити да се семе добро покваси, па за тим ћемо држати га десетину сати у топлоти и сејати. Овим ћемо учинити да семе за два дана никне, ако је доле земља сунцем угријана. Тако ћемо кунус, кељ, патлиџан, реву, роткву, паприку и т. д. брзо за расад имати.

Други начин, да тврда семена пре, лакше проклијају, препоручује Босе, да се натопе пре сејања у крављу пштевину, или да се пштевином засејана леја добро залије. Што је коме лакше нек бира. За ове, који не знају шта је пштевина, напомињемо, да је то она вода, испедак, што тече из ђубришта, куда спада и мокраћа.

Кукољ из шенице уклонити. За ово ваља пре свега да је семе добро зрело и чисто од сваког кртога, нечистоће. Онда га треба лужити са славом водом. Једно 200 грама соли треба растопити у четири литре воде и том смесом пошперати око 80 кила семена пред сејање. Према потреби може се та количина умањити или повећати.

Један француски економ препоручује за лужење, да се узму једнаке количине загашена креча, сумпора и стенце.

Други искусни економ препоручују још и овај начин: пре сејања семе треба натопити плаветним камењем (Blaustein) растопљеним у води.

Сачувати семе од црви и буба кад је у земљи. Треба га држати три, четири сата у добро растопљеном фином сумпору, док му љуску не пробидје. Ово се чини пред сејањем. Учинивши тако, семену се у земљи никаква животиња примакнути не може. Тај фини сумпор добити се може кад се заште швевеллебер (Schwefelleber), за у којој доброј базалици.

Ужежену шеницу поправити. Ваља је само опрати у славој води, па је по том на сунцу осушити, а она ће бити у своме реду.

Спасти од трулежа покисело и влажно жито. Ова беда врло често свађе земљоделца у време вршидбе због дуго-трајних киш. Као практично средство за сушење оваког жита, препоручују негашен креч; овај се помеће у корпе, или тако дешто, у гомиле жита влажног, у амбару или кошу, па се гомиле покрију цаконима, или покровцима. По чињеној проби требало је за 80 хектолитара ражи један и по хектолитар креча. После три недеље раж се повратила, добила обичну једрицу, беше никчеао „мемљив“ задај, зрна

су опет остала глатка и сјајна. Против влажног и мемљивог жита, добро се показало и прашак од угљена (дрвеног), који се после тога може лако превејавањем на ветрењачи отклонити. Ако је жито добило већ јако мемљив мирис, он се може отклонити, ако се један килограм фино истуцаног онајза измеша са 15 литара воде (довољно за 100 хектолитара жита), па се помоћу штрцаљке какве, која јак млаз избија попрска тако, да свако зрно буде овлажено. Жито не сме бити одвећ дебело наслагано, а место на ком лежи, ваља да је промајито. Кад се ово средство два, три пута употреба, даје житу са свим пријатан мирис. За пиварски јечам, због јаког онајзовог мириса, ово средство није згодно и за то треба употребити пелео. Али за овас, који најлакше повуче влагу и добија рђав задај, ово је средство одлично. У опште треба поливати при хранењу стоке овсем, па давати само добро осушен овас, јер од влажног, мемљивог овса, сва стока а нарочито коњи јако страдају.

Шеницу опростити буђавог мириса. Није ретко, да овршенеза шенаца кад се саспе у амбар, после кратког времена добије мирис, који заударе на буђ. Узрок је томе у свима случајима тај, што има у шеници много влаге а приступ ваздуху није довољан, т. ј. промаје нема. Ако се врло мало снажа буђав мирис, онда треба предузети лоштање. Но ако се снажа одвећ јак мирис, дакле кад су зрна почела да се квари, онда је чистићење теже, и мора се енергичније предузети, да се из шенице уклони тај мирис. Треба узети дрвеног ћумура или угљена и мешати са шеницом. У овом случају смеша се од прилике пола процента, т. ј. на један хектолитар шенаца пола литра, ситно истуцаног и просејаног свежег дрвеног угљена, и пазити да се мешање изврши што је могуће равномерније, па се после две недеље шеница прорешета на решету. Ако се мешање шенице са дрвеним угљеном позтори још једном или дваред, онда ће извесно буђавог мириса из ње нестати. За све врсте жита, врло је добро ово средство, само већ ако није сасвим јак мирис. Има и ово средство. Треба изручити шеницу у какво корито, па је сасвим полнати врућом водом. Кад се вода сасвим охлади, онда треба воду одасути а шеницу разгристи на сунце или на какво топло место, да се час пре осуши. На сваки начин ово је средство практично само у случају кад се има могућности, да се довољна количина воде на расположењу може имати.

Да свако жито изгуби задах на буђ. Где се може до-
бити прашина од угља, лако је излечити жито, које зауда-
ра на буђ. Треба га (па била то шеница јечам, овас или
друго што) добро исменати са прашином од угља, и она
ће новући у себе непријатан задај. За тим треба добро
извејати дотично жито, те да се истера из њега прашина,
— и жито је излечено.

Дрљање свих стрмина с пролећа, корисно је. Свака
биљка боље успева кад се праше или окопава, па тако је
и код стрмина. С тога у новије доба с давним успехом
праше жито нарочитим ручним плуговима (у Ческој па
и у Угарској). Но ово прашење прилично кошта а и да се
извршити само онда, ако је жито сејано у редове на из-
весно одстојање, дакле машинном. Па како машина доста
кошта, те је не може сваки пољопривредник ни да набави,
то нема ни места говорити опширније о прашењу жита
прапачем. Међутам трљачу треба да има сваки земљорад-
ник. Ова ће му поред осталих важних послова које њом
врши, заменити и плугове прашаче за жито, те ће му жи-
то боље родити. Но за дрљање озимих жита, треба изабра-
ти згодно време т. ј. кад земља није ни сувише влажна да
се лепи, пак сува да се грудве изваљају. Дрљањем се ко-
ров почупа, разломи кора, која се преко зиме на земљи
уватила и жито се опраши, те више и бољег рода роди.
Не треба никог да застраши, што се по која биљчица ис-
чупа при дрљању, јер то није готово никаква штета. По-
дрљана пшва с усевам гадно изгледа после дрљања као
изривена, али зато лепо изгледа с жетви; јер много боље
роди.

Зашто пшеница главничи? Искуством пољопривредника
у брдовитим крајевима — где је стрмина главни усева —
доказано је, да се пшеница главничи с тога, што пшенично
семе које је засејано — није дозрело. Да би пољопривредни-
ци избегли тог штетног госта — главницу — они остав-
љају по извесан простор пшенице, те добро сазри, док поч-
ве сама отпадати и онда је жању и остављају за семе. Тако
зрела пшеница никда не пати од главнице.

Кад треба шеницу косити или жњети. Шеницу, јечам и
раж што се мора употребити за храну, треба мало при-
зелену косити или жњети. Тим зрна слађу раву дају, а
уз то, мање их се при том послу изгуби — искруни. То
важи за жита одређена за храну.

А жита, која мислимо оставити за усева, треба чекати да потпуно сазру и побрати само здраво класје.

Средство од килавих кукуруза препоручује чувени економ Кун у овоме: Узети ваља по килограма модре галице на 1 меров семена. Галицу треба у води растопити и у њој то семе потопити тако, да вода изван њега бар по прста облије. Остави семе, нек стоји у тој растопини догодне набрекне. Кад се то опази сејати га ваља. И то је сигурно средство да кукурузи не буду килави — сметљиви.

Какво је и колико је које ђубре важно. Од свега ђубрета, у нас се највише производи мазеног и то: од рогате стоке.

Није томе ни чудо, јер и највећи сиромаш гледа да држи бар једну кравичу. Ово је ђубре добро за сваку земљу, јер тропну нескловиту земљу везује, топлу лапорачу хлади, а тешку смољницу троши и ситни: ђубре најдуже остаје у земљи и делује, док га има, једнако и постојано.

Овчије једно је од најбољих; оно је сувље од говеђага те с тога, што је врло топло, приличи боље за ладна и тенка земљишта, која троши, ситни и загрева, ако лежи на гомили и у влази. У већим гомилама, хрипама, развија топлоту од 30—60 степени Реомирових.

Коњско ђубре много брже делује од овчијег, но не траје дуго; кад у довољној влази на гомили лежи, врло брзо узаври, и угреје се до 50—60 степени Реомирових. Коњско је ђубре добро само за ладне и тешке земље, јер је уздиже и троши, и тиме је отвара, да може у њу ваздух боље продирати.

Свињско је ђубре хладно и споро, и добро је само за топле земље. За то, што је свињска рава већином житка и водена, волено пш је и ђубре. Свиње, што се хране жиром, кукурузом, кромпиром и т. д. дају и боље ђубре него ли оне, што се ране помијама и т. д.

Ђубре од перушади има у себи највише азотних делова, јер се кокоши, голубови, ћурке и т. д. највише хране зрневљем, црвима и т. д., те је од перушади и ђубре најјаче; оно брзо делује, па га морамо за то пажљиво употребљавати. Добро је ово ђубре у влажној земљи и за краставаце, диње, у опште за бостан, чијем се семену по мало подмеће; изврсно је такође и за купус, конопљу и лан и дуван.

Као ђубре заузима важно место и б у њ и ш т е, које се прави од земље, лишћа, сламе, плеве, длака, пшметина људских и животињских и свега, што се из куће и авлије као ђубре (смет) ишчисти. — Ако хоћемо да нам се све те разне ствари тога ђубрета што пре са земљом случе и сагору (струну), треба да међу поједине слојеве наспемо мало жива — негашена — креча. Сваку гомилу таквог мешавца треба преко године по неколико пута испретурати, да пре струне и за употребу сазре. Ово је ђубре добро за сваку земљу и за сваки усев, а нарочито за поврће. Према опису разних ђубрета, види се, да је човечија балегас мокраћом најбоља за гвојење њива и ливада, али се код нас још не употребљава. Срамота га је изнети од куће на њиву и ливаду, а није срамота, што га око куће и поред станова наших газимо и сирад његов удишемо.

Користимо се благом, које презиремо и пред носом око куће трпимо, или у воду и друге ђор буцаке бацамо, те тиме и воду кваримо и готвео благо бацамо.

Ђубришта треба засејати. Да ђубришта (гомала ђубрета) не изгледа ружно у авлији, може се врло корисним начином прикрити. Треба га засејати крупним бундевама. Бундева ће својом врежом прекрити ђубре, а уродиће ту најкрупнијим, најсочењим и највезнијим бундевама. На свакој врежи можемо слободно оставити по 8—9 заметака, јер ће се сви добро развити, само треба редовно и добро заливати сваки дан јутром и вечером, а при жестоким врућинама и на подве, онда ће бити бундеве вавредно велике и добре. Тако изводе вештаци оне крупне бундеве од 60 до 80 и више кила комад.

Ђубрење ружа. Као изванредно ђубре за руже то је чађава вода. Накупи се доста чађи, па се наспе у какав суд и врелом водом прелије, па чим се олади, онда том водом руже залију. Последица од тог ђубрета то је, што лишће добије затворенију боју, што обилатије цвета и што бубе — инсекти — бегају на све стране од руже. Најзад старе жбунове ружине моћићемо подмладити, ако их нађубримо чађавом водом.

Најбољи гној за детелину. За њу је пепео од дрва. Њиме треба нагњити место, где ће се посејати детелина, па га после узорати. А детелину је најбоље сејати с пролећа, око Ђурђевог дана.

Узгред примећујемо, да је пепео врло добар гној и за

д у в а п, док људи буду вођни таку глупост пушити и од тог димове пред носом избијати, и кући нечистоћу причивавати и нујне тропкове увећавати.

Пепео од каменог угља за поправљање ливада користан је. На влажним ливадама расту рђаве траве, које се не могу истребити и искоренити и при свој најозбиљнијој жељи и пажњи. На пепео од каменог угља, који се где-где у доста знатној количини може ваћи и прикупити пази се мало те се не прикупља, већ стура на све стране. Ђубрити с љпме суве ливаде није паметно. На влажним пак земљама, особито на влажним ливадама, са свим је другојачије. Ту је корист велика. Кад се пођубри тако влажна ливада са пепелом од каменог угљена, онда се ова нешто мало просуши, а на њој помало место киселих или рђавих трава, отпучну да расту само слатке траве. Поред одводница или јаркова, вроз које вода из ливаде отече, разастре се и пепео по површини и то с пролећа, па се тако и једним и другим начином сувишна вода одводи. По првој косидби ливада се већ нешто просушила и кад се још пребрани, онда се још више постиже циљ. Три, четири године овако радећи постигнућемо, да влажну ливаду са киселим травма, преобратимо у суву са слатким. Таког пепела много се баци у ништр. Приредници нек удешавају прилике, да се народ и са тим изметом користи.

Најбољи гној за лан. Тај је овчије ђубре; лан тада бива један метар дугачак, док из земље нагнојеве ђубретом коњским, лан нарасте по метра, а кад се земља нагноји кравијим ђубретом, лан не изнигне ни толико. — Лан се сеје после Б л а г о в е с т и, ако је време с пролећа топлије, а где је ладније, тамо се може сејати тек око Ђурђева. Земљу за лан треба још с јесени узорати; то јој придаје већу снагу за бољи род лана-ћетена.

Блато из устојаних бара као гној за усеве. Блато из устојаних бара има врло много хранећи честица за усеве, јер у једној устојаној бари има небројено покрвави зарезника и иструли трава, које оне честице у себи имају, што су разним усевима нујне. Наравно да је вредност једног или другог блата различна. Блато из бара, у којима је гара и друга ђубрета бацано, много је у снази хранећој јаче од оног, које је само у дољи каквој поводом кише постало. Ми имамо по селима доста таквих бара, у које се одпадули леп од куће, ваљци, цигље, креч, гар, слама

и т. д. баца, и које само у селу ваздух кваре. Ове би се баре могле земљом исушити и попушити, а то блато за гнојење усева за сиромаше, који доста марвеног гноја немају, употребити могло. Јендеци по селима, у које се свако ђубре баца, могли би се чешће чистити — које је и за чистоћу нужно — а то ђубре и блато за гнојење усева употребити. Скоро свака кућа има пред собом по селима дуж целог места свој јевдек, у који перје, сламу, гар и т. д. баца, које ствари овде иструву, и које би се после у башти — у мањој количини — за гној употребити могло. Оваково блато, са италиским ђубретом помешано, одвећ добар гној за сваке усеве даје.

Гној храни и подхрањује усеве наше; без гноја нема усева, и кад човек нема доста гноја од марве, мора гледати да га с друге стране добије. Шта више и прашина са сомака, којима марва пролази, одвећ је добар гној.

Оваково скупљање гноја неће многима нужно бити, ал' богме многима је оно потребно, особито сиромашнијем свету; — а зашто се не би човек помогао гди год може, поштеним начином.

Жишка уништити у вариву: сочиву, грашку, пасуљу и т. д. Да се не би тај гад увукао и утемељио у нашу храну, треба њу чешће прегледати, бар два пута сваког месеца. Чим се гад опази да се усеђава, одма треба ићи рака жива, па ставити у суд гди је храна, и оставити га тамо догод не пркне, па и после тог два, три дана. То је помор противу тог гада, само штета, што се у свако доба не може добити рака.

Жишак из хране ишчистити. Треба на њу метнути овчију кожу, али тако да руно одозго дође. У руно кожно уђе жишка колико год може стати, кожу онда треба истрећи живици и па ново празну на храну метнути, док се сав жишак на тај начин ишчисти.

Неки препоручују и катран (најбољи дрвени) против жишака. Треба га у отвореном суду оставити у амбару, па ће његова пара подавити жишке; или шњим намазати даске амбарске. — Тако исто се може катран употребити, кад хоћемо малу количину жита за кућевну потребу, да очистимо; треба га само у ону фуцају, где стоји жито, насути мало.

Не заборављајмо превртање жита. Већа вредност жита понајуре зависи од једрине и доспелости истог; жито, коме

је зрневље жилаво и влажно, далеко се јефтиније ценити мора, по суво или добро очувано. Па и таква рана, која је дуже пре или после жетве кисла и од кљше страдала, може се брижљивим поступањем, чувањем и превртањем, као и за време саме вршидбе, за неколико недеља само, од 5—10 процената у вредности својој поправити и дотерати.

За ту цеш препоручује један пољопривредник следећи начин:

Жито (зрно) треба што тање разастрти и превртати га свакад кад је ладовито и суво време, а никад за време кише и то тако, да свако поједино зрно што више с ваздухом у додиру остане, т. ј. да се што боље и што више узбацује лопатама у висину. Ако је услед честог захватања и „лопатања“ постао жито довољно доспело, онда је довољно, да се од тада па до Фебруара сваке друге недеље, а од Марта до времена цветања сваке четврте недеље преврће. Но сваки пут треба на то мотрити, да се овај посао — превртање — предузима онда кад је ладовина и суво време, дакле за летњих дана само у првим јутарњак часовима. У свакој гомли жита налази се међ зрневљем извесна количина ваздуха, од чега много зависи доброта и одржавање ране. Дакле, ако се рана преврће по кишном времену, онда се међ зрна уноси влажан ваздух, чиме се потпомаже превревање и трулење; дакле онда кад се преврће по ладном и сувом времену, улази у жито топал и сув ваздух, који је неопходно потребан за добро чување жита, особито кад су кишне године, од толике је важности по доброту ране, да би сваки земљоплепац требао на вратима својих кошева и амбарева да напише крупним словима: „Не забрављај превртање ране!“

Првени патлиџан противу жишка, житних црвића и друге животињице. Осуши у своје време и стабло и род на стаблу према сунцу, па разрежи стабло и род на три, четири цецке и стави око и између жита, па не бој се, да ће ти доћи у жито жишак и други црвићи.

Очисти брашно од црви. Тако брашно треба просејати и оставити у њега више кесица папуњених са кшом. Ако нема кша, онда треба брашно са мало соли помешати и црви ће нестати.

Мељ је поуздано срство противу црног жишка и шеничног мољца. У то име треба по више меља разастрети на сва места, гди има тог гада, жишка и мољца. Тако исто

страшно бжежи жижак, кад се држи на тавану житном неко мирисаво сено. Ко је то једне године пробао, друге године већ није имао у житу жишка.

Катран против жижака. По Грехоту катран је (најбољи дрвени) врло добра помоћ против жижака. У чинију насипи мало катрана и пара ће подизати их. Амбарови се тако исто чисте од жижака. Катран треба оставити у отвореном суду у амбару или га по даскама размазати.

Од поквареног жита добити добар и укусан хлеб. Да се ово постигне треба жито сазнети на кувати, умесити леб у оној води, у којој си скувао коприве, то јест, набери коприва на вх свари и процеди, па у тој води замеси леб од укварена брашна и жита.

Да би се ово не само у летње него и у зимње доба учинити могло, треба у мају месецу набрати коприва по доста, осушити их заједно са стаблом и листом у некој ладовани, где је непрестана проветрина, и за зиму их оставити у дењцима, али на чистом месту, да се пађу за таку и другу употребу припредају и лекарску.

Брашно од црва сачувати. Брашно треба осушити, у вреће сасути и метути по неколико јанорових листова у њега, па ћемо га сачувати од тог гада.

Леб одржати свеж на дуже времена. У сеоском газдинству, где се мекк већа количина леба наједанпут, дешава се, да се лебац уплесиви (убуђа, упаучљиви). Као средство противу тога препоручују „Немачке опште новине за земљораднике и шумаре“, да се леб одма, чем се из пећи извади, метне у цак, у коме је било брашна и у коме има још мало брашна; лебови да се тако наместе, да горња кора лежи једва уз другу. За тим треба цак завезати и обесити да на промајвом месту висе. На овај начин одржава се леб свеж за 4—5 недеља а да се не умори и не уплесиви. Пре употребе очистити се каквом четком и метне се једну ноћ разије у подрум да омекне.

Поправити успарену, покварену зоб и јечам. Кад су ова жита успарена или иначе покварена, здраво су шкољива за коње. Кога се ово тиче иск на ово обраћа жину пажњу.

Успареност та може се овако поправити: Узми једно кио фришка кумурз од брезе на три кила зоби или јечма, па све саупа добро измешај. Тако остави на страпу да стоји једну недељу дана, али сваки дан треба да се добро измеша. Има случајева, где треба присипати два три пута

новог кумура док уснарепост ишчезне; а где је мања уснарепост, доста је само један пут.

После тога рока држања треба јечати или зоб провезати и тако чист коњима слободно давати за јело.

Мишеве разгони лишће од леандера. Утуца сувог лишћа тог, на помешај тај прахак са сувим неском и носни у рупе мишије. Од тог ће се сви миши разбећи, јер не могу тректи овај отрав.

Стамањујмо пацове као творце свињских бобица — трикина. Ову белест, трикипу, човек добије од свињског меса у коме има трикина, а свиња је добије од пацова и то ових, која се валаше око пужника и нечистоћа. Има свиња које једу пацове и такве свиње као и оне, које се хране сваком нечистоћом добију бобице.

Због тога нужно је, да се сви својски заузмемо стамањивати пацове а нарочито проходске и подрушске. У исто доба треба уклањати лешину свињску, да је неједу свиње, јер од лешина тих и других, свиње добијају трикипу, коју после предају човеку.

Противу мишева и пацова ово помаже: Треба залети све рупе њихове са катраном од каменог угљена, и сви ће се разбећи. А у Шпанији и Италији сичају у те рупе утрвене коре с грана и стабла олеандерова.

Пацове утаманити. Узми мало сичана (мишомора), па га добро измешај с лојем, па њом смесом намажи ивце од рупа, из које пацови излазе. Пролазећи кроз рупе, сви ће омастити своју кожу (чапру) Пацови, као и све њему сродне животиње, не трпе никакву нечистоту на себи, па ће ону отровну маст са себе омазати и тиме се отровати и прћи.

Против пољских мишева. Нашло се, да је најбоље тровање са сичаном, било да се житно зрно у сичану натопи или да се унесе зрна од сичана. То се чини овако: узми 1 део сичана, 12 брашна и 2 ординар сјруца, па да се то све унесе као тесто и подели на делове и у рупе мишије подмешти. — Али се мора дићи народ из свију села ових, па сви у један мах да отров подмешу, у сваку мишију рупу по 1 зрно, руна се та мора однах затрпати, да не би тига ни друга животиња на отров дошла. Само ће се тако за неколико недеља дана мишија истребити, друкчије не. Овај лек уједно је и пајјевтинији, јер на један хектар земље не стаје више од неколико новчића.

Против мишева у житницама и кућама. Близу хране остави корење дивље мајкине душице, па се мишеви пеће ни приближити.

Др. Милер вели, да мишеви беже од мишјака траве као од смрти. Један капетан кађарски прича опет, како су мишеви у воду скакали од задаја мишјакове траве, која је понаместана на кађи где су се мишеви опажали.

Траву ту треба набрати у Јулу месецу и наместити је по местима куће, житница, њива где мишева има, и њих ће за један дан нестати. Али то треба да и комшије чине, да не би миши тамо бежали.

Још један сигуран лек од мишева: растопа у пола чаше воде кутију жигица, па кад отпадне главице, извади дрвеће и бацн, па стави у ту воду кашику масти и толико хлеба како ће бити густо као качанак (мамаљуга), пошто се све скупа добро измеша. Тим намазати рупе мишије и нестаће их сасвим. За амбаре треба растопити две-три кутије жигица. Ово је опробано.

Да мишеви посејан грашак у пољу не једу. Натопи га пре сејања у ладну цеђ, т. ј. баци у воду просејана пепела и у ту воду натопи грашак пре сејања. На овај начин нећеш само грашак очувати од мишева и других црви и буба, него ће и много пре њих и бујније порастети.

Вране да растераш ваља ти убити неколико врана и положити их раширених крила по засејаној њиви на извесном одстојању, па на ту њиву неће вране слетати. С почетка ће облетати њиву, али ће брзо побећи.

Помоћ од суше. Окопавање и четке растрошавање земне површине служи добро место кише. Оли крајеви градине, који се најчешће скопавају, дају најбоље успехе. Познато је, да кукуруз, лубенице, кунус и т. д., кад су добро израстли, могу да издрже двомесечну сушу без великог уштрба, само кад су посејани на урађеном и дубоку земљу. Дубокој, добро нађубреној зељи суша много мање шкоди по пљеткој. Дубоко орање и ђубрење служи до извесне мере место кише. Влага долази оздо. Капаласање (дренирање) испод земље такође је заштита од суше. Куд се пружа линија чункова (дренова), може се на сушној години лако познати по бујном порасту биљки, које се налазе над чунковима. Где је могуће наводњавање, оно се добро наплаћује. Кад је земља добро урађена, она може корисно да

употреби дуплу количину воде, коју лети за време суше прими у киши.

Дванаест тачака о гајењу лана. Секретар саксонског друштва за прераду лана, даје поуку земљоделцима у следећем:

1. Не смеш ону земљу узети за сејање лана, која пати од влаге, суше или је тешка;

2. На истој пиви не смеш поново сејати лан пре 7—8 година;

3. На земљи, коју ћеш засејати ланом, треба да ти је претходила пшубрена шеница, пшубрен овас и једногодишња детелна; али никако да је претходио кромпир, реза или јечам;

4. Земљу одређену за лан, треба с јесени дубоко да поореш и да је подрљаш;

5. Свеже шталско ђубре и ђубрење са пштевином требаш да избегаваши;

6. С пролећа треба да поореш још једном земљу, да је добро подрљаш и новаљаш;

7. Семе треба да узмеш најчистије. На 1 хектар да употребиш 3—4 хектолитра, па пошто посејеш, да га одма затрпаш;

8. Пажљиво коров да уништаваш у лану, кад год се појави;

9. Лан треба онда да чунаш, кад су му стабљике више жуте но зелене боје;

10. Почупај лан да сместиш у шупу;

11. Семе не смеш од стабљике са млатном издвајати већ трљањем: и

12. Ваља лан да мочиш у згодној води, и онда да га белиш; само у извзаврељном случају, можеш се росом послужити, да на пој извршиш мочење.

Кад ланено семе особито добар род даје. Старо семе пред сејањем треба да се на 50—60° Целз. загреје и тако рећи, љуска уири. Резултат је особито добар, јер је пробама доказано, да двојном и тројном више плода доноси, па и на хрђавом времену.

Не сејте зе време младог месеца. У више пољопривредних листова нађосмо на беленку, којом се пољопривредници опомању, да не сеју ништа за време младог месеца, јер је, vele ти листови, искуством посведочено, да семена, за време младог месеца посејана, рђав плод доносе.

Да месец јакo утиливине на растење биља, о томе нема сумње; то је већ испитано и доказано.

Утилив месеца на биље. Из следећег видеће се, да није баш тако бесмислено, као што се обично држи, оно код нас названо „бабско гатање“ о сејању семена у извесне дане с погледом на месец. — Науком је доказано, да биљке под утиливом сунчеве светлости, разлажу у свом организму угљену киселину у њене саставне делове; по тако се исто засведочио, да ово исто бива и ноћу и под утиливом месечеве светлости — разуме се сразмерно јачини месечеве светлости према сунчевој. Без изузетка сви баштовани и шумари, на основу дуговременог искуства потврђују ово на следећи начин: „Биљке до којих нам бујности није стало толико колико до обилности у плоду, као што је грашак, пасуљ, сочиво, кромпир и т. д. ваља сејати прва четири дана последње четврти, дакле кад су ноћи мрачне, то јест, кад месец пред зору излази; а оне биљке, за које хоћемо да нам брзо и бујно порасту, као што је; кунус, салата, спанаћ, карфиол и друго, ваља сејати о миздини, дакле кад месец већ по заласку сунца почне светлети. Кад се дакле семе о младини посеје, тада је оно с мало изузетка, под непрекидним условом светлости — дању и ноћу, процес дневне исхране не прекида се, него се продужава и ноћу, само у мањој мери: те с тога те биљке брже и бујније расту и раније цветају. Ако ли пак, у првом случају, не потребујемо бујну и равну биљку, онда умањимо време дејствовања светлости, сејући биљку кад су ноћи мрачне.

Кад је најбоље траву косити. Кад узмемо да хранимо травом ону стоку, од које добијамо млеко, онда није све једно, кад ћемо косити траву; да ли онда док не процвета, или касније?

Газда неки искусно је то најбоље. Он је увео, па је поделио своју ливаду на три дела. Први део покосио је онда, кад трава није још нигде цветала. Други део онда, кад је трава била у најлепшем цвету. На послетку трећи део онда, кад је са свих препретила.

Те три врсте сена употребио је тај газда на то, да на крвама музарама извиди и упореди, колико која врста боље храни и колико ће кад добити млека.

А ево шта је нашао. Од оног сена, где је трава покошена пре цветања, требао је 127 кила, а од онога сена, где

је трава покошена, после овога цветања, требао је 133 киле на да добије онолико исто млека, колико кад је трава покошена у најлепшем цвету.

Из тога се види, да за музаре ваља само онда косити траву, кад је ова у најбољем цвету, а не пошто пожути, као што наши сељаци чине.

Позне косидбе штетне су. Наши земљорадници веома много греше, што сунуше доцкан косе ливаде. То је доказ, да наш свет није довољно појмано, да хранљивост сена са једнаког земљишта и класе зависи највише од времена, у које се трава коси. Наука нам је одавно показала, да у почетку цветања, биљке имају највише свих важних разних састојака, нарочито безазачевине и фосфорне киселине, од којих се дакле стварају месо, млеко и кости. Што биљка дуже зре, све више губи безазачевину, а њено место заузима дрвено ткање, које је нехранљиво; с тога је кад сваке сумње да је рано кошење, т. ј. у самом јеку цветања траве најпогодније. Сено хоћемо да косимо а не сламу. Чим почне сене да замеће, стабљике биљке одређивају се. Са тога се непосредно има губитак у рани, који је у толико већи, у колико онда нарочито детелени и сиви зеласти биљкама опадне много листа, као најважнијег саставног дела, још поред тога, доцкан покошена паша теже се вари у желуцу.

Не треба ни то из вида изгубити, да се прво позном косидбом крати време, да може пораста добра трава за другу косидбу; тиме одоцни се а не развије као што треба, за конју пастуне веће тешкоће, време се промени и ретко да буде добро сено. У место дужег чекања прве косидбе, боље је, да се ливаде очисте и добро нађубре, јер ће онда с пролећа рано трава бујати појачи и рано стићи за косидбу прву, па и за другу остати довољно времена док трава доспе за кошење.

Но понајглавнија је штета од позне косидбе та, што стварањем семена, које као што се зна и највише ране тражи, ливади се много одузима ранљивих материја, слаби се. Уз то позно покошена и готово узрела трава, теже и рђавије пониче поново, и ливада не озелењава подједнако.

Најпосле не треба пресвидети, да због позне косидбе много семење разних корова сазре и за поник ипотога повољни су услови, те по ливади превлада коров убрзо. Из свега овога изводи се, да је штета од позног кошења траве не само за то, што покошена паша губи извесни део

најрављивијих материја, тешко се вари и стока је нерадо једе. него што ливада у опште мањи принос даје из године у годину и рђавију траву.

За кошење ливаде не управљајте се по календару, него по свим ливадским травмама. Ако су траве добро цвстале, време је косидби и онда ће се добити највише и најбоље паће, без икакве штете за ливаду.

Кртице су корисне у ливадама, јер оне њихове равине и рупе примају воду у дубљину и наводњавају ливаду влагом кад је суша, оне помоћу равина и рупа причињавају, да ваздух продире дубље у земљу, а то је вужно за бољи род; кртице тамане и једу разне животињце, које шкоде ливади. Вредан привредник кртичњаке изравњава.

Кртица шкоди поврћњаку, али отуда се она може отерати, кад се неколико дана са згодном мотком прошире подубоко рупе кртичњака тако, да у њих слободно удара сунце и ваздух. Од тога ће оне побећи на друго место, где нису шкодљиве.

Да њива ораница на брзо травна ливада постане. Треба посејати свуд по њој трине у пролеће, на ње густа и добра трава одма прве године израсти и за нашу врло корисна бити.

Родну ливаду набрзо у врло родну претворити. На многим ливадама, папњацама и баштама, паће се удолица и места где расте којешта, што најје ни за нашу, ни за сено ни за углед. Да се така места учине родним, добром и здравом травом, треба то место узорати или усконати тако да земља ситна, проспита буде, па тад посејати са семеном друге траве, која се свуда по варошима купити може за малу цену. Она се зове „трава за сејање“ или семе „муар“. Муар је особито добра храна за краве и уопште мавру, а богато рађа на свакој земљи.

Да се избегне буђање сена услед неповољног времена, или непогоде, препоручује Goldene Schatzkammer, следеће: Најпре се сложи један слој сламе, па онда поврх ње посве обичне соли или оне, која се за стоку употребљује, па онда влажно сено и тако се непрестано слаже. На 10 кгр. сена долази према влажности његовој 1 до 3 кгр. соли и 12—15 килограма сламе.

Неопходна пажња при жетви и косидби. У то име треба се упознати са знацима, који наговешћују како ће време бити данас, сутра, идућих дана, и целог месеца,

треба употребити све радне снаге за све прешне послове, да се хитно сврше; треба пожњевена или покошена жита одма после неколико сати или седети или ставити под кров, гди неће прокиснути и проклијати. Испод њега треба ставити удесну подину од грања или испрекрштано дрвеће. Завршити га треба тако, да ниједан свој не може пропасти. Са сеном покошеним тако исто радити треба. Треба бирати време кад ћеш косити, али за косцима треба да иду радници, да сваки одкос ситно растресу и танко разастру по ливади, да се тако трава брзо осуши и сво покошено сено тог истог дана сабере онако пажљиво, као што мало час о житама рекосмо. Ни жита ни сена ни клисуре не треба обарати више, но што можеш тог дана спремити. Пожњети и покосити много жита или сена, па га оставити преко ноћ да лежи на пољу и на ливади у руковетима, сноповима положеним, откосима, навијцима и пластовима, врло је неразумно. Јер ако то затече дужа киша и непогода, често прокисне, проклија и изгније трећина или половина те трудне зараде, а често и посве пропадне, ако киша устраје, недељу и више дана. Године 1869. гледао сам, како у сарајевском пољу пропадоше сва пожњевена жита и покошене ливаде, па и само оно што беше у крстинама и у пластовима сабрано. Киша је падала две недеље дана. Године 1883. таку исту пропаст гледао сам у Влашкој око Калафата. А тог не бја било, да се ради разумно и пажљиво. А ових штета и несрећа не би никакo било, кад би народ уредио своју општину, своје задругарство, своју науку и свеколику радњу.

Овсена слама за музну стоку. Овсена слама важи као најхранљивија и најсварљивија од свију слама других жита — тако пише Др. Емил Ноту у „Landw. Thierzucht“-у; овсена слама псецкна, важи као најбољи додаток од свију других врста слама, за говеда, овце, козе — у опште за преживаре. Оно мишљење, које вели, да од веће количине овсене сламе, млеко добија страп укус — није истинито, па и масло излazi врло добро. Наравно, слама не сме бити покварена, као што не сме ни никакв други хранљив материјал. Али кад је здрава слама, она се може давати без да од ње постаје мекло грудвасто као и сало; но то не долази од овсене сламе, већ од обилног хрмења са ишеничном сномом.

Не сме се ништа давати она овсена слама, која има

много на себи „хрђе“ или је прашљива. Или, ако се мора употребити због нужде у храни, онда се мора исецкати па онда врућом водом попарити. Кад се олади, онда се може давати не само теглећој и гојећој се стоци, већ и музвој.

Јечмену сламу никако не ваља давати крвама, јер од ње млеко и масло постане горко. А плеву јечмену не треба давати ни коњима ни рогатој животињи, јер од онога оштрог класја коњи добију сињицу и друге болести у желуцу.

Да не рђају пољопривредна оруђа и алати. Пољопривредна оруђа и алати могу се сачувати врло лако и просто. За то се употребљује нарочити маз од сланине и смоле, па се то заједно растопи и меша. Овим мазом, ваља, помоћу четкице или крпе, намазати све гвозђене и челичне делове на оруђима тако, да се на њима одозго увати танка превлака. Маз треба имати свакад у приправности, па њиме намазати оруђе одма по употреби, дакле увек пре него се оставе. — Да се гвозђени и челични делови сачувају од рђања, треба само спречити утицај ваздушног кисеоника, који и производи рђу а то се потпуно постиже са горњим мазом.

Да утаманиш маховину на ливади. Ливада, нарочито старија може бити сва пуна маховине, или могу само нека места маховином обрасти. Овако обрађена места треба посути шталском лиштевином помешаном са песком, и то у фебруару месецу. На тим ће местима маховине нестати, а дивља ће трава порастати. И чађ из оцака добро овде чини.

Ливаде рђаве поправе се и боље роде, кад се на тле од смолњаче навуче песак, а на тле пепчано навуче земље, тим се особито на влажној ливади убије маховина, те се одмах трава боље отме. Ако на то додаш још и мало гноја, добићеш двапут више траве или сена. Ко са једног хектара обично добије 1500 кила сена, с нагнојевог и позубљеног, подрљаног добиће 3000 и више. А ко још с првог пролећа ливаду гвоздевом дрљачом добро подрља, и маховину почупа и скине, да се тле одгуши, добиће и до 6000 кила; а још више ће добити ако на сухо тле наведе воду или ископа бунар и воду добро употреби, ил ако је тле сувише мочарно, воду на јаркове отворене ил подземне одведе.

Дрвен пепео на ливадама. Дрвени је пепео у опште за сваку биљку и за сваку земљу врло добро средство за ђубрење, а нигде очигледније не показује своје дејство, као на ливадама, кад се ове са пепелом посипају. На ме-

стима где ни једног бокорчића детелине није било, изчара је пенео тако, као да си детелине посејао а не пенео просу. Пенео подводну ливаду исушује, а суву поправља.

Да утаманиш „мразовца“ (мразову сестрицу). На ливадама покидај сваки тај цвет на који наиђеш, јер ће тиме развиће семена предупредити, а с пролећа, кад се његово лепо зелено лишће укаже, покидај или покоси њега, тако ради две три године на ћеш га утамани. Он је стоци штетљив.

Летећи песак отклонити. Има покрајине, у којима летећи песак чини омање или големе штете. Он долази од неке стране по ветру и затрпава њиве, ливаде, винограде и пашњак. Често од родне равнице он чини песковити брежуљак. Таког песка опажа се доста између великог Градишта и Голупца, у Стигу. Овде тај песак чини велику штету.

У Француској и Влашкој овако сузбијају летећи песак: Насаде неколико густих редова багрена од оне стране одкуда он долази, и кроз неколико година њега нестане, а онај што је пошавио земљиште, обрасте травом и прорашћем багрена, и постаје угодно земљиште. У место багрена неки употребе јабланова. Многи хвале овај други начин, велећи:

Живи, летећи песак предупредићемо ако засадимо сва та места са кисељаком (дрветом), који се још зове и појасен.

Ритове и мочарне ливаде употребити за рибнике. У пределима где има повише ритова и подбарних ливада, долази се до већих користи и прихода. ако се у њима пригаји риба шаран и лињак. Има примера да је од 2 и по хектара велики и неупотребљиви рит, преобраћен у веома користан извор знатног прихода. У тај рит пуштено је преко лета неколико хиљада ситних шарана, који су наватани у оближњој реци или бари, другог и трећег лета учињено је исто, и прво пуштени шарани трећег лета већ су одрасли за употребу и тежили су од 2 до 2 и по кила сваки шаран, и тако од некорисног рита и мочара, где расте трска и шевар, може се доћи до великог прихода повчаног.

Кад који усев треба жњети?

Пшеницу треба жњети пре но што потпуно сазре, т. ј. кад слама за неколико сантиметара испод класа пожути, а зрна не пуштају више млеко, кад се стегну међ' прсте, али су још мека и дају се гњечити. Чим пшеница толако узре, да се не да гњечити међ' прстима, она је презрела и никад не може бити тако добра, као што би била да је на време пожњевена.

Раж треба жњети кад толико сазре, да се ломе зрна кад се савијају преко покта, дакле, кад се не могу више мењати међ' прстима.

Јечам се жање, кад зрна и осје равномерно пожуте и клас се почне савијати, а зрна почну да чврсту. Но боље га је дан два раније но доцније жњети.

Овас (зоб) треба жњети, чим слама за неколико сантиметара испод метлице пожути и зрно почне да чврсне, без да му се кошуљица отвори. Но овас се може обалити и раније, чим се прошара, само га онда треба дуже времена оставити у откосима или руковедима, да ту досре.

Кукуруз треба брати, чим се љуска на клицу осуши и зрно отврдне, да под ноктом не утања.

Елда се жање, кад већи део рода добије затворено мрку боју, без обзира на то, да ли има још много цвета у елди или не.

Ситна проја (просо) врло неједнако сазрева, с тога је треба обратити чим зрна на врх метлица дозру, па је онда оставити у руковедима или сноповима да досре.

Репица се жање, чим њива изгуби своје зеленило и прелива у првено жуту боју, а зрна у мехунама почну добијати мрку боју.

Грашак треба жњети, чим досре већи део мехуна, које су се прве заметле, па ма на горњем делу биљке било још зелених мехуна и цвета.

Грахорицу треба жњети, чим мехуне почну да добију мрку боју.

Боб се жање пре но што мехуне са свим поцрне, дакле, чим се зрно у мехунама потпуно развије. Само га онда треба оставити на њиви да на лози дозри.

Сочиво треба жњети чим дође мехуне почну мрко да се бје.

Купус ваља сећи, чим се главице чврсто завију и спољашњи листови почну венути.

Репа се вади пре но што мразеви пастуне. За семе засађена репа жаће се, чим семе почне добијати мрку боју, па ма ту било и огранака са земним семеном. Пожњено семе треба оставити да на својој стрњици дозре, а стрњик треба високу оставити.

Кромпир треба vadити чим му лоза пожути и узене. Чичоку је најбоље тек на пролеће vadити.

Мак треба жњети, кад се концем Јула или Августа стабљика осуши и семе се учаури, одвоји, игра, зводи.

Ким се жаће чим се већина зрна мрко обоји.

Шафран Тучкови од шафрава беру се, од кад почне настати па док не процвета.

Мељ треба брати кад се шишарице, концем Августа затворе, лепо ароматично миришу, кад се стегну међ' прсте пуцају, дршке почињу жутети.

Дуван се бере за цигаре од листа, кад лишће почне губити своју угасито-зелену боју и прили жуто-зелену боју и кад се на лишћу појаве жућкасте мрље, лишће постане лепљиво и с вечера пријатно мирише на мед. За крвавање најбоље је брати дуван кад толико сазре, да му се лишће почне на крајевима увијати.

Конопља (кудеља) је зрела и треба је чупати рад влакна, без обзира на белојке и црнојке, кад се добро праша кад се кроз њу руком махне. Рад семена треба чувати — сећи — црнојке, чим лишће почне венути и жутети а семе добије лепу цепену боју.

Лудерке и црвена детелина косе рад семена, други откос, кад семе потпуно сазре, отврдне и добије својствену сјајну боју.

Детелину као зелену пићу ваља косити увек раније; као сува пића (сено) коси се у првом пуном цвету; за семе се коси, кад јој главе добију јаку мрку боју, стабљика и лишће увену.

Детелина се не сме давати марви ни пошто док не процвета, па и тада не сме се давати ни овцама ни говедима толико колико хоће, јер веома често од сувњика или се разболу или покркају. Дакле, треба се узети на ум, јер детелина је колико благодетна за знаоце и марљиве привреднике, толико и опасна за незналице и непажљиве.

Мухар се рад семена жање кад зрно сазре, т. ј. кад пожути и отврдне.

При косидби траве за сено ваља узимати у обзир густину као и врсте трава, које су надмашније; за тим — врсту земље и каква је клима. И према свима овим околностима ваља предузети косидбу, или одмах у почетку цветања или кад је у пуном цвету.

Како се поступа, да се земља не изнури под детелином? Често се чује да се нека земља изнури под детелином, ако се сувише често засејава на једној истој земљи. На подесној земљи црвена детелина може се сваке шесте године сејати без страха, као што раде по Немачкој; а на сваки начин још извесније и боље, сваке девете године. Још боље је, кад се после првене детелине сеје бела на измеепе, пошто ова има друкчији корен а тако и не бира земљу као црвена. А најбоље, кад се ни бела не сеје у овој прилици сама, већ у смеси са травама. С тога махом саму белу детелину сеју само ради добијања семена, иначе увек у смеси.

Важност гајења и поука о гајењу варива и поврћа у велико.

Сва варива у опште, спадају у једну велику фамилију (*Parilionasea*) лептирастог биља, која броји преко 30.000 разних варијетета, од којих једни служе искључиво за храну људску а други за храну стоке.

Но ми ћемо на овом месту говорити само о важности и гајењу оних варива, који искључиво служе за храну људску као што су: пасуљ, грашак и сочиво — леће.

Сва ова варива по својој хранљивости заузимају прво место међу осталим културним биљкама и дају нам најлакшу, најздравију и најпитавију храну за живот.

Да варива заиста садрже у себи највише хранећи материја, од којих се крв образује и од којих постају: ткања, месо, мишићи, нерви, мозак, кости, кожа и т. д. то је неоторима истина. — А ево шта о томе вели Др. А. Кох у своме делу, срачунујући хранљивост варива са другим биљкама (које за храну човеку служе), и месом:

100 килограма кромпира (појединих) дају 10 кгр. материја (које служе) за дисање. (као што су масти и т. д.) и 5 кгр. крви.

100 кила пиринча (пилава) дају 43 кгрма материја за дусање и 7 кгр. крви.

100 кгр. хлеба дају 30 кгр. материја за дусање и 20 кгр. крви.

100 кгр. мяса дају 11 кгр. материја за дусање и 20 кгр. крви.

100 кгр. грашка дају 50 кгр. материја за дусање и 30 кгр. крви.

100 кгр. пасуља дају 40 кгр. материја за дусање и 30 кгр. крви.

Сем тога, што од варива добијамо изванредно добру и снажну људску храну, добијамо и доста и добре сламе за исхрану наше домаће, а нарочито младе и јалове стоке, јер се са 167 кгр. сламе грашкове могу потпуно замесити 100 кгр. доброг ливадског сена, а 125 кгр. сламе од пасуља или сочива, могу заменити потпуно 100 кгр. ливадског сена, а неки економи тврде чак и то, да је слама од варива по хранљивости равна добром ливадском сену, само кад се добро среди.

Варива имају још и ту добру особину, што жпле плитко у земљу терају и земљу мало црпе.

Са напред реченим јасно је доказано, колико моћ хранљивости варива за човека имају, и стога се она данас у свакој воле свесној кући толико троше, да им је ова велика потрошња изазвала и велику цену, а нарочито грашку и сочиву.

Ову свуколику потрошњу варива наши произвађачи не брину се ни приближно да подмире, већ се иста већином са стране доноси, и код нас за скупе новце продаје, што не служи ни најмање у похвалу нашим земљоделцима, у толико мање, што се зна, да све ове врсте варива могу у свима крајевима наше домовине врло добро успевати, и далеко веће приходе доносити него и један културни усев; стога сматрамо за нужно, да на овом месту скрећемо пажњу наших привредника на велике користи, које могу од варива као хране имати, а у исто време дамо поуке, како се вариво и поврће у велико гаји и за трговину, продају спрема.

Још и не свићи, а на новосадској пијаци све ври од посла. Живо се ради на све страпе, једни довозе, други товаре, трећи се когађају; ту су силна кола закрчила пут једва ћеш проћи, онамо се пуне корпе и пакују, вредне руке удешавају робу за даљни пут, како ће се добро одржати до одређена места: Будимпеште, Беча, Берлина, па можда и даље. Све то иде брзо, вешто, без одмора; док не ослави дан, велико и главно трговање је готово. Милина је погледати читаве брегове зелена пасуља или наприке, или бескрајне редове пуних корпи патлиџана, које спремно стоје да се покрију и зашију, те да отпутују у далеке крајеве, а првенпло патлиџаново разлева се по свој пијаци. И онога, који је често на пијаци мами богатство производа, да што пажљивије прође по њој и загледа свуда и распита се, каква је цена чему, куда се што шаље, колико је ко продао и т. д., а странак, који је био на новосадској пијаци, особито јутром рано, не може доста да се надиви лепоти и множини производа боставцијских, повртарских, што се сваког јутра донесе и даље размишљу. То је једна по нај јача грана новосадске пијачарске радње, која је новосадској пијаци разнела добар глас на далеко.

Повртарство је, дакле, врло корисна грана земљорадње, но још увек ниш свет мало рачуна на добит од њега. Изузетак су у томе повртари у Новом Саду. Они су у томе послу већ далеко напред коракнули. Време би било, да се та радња у већој мери прихвати и у другим нашим крајевима.

Постало је опште мишљење, да човек у данашњим приликама не може коракнути напред, не може пропевати. Особито је за малог земљорадника тешко и многи држи, да му је свеједно, газдовао напредније или по старински. Но то је само општа повика, али има их још много, који нису ничим покушали, да изнађу себи помоћна средства, којима би помогли да попуне недостатке у својем газдалуку. Неки опет, ако су и почињали што, није им ишло одмах од руке по највише из незнања, и брзо дигосе руке са така посла. Но вужда закон мења, а каква су времена насту-

пила, морамо богме и ми знати ваћи се у њима, ако хоћемо да се одржимо и да напредујемо.

Између осталих споредних радова у газдалуку има их више, који би доста могли испомоћи човека кад би приснуо око њих. Само што их често многи гледа преко рамена, јер држи, да немају те вредности, која им се придаје по књигама и листовима. Такав један запостављени рад је и повртарски рад. А повртарство је баш она радња, која би мањем, па и средњем газди добро користила, кад би се радило у већој размери, а напредним правцем. И у страним земљама, а и у нашим крајевима увидело се то, али је још доста крајева, где се о њему не води никакво рачун. По нашим селима има их доста, који ни за своју кућу не спреме колико им треба да потроше поврћа, а камо ли да то развију јаче, те да имају и за продају.

Истина, да код разграватијег повртарства треба и више раденика, него под другог посла, али овај посао могу у многима да испомогну и слабија чезад једног друштва, могу ту и старци и одраслија деца да привреде. А знатна је добит код ове радње, што се није спало на једну бербу, него их буде више, и што једна земља по два, три рода даје, само ако се све ради како треба.

Погрешка је, дакле, у малом газдалуку терати исти ред и правец, каквим се газдује и у највећим газдалуцима, јер док један мали газда патеже и једва хвата крај с крајем уз радњу са стрмним усевом, могао би смишљеним повртарским радом извући из земље знатно већу корист. Ово је у првом реду важно за онај свет, који живи у близини већих и мањих вароши, где су јаче пијаце и промет живљи. Но не препоручује се тиме никоме, да напусти сав свој повртарски рад са стрмним усевом, те да прихвати само повртарски рад и ништа више. И новосадски повртари не баве се искључиво повртарством, него сеју и разну храну и воде знатну радњу тиме. Има их који имају 40—50 ланаца земље, па се уз остали земљораднички рад држе и повртарства, али има их доста који узимају земљу под закуп и плаћају по 60—80 фор. по ланцу па на тој земљи негују повртарске производе. Колико је, према томе, лакше доћи до користи са исто

толико комада земље оном ратару, који према сеоским приликама не плаћа ни закупнину толику ако је закупио, ни порез толики ако ради на својој земљи, него што је то оваком ратару у вароши, који у сваком својем раду и предузећу земљорадничком има да савлада јаче издатке и већа плаћања. Али овај варошанин био у томе повртарству налази рачуна што као и други трговац обрће новац у својем раду, те док онамо код жита и кукуруза обрће једанпут, код повртарства обрће неколико пута. Тај обрт добро му послужи и код оног другог земљорадничког рада, те и тамо може да се испомогне овим радом при плаћању раденика. Ко зна да се данас у Јеку какве радње плаћа раденику од 3 па до 5 круна дневно, и да се данас плаћа једној обичној женској раденици за брање грашка или пивидбу лука 1 К 60 цотура до 2 К дневно, и да поједини повртари имају дневно 70, 80 и 100 таквих раденица, тај ће бити у недоумици, како се то све савлада, кад бива да је цена арпакику 8—12 новчића и кремипру 3—4 новчића, али зато бива и то да тај мањак покрије приход од патлиџана. те на њему појединац заслужи по неколико стотина и до 1000 форината, а не остане то само на патлиџану, него прихвати и грашак и зелени пасуљ, или с пролећа салата. Свих тих повртарских производа извезе се преко лета из Новог Сада више од 1000 вагона.

Правилан и уређен повртарски ред, дакле, има својег јаког значаја по напредак имовног нашег стања. Нека места близу Новог Сада увидела су то у новије време, те су већ једном попила и она трагом новосадских повртаря, па и ако још не одхрањују све производе и у толикој мери као новосадски повртари, ипак су у томе раду dobrим напредовали према оном времену од пре 10—15 година.

Овакав обилат рад, какав се у Новом Саду развија, не може се одмах ни очекивати од ових места у даљим српским крајевима, јер ту треба и знања како се то ради, а то се све не може постићи на једанпут, али постепеним прихваћањем повртарског рада то би се унапређивало све боље и боље, јер и новосадски повртари и данас се довијају и усавршавају у својем послу све боље, и ако су већ признати вештаци у

томе раду. Са тих тежиоћа, са непознавања тог рада, дуго се и у најближој околини новосадској није могао да одомаћи тај повртарски рад, али данас има већ у томе доброг почетка, па ће свакојак бити и све бољег напретка у томе.

Овај боставијски посао подесан је за сваког нашег земљорадника поједнако, али је на првом месту подесан за оне газде, који имају мало земље, те већ и сами увиђају да досадашњим газдовањем не добивају довољно користи од ње. Повртарским радом морали би радити на тој земљи много истрајније, али би дошли и до много знатније користи.

Још једном ваља напоменути, да је тај повртарски рад подесан за све оне мале газде, које живе по варошима и по селима у близини вароши или већих места, где је пијаца јача и има zgodних саобраћајних средстава.

Време би дакле било, да наш народ не схваћа већ више писање о томе раду као неко поповање, него да прихвати и започне тај рад, у почетку ма и у мањем обиму, а према потребама дотичних крајева, развијао би се такав рад сам од себе.

Почетак би у овоме послу био понешто тежак у толико, што овоме раду треба посебна знања како се копа, сеје, ђубри, кад је којем послу време, али је то незнатна негода, коју би сваки вредан раденик брзо савладао.

Кад би мало темељније промислили о тој радњи и о сличним другим земљорадничким споредним радњама, не би нас срце вукло у далеку и хладну туђину, па разне кратокодне радоне него би и на својем огњишту могли наћи бољих извора за живот свој и својег подмлатка. Само треба мало више воље и прегалаштва, јер велики српски песник, господар и владика Црногорски Његош, рекао је: „Прегалоцу Бог даје махове!“

У намери да покажемо како се обрађују повртарски производи, доносимо овде редом како се изводи и одрађује поједини повртарски усељ, и то онако, како то раде новосадски баштовани, Срби боставије.

*

Зимска салата. Зимска салата се од последњих неколико година врло много тражи, у пролеће велика се трговина њоме води, па зато је новосадски баштовани много и саде, саде је не на хиљаде него на милијуне.

Салата се сеје у августу месецу и то тако, да је до наше Велике Госпојине посејана. Ако је кашовито време она ће развије приспети за садидбу, ако је пак суво време, онда треба добро пазити и редовно је поливати, јер у случају сува времена, ако се не полива, остане мала и ситна, а кад дође време да се расађује, расада буде ситна и слаба, па наравно у случају оптрије зиме, да ће угинути сва; то је баштовану велика штета. Зато главно је пре свега прво пазити на семе какве је врсте, а друго пазити на расаду.

Да рекнемо коју о семену.

Салате има много врста, има зимске, има летње врсте, има добре врсте има рђаве врсте. Оно истина доспе и она за коју кажемо да је лоша, али ми мислимо ону да је најбоља која се најпре углавчи, која се најбоље одржи до зими, која се у пролеће највише тражи и највише се разноси по великоварошким пијацама, и која баштовану највише користи данаша.

Има салате, која одма иде у главицу, има салате која иде у само лишће, и видиш само где се њена боквица развија а лишће бива све веће а струк све бокорастаји. а главнице ви од корова. Наравно да је и та салата за употребу за јело, али та салата није за продају, јер вема главнице. Она прорасти и оде у цвет, а кад једном прорасти онда није куша ни за јело. а камо ли да је за трговину, нити се овај баштован може надати да ће му и најмању корист донети.

Главно је пазити на семе, да се не пропусти година у залуд, боље семе боља корист, више пажње више новаца. јер зимска салата, па добре врсте, то је баштовану прва у пролеће и најзанија крајпара. Од свију врсти салате најбоља је, најлепша је салата и најзаније доспе главичаста салата коју наши повосадски баштовани највише саде и коју трговци за горње пијаце највише и траже, и која се зими најбоље одржи. Салата што је главичастија све је тврђа на зими,

а која више расти у лишће та на зими пре и страда, а особито на голомразици и кад се зима провуче без снега.

Права главичаста салата одмах расти у главицу и најдуже може да постоји да не прораста, а уз то је најукуснија за јело, најскупље се продаје и највише се тражи.

Зимска салата почиње се расађивати у половини нашега октобра, па то траје до снега, али свршетак октобра и почетак новембра, то јој је најбоља хора. Не ваља је ни сувише рано садити, јер кад буде дуго у јесен лепо време она се почне бокорити и миздо лишће терати, па кад је од једног ухвати зима, па још без снега, ако је ситнија расада она угине, ако је расада крупна и одржи се, то ће у пролеће пре да прорасти.

Земљиште где се она расађује треба да је добро изђубрено, и већином у заклону, па пример по баштама под кућама. Сади се тако да то земљиште опет можеш употребити за друго поврће, а да не мораш чекати да она изађе.

Примера ради да наведем ово. Наш новосадски баштован где ће да сади салату, он је већ то земљиште одредио за патлиџан или јесењ, односно рани купус, па салата му дође између врста. На пример, патлиџан се сади на врсте од 80—90 сантиметара, он средом посади салату, па ако та салата и неје изашла, он у своје време сади патлиџан, не смета му салата, тамај се патлиџан ухвати и приспе за прву коњу, салата изађе, и он може комотно да ради око патлиџана. Па још како то добро баштовану дође, то му је први новац са којим може много своје баштованске потребе да подмери.

Тако то бива и на оном земљишту, где се сади и рани купус. Купус се рани сади на врсте у размаку од 60—70 сантиметара, па опет средом салата.

Главичаста салата, од свију врста салате, најбољу корист баштовану донаша, јер она се у пролеће кад приспе продаје по 2—3 круне 100 ком., па кад један баштован посади један лавац (2500 □ хвати) такове праве главичасте салате а расада буде добра и зима не однећ без снега, па салата остане, може да му донесе 500—600 круна, али наравно, не на ма каквој

земљи, и где год на пољу и на укову свѣ у закло-
њеним баштама и које су на прагревици. На мршавој
земљи и у пољу не вреди је садити.

Као што смо горе навели, салата се сади на врсте,
као и друга расада од поврћа, само с том разликом
што се салата, особито ова главичаста, може врло учесто
садити, што би код једног поврћа не може поднети.
Салата се обично сади 15—20 сантиметара струк од
струка, и то њој ништа не смета, само кад прекужи
зиму ипак се углавичи, али и то прва главичаста салата.

После главичасте салате, коју баштовани још на-
зивају и „мала“, долази као најбоља салата купусара.

Ова врста салате је познаја, три до четири недеље
доцније приспева, управо у оно доба кад главичаста
салата изађе, али не сади се ни близу толико, колико
главичасте салате, јер доцније доспе на је и не треба
толико као што треба главичасте салате. Сади се обично
као и главичаста, исто тако може између патлиџана,
као и између купуса, само с том разликом што се мора
струче у ређе садити, јер ова расти као купус, већма
лишће шири на јој треба и већи простор.

Салата купусара је много мекша и на зими увек
ће пре и више струкова угинути, него главичасте са-
лате, и чак ће и од мање зиме много да угине осо-
бито ако је зима гола. Као што има код главичасте
салате, која је добра и која није, тако има и код ку-
пусаре, има је која расти у главицу, а која у лишће,
зато на то треба добро пазити.

Права купусара салата јесте она, којој је лист и
главица чисто беличаста; а која расти без главице тој
је лишће чисто модро зелено у томе се она може
распознати.

Кад се струкови за семе остављају, док се салата
још не почне сећи, треба заићи, па добре струкове
треба одмах побележити, па је пустити да прорасти
и добро пазити кад је семе зрело, па кад је семе са-
зрело онда почушати и гдегод па сунцу па пољаву по-
ређати, али и то добро чувати да роса не пада на семе,
јер буде ли га роса хватала, семе одма хоће да се
изметиљи, па место да тера у главицу тера у лишће.

Рани кромпир. Од свију кромпира најравији је
кромпир првени, који се у нас данас највише сеје, и

који има и најбољи род, а поред рода има и најбољу сласт. А што је најглавније: Од свих сорти најравије доспева, па за то може да се узме лена крајцара за њега.

Обично се сеје крајем фебруара и марта месеца, наравно и то зависи од благог времена; у случају рђавог и ружног времена и пролећа, може и допнеје.

Да кромпира имамо раније него обично спрема се за сејање овако: У јесен се остави за семе било у добром подруму или трапу, те се у пролеће још у фебруару (зависи од времена) спрема за сејање, лепо се окида да нема ни једне клице, па онако чист и окидан намести се у корпу, и то не да се претовари, него равна корпа да буде, па се онда смести у добро топлу собу. Тако кад стоји око 20 дана у оној топлоти, истера клицу на 3 до 4 сантиметра и онда се при сејању мора добро назити и чувати клице, па овако са клицама сејати. Сеје се обично под мотику као год и позни кромпир, само с том разликом, што се мора добро назити на ново истеране клице, јер отпадне ли због непажње клица, одмах неће изнићи у ово време кад изникне онај с клицом.

Сеје се на врсте, тако да су врсте у размаку на 60—70 сантиметра, а кућнице у врсти да су у размаку 30—40 сантиметра, а земљом га треба покрити колико се обично може на мотику узети.

Тако су ето наши новосадски баштовани за ових 15—16 година сејали рани кромпир и тако га и данас сеју. Наши новосадски баштовани сеју њега у две три руке, али за рани кромпир ова је струка најбоља, тај тако зван из растила. Тај кромпир из растила доспева 15 до 20 дана раније него онај који се посеје без клице, јер кад се посеје с клицом он одмах чим се ухвати за земљу почне и да нице, одмах се и кромпир замеће, па тако кад већ буде за друго копање или што кажу наши баштовани за подгртање, већ има и нових кромпира. После подгртања 10—15 дана може се видети јер онда има и лепу цену, истина што дуже стоји у земљи бива све крупнији, али и јефтинији.

Земљиште за њега мора бити изђубрено или неизрађено и одморно, на пример на ледина или шумској земљи, али и то која је земља већ годину, две рађена. Ту обично бива добар кромпир и рано доспе, или пак

земља која је пођубрена, па одмах прве године по живом ђубрету може се сејати,

Само на рани кромпир треба особито пазити па још кад се меће у растило, т. ј. кад се окида и у корне намешта, мора се пазити да нема ни један танку клицу, јер онај што има танку клицу тај не ваља, тај је метљав, тај какав није тако и остане, а од рода нема ни разговора. То је прво и најглавније што се мора пазити, а друго је још и то да се пази на онај који је округлао и који има оне црвене очи, јер то није рани кромпир. Само је епо прави рани кромпир од тога првеног, који је дугуљаст, никако округлао. Онај дугуљаст раније се приметне на развије и доспе. Округлао кромпир са црвеним очима може се одмах познати чим изникне, а у цвету још понајбоље, јер тај округли кромпир врло много цвета. Прави рани кромпир т. ј. онај дугуљаст најмање има цвета. Што год кромпир више цвета има, тиме је позивији, па чак не може ни крупан бити као овај дугуљаст, па ни за јело није крсен као од дугуљасте сорте. Зато при сејању треба пазити, особито на рани кромпир који се меће у растило. Овај позви т. ј. што се сеје за јесен може и поднети, јер „дуго му је до јесени па нека расте“ веле наши баштовани, али најлепше је кад се сав лепо одабере, онда сва човек да има добро и сигурно семе, па макар га сејао за рани — из растила га сејао за јесен; за рани раније доспе, а за јесен буде круивији и куд и камо се више навади.

Ово је врло наметно које измислио овако гајење раног кромпира тако званог из растила, јер кад га на ђубревитом земљишту посејемо у мају месецу већ доспева, па кад се повади, оно земљиште можемо употребити за чега год хоћемо за наше баштованске усеве.

Кад се кромпир повади, а то бива у мају и јуну, онда обично људи саде купус јесењи, позву надрику бабуру, дугачку малу шиикару, округлицу и т. д. даље може сејати позве краставце, садити целер, посејати пасуљ жути криван, који ће лако и лако до мраза узрети, а наослетку покупили су људи чак и то, кад поваде рани кромпир тако звани из растила, преорали су земљу па посејали кукуруз, па онет је до јесени доспео и узрео ал то је била шумска земља, само две

године орана па је избацила рано кромпир, и брзо израсли после кукурузи па до мраза и узрели.

Тако сејање раног кромпира доноси баштовану лепу крајцару и то му је рани новац, земљиште му још остане за позне и јесење усеве, и са једног земљишта две користи има.

Изысћу осталих нових производа кромпира, што су опробани до сад, показала се једна врста раног кромпира посебно добра. Баштовани су га прозвали: „Најранији румени кромпир“.

И ако се разне поврзе кромпира рачунају већ у стетине, вртари који су овзј кромпир ради покушаја сејали неколико година, пуштају га сад у промет, јер су се осведочили, да је покрај многих досадањих добрих особина вредав преперуке.

Овај кромпир приспева врло рано, а јако роди, те према томе има две добре стране које су баштовану врло добро дошле, а особито оном ко тргује њиме. Неће бити лоше ни по онога, који хоће да у својем врту има све одабрао и од раних баштених производа све што је прво.

Боја кромпира је жућкаста али је пробија руменило. Месо му је жућкасто бело. Сав род на лози збијен је на гомилу и има га много. На доброј земљи родио је обилато; на једном хектару 800 центна немачких. Код баштовања немачких било га је за јело већ почетком јуна, а код нас би могао још нешто и раније приспети.

После овога нов је кромпир т. зв. „Бели лабуд“. Ово је у средњу руку рани. Кромпири су му јајасте, белог је меса, ова су му сасвим плитка, љуска рапава, кад се скува куса је врло доброг. Роди необично добро, па чак и у влажнијој години на једној четвртини хектара донесе по 200 немачких центна (100 наших).

Од позних кромпира нов је т. зв. „Ерфуртско златно дете“.

Овај сазрева као позни доста рано, облека је средњег, очију има мало, љуска му је жута, а месо жуте боје. Одржи се и до маја сасвим доброг куса, као кад је свеж. Не квари се и не поболева ни у чврстој земљи иловачастој, ни кад су влажне године; роди на хектару по 600 немачких центна.

Рани патлиџан (парадајс). Ми ћемо овде укратко да опишемо, како баштовани, Новосађани, сеју и подрављују расаду раног патлиџана. Обично праве леје и сеју га почетком нашег фебруара. За те леје и трапове потребно је само коњско ђубре и то живо, па се сложи — већ колико је трап дугачак и широк — добро се испогива и угази, да ђубре добије што бољу топлину. Ђубрета мора бити тако нагаженог 40—50 сантиметара, онда се склони сандук над ђубрењакном. Има их мањих, има већих, али најбољи су и најзгоднији за баштована у дужину 3 метра и 90 см., у ширину пак нешто јаче од метра. У таким сандукима стају обично прозори метар широки и метар и по дугачки. Кад се даске склопе успе се у сандук на онако угажено ђубре добре шумске земље или хединске, и та се земља ситно угруши и на решето просеје, да буде ситнија и да се боље растресе. Таке ситне земље успе се у сандук на угажено ђубре на 10 сантиметара, после тога се поравни а на такој земљи посеје патлиџан и опет са ситном земљом шумском или хединском поспе се танко на 2—3 сантиметра, за тим се поклопи са прозорима и упушка се да нигде нема промаје док не вркне, а још особито ако је хладно време, као што може да буде почетком фебруара.

Тако стоји за 8 дана, па кад је ђубре добро и топло он никне. Кад сав изађе из земље, онда се мора добро пазити и умерено му давати ваздуха. Ово зависи од топлог и хладног времена, кад је време топлије прозоре више подићи, а кад је хладније пустити нижа, јер што је у већем затвору тине расада буде слабија и мекша, а што има више промаје, тиме расада буде јача и чвршћа, а то је много боље. Јер кад се изнесе напоље и расадн може и хладније време поднети. Али чим буде најмање мраза одмах му шкоди и озебе. Зато се и не расађује и не износи из трапова до год мразеви падају. Догоди се да потраје рђаво време па се патлиџану не сме дати задоста ваздуха и расада извоћка, а не сме је износити напоље и расађивати због рђавог и хладног времена, онда бива читава кубура. Али за последњих година баштовани Новосађани нашли су лека и томе. Ми ћемо овде у кратко да изнесемо, то њихово усавршавање,

јер је врло добро и корисно по баштована. Кад му пикне расада и мало одрасти, прво је подасипа онако у трапу са ситним угорелим ђубретом, и то тако ради трипут, четир, док не одрасте, а то чини за то, јер онај струк онако млад, одмах одгоре пушта ситне жлице у оно ђубре, и већма се бокори, па кад се стане расађивати на сваком струку има као мали бокор ситног угореног ђубрета и тако га износи напоље и расађива. Ово је врло добро и практично, јер се куд и камо пре и боље прими, пре занови и боље расти. Тако су Новосађани радили пре. Сада у најновије време још вештије раде. Сада чим је никао и одрастао толико да га може једаред подасути са ситним ђубретом, он одмах намести нов трап, исто тако намести ђубрета, као што смо напред казали, исте толико и земље успе у сандук т. ј. на 10 сант. па онда избележи мале врстице у размаку од 7—8 сант. и онда прочупава ону већ малу одраслију расаду, па је прстом и малим прљом у том новоназрађеном трапу расађује на далеко једно од другог 5—6 сант. Кад је расади полије на решетку и поклопи са прозорима и исто је тако чува и пази као што смо једном већ споменути.

Ту је много поможено, рашчупао је ону расаду, остала је ређа. А што је расада ређа тиме бива чвршћа и крупнија, а што је крупнија боље прти, пре цвета, пре се плод замеће, пре зре и доспева и баштовану више користи денарша. А шта је тек са оним расађеним у трапу, онај је још ређи и у оном је расађивању нешто и заостао, оног у случају рђавог времена може много дуже држати. Бива да почне и заперке терати па се у трапу окидају, па и пуношке истера. Само ништа се не сме пустити да у трапу цвета, јер онда је сасвим пропао кад се на поље изнесе, и од првог рода нема ни разговора. Зато се на то врло добро мора pazити.

Чим се укаже лепо време и то време без мрза, износи се расада из трапова и расађује се.

Расађује се највише по баштама и то баштама, које су под кућама у заклону и које су већином од севера заклоњене, тако, да су већим делом на сунцу и пригревници.

Земљиште за њега мора бити добро изђубрено и то најбоље је ђубрити са ситним угореним коњским ђубретом, које је пригодноштило и дзјаред три прекопавано. Таким ђубретом пођубрено земљиште, у пролеће треба дубоко узорати и земљу уситнити да не буде угрудана, јер дубоко орање и ситна земља боље влагу и на сувом времену одрже. На тако спремишеном земљишту, расађује се патлиџан. Расађује се на врсте и то, да је врста од врсте раздалеко најмање 80—90 сантиметара, а струк од струка раздалеко 40—50 сантиметара. Како се врсте изшпартају, најпре се направе кућице свугде онде где ће струк доћи и подмете се под мотиву опет по једна прегршт ситна угорена ђубрета, затим се расада посади на то искићичено место и одма добро водом залије.

У случају сувог времена треба га још који пут залијати, док се не ухвати и кроз осам дана окопати и мало са ситном земљом подбацити. Кад се буде сасвим ухватио и зародно, треба га опет поново окопати, па затим и претачкати. У баштама, које су јако изђубрене и рова се више налази, а ровац од свију буба и први највише наноси штете патлиџану, зато где се опазн да њега има, треба га што пре претачкати, јер тиме је расади много поможемо. Тачка се обично са тачкама метар и по, до два метра дугачким, које се зими заостре и спреме за тај посао и које — кад се пазн на њих — могу баштовану четир до пет година послужити.

При тачкању треба добро пазити, да се тачка не удара близу струка, него даље од струка, од прилике 8—10 сантиметара. Ваља пазити још и на то при тачкању, ако су врсте од патлиџана окренуте на подне, онда треба тачку ударати са противне стране а то зато, да тачка оном струку не прави хладовину својим сеном, јер стручци баштовани су то опребали и много је боље, него кад се тачка удара онако од ока. Чим је мало одрастао, треба га одма за тачку привезати, да га ветар не би искривио и то не сасвим уз тачку притећи, јер струк треба да је слободан. Кад је готов са тачкањем и једаред свезан, треба га поново окопати и ситном земљом више подбацити, па после чим удари ситна трава или падне бурна киша па се ухвати јака кора,

треба га татко прокресати да се она кора разбије и трава да не отме мах. То му је много помоћно, особито још кад се пази да се изради кад је земља умерено влажна, кад се тако пази и одржи у реду, много брже напредује, бољи род понесе, пре накупља и раније зре.

Кад се око њега ради, треба увек пазити на његове заперке и чим се који покаже одма кидати и чистити, да га још онако малог необузме, јер то му највише смета и задржава га. па чак у пола мање рода понесе и куд и камо доцније се замеће, па доцније и зре.

Заперак обично раста између сваког листа и стабла, па тај треба сваки откинути, само треба чувати главну боквицу, т. ј. круну његову. где се укажу први пуцњаци и уз пуцњак ону боквицу добро пазати и чувати. Ту боквицу треба пуштати да раста, и она временом носи све један кат по један. Како први кат прецзета, други горе већ тера пуцњак, зато ону ружу са родом оставити, а заперке све кидати и то што пре, док су мањи, јер запустили се да заперак ојача, одма задржава горњу боквицу, спорије расте, а доцније избацује плод.

Тако се патлиџан чисти од заперака или што веле наши баштовани: „шкопи“, али код све те радње треба пазити чим одрасте — на везивање, то много суди, јер кад одрасте па се па време не овеже, хоће да се искриви, па кад се доцније везује па се онако искривљен исправља, одма се и ту задржава и ма за неки дан ће доцније почети зрети.

Рани патлиџан обично се пушта на шест катова и док се једнако шкопи и редовно везује, после шестог ката може се врх сасећи и онда неће више растити. Једни раде тако, а други пуштају га да раста колико хоће и више га не шкопе горе и не везују, а и то није рђаво ни штетно по њега, а ево зашто: Приспеле су већ јаке врућине, доњи кат већ зре, па за тим даље редом један по један, па горњи се катови тек замеће и ситан и млад, па кад се врх сасече, испече га јако летње сунце и остаје ситан, а кад се врх остави не сасечен и не везан после шестог ката, обара се доле и прави горњим и доцнијим заметцима хладовину, па је сачуван од сунца, буде свежији, па већма и окруп-

ња, па тако траје до мркле јесени, догод га јаки мразеви не убију.

Тако раде прави баштовани око раног патлиџана. Око њега има много посла и треба доста пажње, а има и много врста радње око њега, по ни једна врста поврћа не доноси толико користи баштовану, као патлиџан, истине, он највише и посла задаје, али најбоље и плати, а без труда нема ништа.

Рани пасуљ. У последње време врло је жива и велика трговина са њиме, али није ни чудо, кад га на много страна разношеју. Носе га понавјише у Пешту, затим у Беч, Берлин па чак и у Хамбург. С тога су сеп и грпонули око пасуља и то не само новосадски баштовани, него и неки сељаци у околини новосадској. Сваки гледи да га што више посеје, а особито Сремци из Подунавља, и у последње време увек пре изнесу земена пасуља на пијаци него новосадски баштовани.

Пасуљу а особито раном који ће се брати у зелен, треба добра земља, и то земља обрежита, земља добра шумска или која је била запарложена па две три године рађена, или земља торњавна где је марва лежала. Ту он земљу воле, ту већма роди и раније доспева.

Сеје се одмах с пролећа чим се време укаже, а сеје се на врсте као и кромпир може нешто и уже; а и кућнице раздалеко као и кромпир, покрива се обично земљом 6—7 савтиметара. Сад у новије доба има га више поврза а највише се сеје пет до шест поврза. Сеје се: једна поврза зрна прженог, дугуљастог и плоснатог, меуне буду жуто беле и дугачке 15—16 см., меће се у кућицу вајвише 7—8 зрна. Изванредно леп пасуљ, леп на очима, и најскупље се продаје, јер најраније доспева. Друга је поврза опет жуто-бела меуна, али зрна црна и дугуљаста, сеје се тако исто и толико се зрна меће као и код прве поврзе, кад доспе готово се не може разликовати меуна од меуне, само је разлика та, што овај први (и кад се заједно у један дан посеје) раније за 6—7 дана доспе, а то много чини. Трећа је поврза опет жуте меуне, а наши баштовани су га крстили кершлан семе му је црно а са свим округло, меуна је дуга 7—8 см.,

особито је леп за кување, слађи је и бољи него горња обадва, само што није за промет и трговину као горња два, с тога се мање и сеје. У кућицу при сејању може се пустити 10—12 зрна.

Затим долазе пасуљи зелених меуна а има их више поврза, али три су најбоље и најглавније и највише се сеју. Једна и то од најбољих поврза је тако звани кулаш. Зрно му је зелено а у истом облику као и жути криван. Меуне су му изванредно лепе и зелене, дуге 10—12 стм., конача нема и рано доспева, добар род има и најрадије га купују. Може од других пасуља дуже необран стајати а да се не примети да је матор. Кад узре изванредно је леп за кување и брзо се кува, слађи је и куснији од самог жутог пасуља. После њега одма долази жути криван, највећа позната сорта пасуља, доста рано и он доспева, скоро у исто доба кад и кулаш, само је разлика та, што много пре заматори него други пасуљи. Добар род има и кад се бере у зелен више вуче на кантару него ни један пасуљ. За њим долази шећерац, зрно му је дугуљасто као у кривана само је шарено. Овај шећерац има врло лепе меуне и изванредно добар род, само неки дан доцније доспева. За јело у зелен бољи је од оба горња, није дрвенаст и најмање конача има. Врло је добар за кување и кад је зрео.

Сва три горе наведена пасуља сеју се подједнако, на врсте као што је речено. Само од ове три поврзе зелених меуна, меће се у кућицу по 10—12 зрна, то је најбоље, јер кад се много спусти у кућицу, истина кућица буде већа али мање рода.

Рави пасуљ врло може лепу корист да донесе баштовану, и што по реч равну крајцару, само је главно то да се пазн при сејању, а особито на семе његово. Пасуљ обично кад се сеје две три године једно за другим на једном земљишту, здраво му се исквари семе. Пре свега прво пушта лозу, а пасуљ који лозу пушта никако није равн, нити може рано доспети, нити су му меуне за продају јер велике разлике има у меунама. Зато у пасуља свако семе пре него што ћеш сејати, треба пажљиво разабрати, особито од лозана. У лозана је зрно пљоснато и нешто ситније, али кад се он једаред већ изметне врло га је

тешко у зрну разабрати, па ма то како оштро око било.

Кад оћеш да имаш право семе за рани пасуљ, најлешше је чим никне и стане пуштати лозу, одмах заићи на сваки онај струк ишчупати који и најмање лозу пушта, а онај што остане он је право семе за рани пасуљ и не бој се да ће у њему бити лозана.

Али има још нешто што њему шкоди па да се семе исквари, а то је: кад га посејемо и кад већ доспе за браће, па рецимо доспео је равно, цена му је на пијаци велика, па онда дај бери све редом „док је на цени“ а кад му спадне цена ми ћемо га пустити нека зре па ће бити тушта семена. Јесте, сваки је рад да што више изнесе на пијаци док је већа цена, али то не годи семену за идућу годину. Зато како први доспе колко хоћеш остави одма па га не дирај, већ одма заићи и ако има који да пушта лозу а ти почуцај, а оно друго не дирај ма каква цена била, већ пуштај нека добро узре и гледај да га сачуваши од мочарног времена, па то се онда зове семе од првог раног пасуља.

Пасуљ чим се једаред обера па се пусти да зре, тај већ није рани као онај који није бран ни једанпут. Узми семена од оног браног и оног небраног па посеј у један дан, онај који није ни мало бран у зелен, морз макар један дан раније доспети.

Тако то бива код пасуља са зеленим меунама, а друкчије бива код пасуља са жутим меунама, јер пасуљ жуте меуне врло ретко пушта лозу, он се опет изметне па буде меуна зелена, меуне исте дужине и ширине али зелене, кад узре зрно му је исто онако као и жуте меуне, тако да га нико на стогу разабрати и распознати не може. За то треба и у њега пазити на оне меуне које си за семе оставио, па како покаже род одмах онај струк на којем су зелене меуне из кућице ишчупати, јер кад почне зрети онда се не може лако разазнати.

Све што смо горе навели, да се семе квари долази отуд што се најуре пробере у зелен неколико пута, па кад му падне цена онда се пушта да зре и одатле се оставља за семе.

Ма како прави баштован да пази на његово семе,

ма му бирао какву земљу, ма га како обрађивао, не пазили на то што смо горе навели, за неколико година неће имати семена од раног пасуља.

Рани пасуљ баштовану врло лепу корист донаша а особито кад се пазе на семе његово, истина он захтева добру и јаку земљу, а добра и јака је земља скупа али новосадски баштовани, а и други који се баве том струком поврћа, сеју и кукуруз по њему и то сваком другом врстом. Тако кад се бере пасуљ она берачица има две врсте да бере и не газе кукуруз, па пошто је кукуруз уређе посејан то на иоле кишовитој години донесе обилат род, а не ради се обавица већ кад се кона пасуљ окопа се и он, а кад пасуљ узре почуна се, а кукуруз остане до његовог времена, и тако та земља баштовану донесе две користи. Тако једно јутро са пасуљом раним засејано, па по њему кукурузи може да се набере у јесен, 20—25 метер центи кукуруза у кишу.

Рана и позна паприка. Код новосадских баштована, међу осталим поврћем, које снада у раније, врло лепу корист донаша и рана паприка, а особито дугачка. Обично се сеје онда кад и патлиџан а тако исто на живом ђубрету и у стакленом трапу, и тако се удеси да расада доспе кад и расада од патлиџана, и да се може изнети напоље и расадити чим се укаже време без мрза.

Земљиште за расађивање мора бити добро изђубрено, дубоко узорано и добро уситњено. Врсте се међу на 50 сантиметара а струк од струка у размаку 20—25 сантиметара, а сади се по два струка заједно, а где је ситнија расада може се и по три струка заједно садити. Паприка воле већном земљу нижу, и у нижој земљи бољи род избацити и боље се на суши одржи, јер особито рана паприка која се још у априлу расађује, треба доста посла док се не подрани. Прво треба врсте изшијартати, ако земљиште није добро изђубрено мотиком добро изкућичити, па са коцем руше у свакој кућици направити, па по једну шаку ситна угорена ђубрета метнути и садити је на то ђубре.

Има баштована који су на добро изђубреној земљи покушали опет под колац ђубре подметати, па им така паприка 5—7 дана раније доспе, а то је могуће осо-

бито на киповитој години. Код ране наприке је главно још и то да се што чешће окопава, јер чим се посади и кроз неколико дана увати, одма је треба окопати и са ситном земљом подбацити, а затим пазити да никад не стоји у јакој кори. Она се не окопава толико због траве, којеке због коре, јер јака кора много је задржава, а чешће копање, раније доспевање.

Од свију наприка, најранија је сорта: мала дугачка зелена наприка, тако звана новосадска; од свију сорти што год их има та најраније доспева и ту сорту наши новосадски баштовани највише саде и у први мах највише се тражи, најбољи промет има и најбољу корист баштовану данаша. Код ране наприке мора се пазити још и на то кад је већ доспела и почела се брати, онда је треба уредно држати, што се више бере боље роди, запустили се да почне првенити, то јест зрети, одмах престаје и род.

Наши новосадски баштовани саде и бабуре ране, али у мањој количини него дугачке, јер доцније доспева — као рана, слабији род има — и мању корист баштовану данаша. свет као рана.

Напротив, као позна. бабура се што више сади а дугачка најмање, јер дугачка рана наприка траје управо до мрза, само кад се не запусти већ се уредио бере. Зато се бабуре позне више, куд и камо више сади, јер се више на пијаци и тражи и више је свет и употребљива, особито под јесен кад се у сирће меће.

Позна наприка сеје се обично свршетком нашега марта и почетком нашега априла на леје на прекопану и уситњену земљу и на пригревици. Направи се леја 70—80 сантиметара широка, свуд се унаколо направе мали банчић да се при заливању вода не разлизи, посеје се семе и затим се покрије ситним угореним ђубретом, на решето просејаним или песком, а најбоље је још кад се измеша песак и ђубре. То се зато ради, што се леја мора сваки дан заливати па од многог заливања ухватила би се кора кад би земљом покривена била, а ђубретом псеће, то је прво; а друго и то је још главније, што наприка чим почне ницати одмах пушта жиге и боље се бокори, чвршћа струка буде и кад се расада чуна да се расађује, чуна се

онако убусава са ђубретом и тако се са жилама пуним ђубрета и расађина, па онде боље и напредује.

При сејању леја мора се узети таково место где нема ронца, јер то је јако опшка животињца по паприку. Где њега има, ту баштован неће подравити расад у од паприке.

У позлу паприку спадају: мала дугачка (исто семе као у раној), затим долази бабура бела, која свој род обично горе избацује, то јест врхови су јој горе скренути. па онда бабура жута омет врхови горе, друга бабура жута, или што веле наши баштовани бабура што висе, па бабура зелена старе покрзе, па бабура зелено дугуљаста, сорта коју данас Бугари највише саде, па онда долази тако звапа паприка Мадарска, па форму бабуре зелене само је тања и дугуљаста и ужасно за јело напрена, најљућа је од свију паприка бабура, али у сирћету најпостојанија. Затим долази бела дугачка, сорта као и зелена дугачка, само је жуто-бела, и не може за рану послужити као зелена, доста доцније доспева, али је лепа на очима, добра за јело па се по лепој цени и продаје. За њом је србијанска дугачка (то јој је право име од старина) врло дугачка и крива, и има бог те врта колико пмева, тако је сад ови млађи баштовани једни зову перепара, а једни козара, позна је и сувлише, али особито роди и по лепој се цени продаје, жута је до зла бога али за сирће врло добра и најдуже може издржати и дотрајати.

Сад долазе још две сорте, а то је округлица и шипкара, које се не беру док су зелене, већ се пуштају да узру, то јест кад покрвене онда се беру и па крајч млижу завежу у венце и тако се пеле зиме и управо после године продају, јако ђуте, те се сорте најмање сади јер и најмање користи баштовану данаша.

Позна се паприка расађује обично око половине јуна месеца, земљиште не мора бити јако ни изђубрено, главно је да је више влажно. Целер и позна паприка су брат и сестра, а ритека им је земља мати. Сади се обично на врсте као што смо горе навели за рану, и нема толико посла око ње као око ране, њој је доста кад се прими да се окопа и кад одрасте да се подрпе и то је сав рад око ње. Бугари баштовани је саде по горњим земљама и само гледе да је земља

близу воде, па ма та земља не била за паприку, али Новосађани саде друкчије и боље.

Грашак. Грашку треба добро јака, пропустљива земља, да није пођубрена одмах пре сејања. Место да му је на сунчаној страна. Сеје се како допусти време с пролећа. Леја да је с метра широка, редови где ће се сејати да су 2—5 центиметра дубоки, а може се сејати зрно до зрна, или по 3—4 зрна заједно, а на раздалеко са шаке. Кад грашак никне и израсте 12—15 цм, опраши се. Ако је така врста грашка која се пење, треба је онда потачкати прућем. Пруће се задева уз грашак са оне стране са које су стазе, а не унутра у леју. Пруће треба у врху да се укршта или сучељава са обе стране.

За сејање боље је узимати равог, но ко хоће да има преко целог лета, тај сеје две, три врсте, да се постижу.

Гајење арпаџика. Арпаџик доноси баштовану лему корист и новац у гомили, а баш у угодно време у пролеће, кад је баштовану најнужније за новац.

Арпаџик се сеје обично чим снег оде и земља се пресуши толико да се може орати. Јер њега што год равније сејеш, тим боље. Земља за њега не треба одвећ јака. Јер у јакој земљи врло набуја, буде шиљкаст и репат, буде доста и похрупан, а што је најглавније још код њега, нема лица, као што то бива на слабијим и песковитим земљама.

Од свих земаља где се арпаџик сеје најбоље роди у планинској земљи, а особито кад се посеје још на риголисаној земљи, што су је људи спремили за виноград.

За ово последње три-четир године, који га баштован није сејао у Срему на планинској земљи, тај није имао арпаџика ни за себе а камо ли за продају. То је тако фина роба била сад још у последње време, да је арпаџик са планинске земље са 5—6 круна више плаћан него са других земаља.

Земља где се он сеје мора се добро очистити и угруштити тако, да буде ситна као прхива и добро се мора истребити од сваких жила, особито где има зубаче и кончаре. Сеје се обично на леје. Шест врста са мотиком загрљених, сачињавају једну леју. На мотику се што мање земље узима да семе дође што пли-

ће, јер што се плиће загрне, тим ариацик буде лепши, буде округластији; а што се дубље загрне буде шиљкастаји, па при продавању губи много од вредности.

Затим се мора пазити при сејању колико се семена сипа га такову једну леју, јер ако се успе више — а семе је сигурно — биће сам сатнеш, па кад се још у августу успе на таван, до пролећа учмање половина, а оно што остане и оно нема праве своје тежине.

За то при сејању особито треба пазити, колико ће се семена па једну леју посути. а гласно је то: колико су дугачке леје, јер кад су леје ланац ширине (то је ширина 20 корачаји) сипа се луковог семена по литре на једну леју, ако су леје дуже, сипати више, ако су краће мање. Наконлетку то се може саразмерно израчунати, но семе треба да је сигурно, које је пак сумњиво и учмако, па је несигурно, ту се мора више посипати, јер ако ретко никне онда бива сам такозвани главичурак, а особито у планинској земљи, па још ако је та земља од мало бољих земаља, онда неће бити ни сејанца, а камо ли ситног ариацика, што га трговци пазивају првом робом.

Кад се посеје треба пазити да га трава не обузме, особито у први мах, јер заусте ли се у први мах и лепо се не одлеви, па кад се из траве извади одмах пожути и тако кућа цело лето, па усљед тога и не углавичи се као што би требало.

Тако га треба пазити и од траве бранити, чим се трава укаже. При плевидби треба пазити да се са травом не чува и да се не поваља, јер онда угине и неће се углавичити као што треба. Тако треба пазити све до свршетка јула, догод се сасвим не углавичи, па онда га треба малом ваљаницом — за тај посао направљеном — поваљати и то гледати кад је врућина, затим га оставити једно 14 дана нека се оно перје добро осуши, а после тога опет кад је јака прпсека, око подне, оштрим метлама истрти, да се оно перје сасвим истре, јер што се боље истре тим буде лепши ариацик, не буде ренат. После тога може се одма vadити, од оне прашице мало провејати и подићи на таван где дочека пролеће, онда се са њиме води најживља трговина. Кад му је година и обична цена може једно јутро посејана ариацика бантовану који га је уредно

држао да донесе 500 — 600 форинти. истина да доста и кошта, али доста и донесе.

Црни и бели лукац. Лукац задаје баштовану много посла, али годином уме и да му наплати. Особито кад баштаван изиђе на земљу у какву ће га посејати. Лукац и црни и бели воли добру земљу. Особито бели лукац је велики господар и мора му се добра земља платити где се он сеје и то не само земља по снази, него и где лежи и како лежи. Ако је на висини и обрежита, па ил како добра била за бели лукац није, него да је сразмерно, ни сувише висока, ни сувише ниска. Пре сме бити вижа, него виша и земља што носија и што мање ђубрена, јер земља што је старија, па више пута ђубрена, тим је по бели лукац опаснија, јер кад стане зрети многи се исквари, па кад се стане вадити, сва му коса остане у земљи, не може са главцом да се иштуча и то је знак да је лукац нездрав и да неће бити постојан.

Бели лукац лепо корист баштовану донаша, али ко га сеје на својој земљи особито у својим баштама, тај га се ратосиља, јер то је врло опасно поврће за баштену земљу. Где се бели лукац сеје ту идуће године ништа не роди, за то га баштовани неће сејати у своји башта, него ће платити ма како скупо земљу за њега, само да поштеде своје баште.

Бели лукац лепо користи баштовану донесе, само кад остане здрав и кад се не исквари, јер он је чудновато поврће, може баштовану да наплати, а може и да заклати.

Бели лукац сеје у два маха у јесен и у пролеће. Јесењи зове се *зимац*, а пролетњи *јарик*, али је зимац на бољем гласу од јарика, с тога га прави баштовани увек радије сеју него јарик, јер буде и крунији и постојанији, и у случају ако се и почне кварити, то се одмах одмах с пролећа. па се одмах почне чупати и у зелен се прода, и то баштовану олет не оде у штету. Али код јарика је друкчије. Сеје се у пролеће, па кад му се не погоди земља по његовој вољи, чим стане ницати одмах се квари, па тамај стигне да се вади, њега и — нестане.

Белом луку као што мора бити умерена земља, тако исто и умерено време, јер ако је кишовитаја го-

дина горн је отров за њега. Радије ће издржати суво него кишовито време, и већином га наши баштовани сеју у ниже земље, јер у обрежатој земљи не воле, на ма како добра и нађубрена била.

Особито се исквари кад се наоди кише на после кишно прежеже сунце, и кад после кише буде ма најмање магле, то му је одмах отров, и ако се не примети док је сиров, кад се почне сушати, он чешљеви у наоколо што су најкрупнији, одмах се почну кварити.

Са белим луком се и многи сељаци занимају особито горњи Мађари, који изнесе ма цијацу доста крупан бели лукац, само је нездрав и непостојан. Кад наши новосадски баштовани ухвате годину са белим луком, сасвим је друкчији и постојанији. па кад се почне она главица чагуњати, не иде ни један чешаљ у штету, ма да је новосадски лукац често црн и гадан на лепцу падети, а њихов леп, бео и крупан, а полак не ваља. Они не могу њихов лукац толико држати, него чим га оплету одмах заиђу по варошима и селма од куће до куће и гледе нешто по то да га растуре. То Новосађани не чине, јер им је сигурнаја и здравија роба.

Као што смо горе навели, бели лукац може лепу корјет баштовану да донесе, само кад му се ухвати година. једно јутро посејана бела лука може да донесе 400—500 круна, и то кад се зроди по обичној цени, кад трговац дође кући па узме па велико, као што то наши новосадски баштовани чине и баве се тим пословима.

Сад да рекнемо коју о црном луку и како га раде, пегују и тргују са њиме наши новосадски баштовани.

Црни лукац је већ друкчији од белог, може да поднесе више шта, а да се не исквари. Воли већином прву земљу особито шумску и што повију. Може да издржи и кишовиту годину боље него бели лукац, само од магле јако страда особито ако га ухвати кад му је перје дош зелено, али у јакој земљи опет натера главицу, ма да му се перје опрља а особито у земљи ригидисаној.

За црни лукац треба земљиште да је мање изђубрено а што дубље узорано, јер плитко узорано за црни лукац ма како добра била земља, не вреди. Шумска

земља добра је, нова је, одморна је, али због жила не може је ратар дубоко орати. Шумску земљу лукац воли и буде крупан, али није постојао, одржи се кратко време на почве на тавану да злија на после и труне.

Да је то тако ево да докажемо.

Хоће на пример човек да сади виноград на риголите земљу, ту је преврне 50—60 сантиметара дубоко, кад се на такој земљи посеје лукац, ту буде лукац — што је најглавније код њега — постојао, тај издржи до априла па не кљја, а најмање труне, а кад се први лукац до то доба одржи, онда и лепу цену донесе, а то је у то време врло лепа корист по баштована.

Има и лука разне врсте, али најбоља ја врста прва лука што га сеју новосадски баштовани, тај је најзгоднији и најподеснији за сваку земљу а особито за риголисану. Ту буде и крупан и постојао и лепши и кусији за свако јело, него она тако звани аршињама што га Бугари сеју и у венце плету на свету хвале и пролају, гледе да га се што пре курталишу, да им не остане за пролеће, јер сав иструне, па гледе да та што пре из шака истисну.

Ради спекулације плету га у венац и то не са луковим перјем, већ га плету са ситом, да му венац што већи изгледа, а муштерију одустити неће, јер му је роба рђавија и неостојана.

Први лукац сеје се на леје, и то пет до шест врста се загрне у једну леју, а то се чини ради плевице, и пре него што се почне сејати, баца се на то земљиште зелен (першун, шаргарена или паштрнак) па кад се лукац загрће, земља се растреса па се и семе загрне, а кад се лукац повади зелен се окреше, и стоји до јесени, па тако има баштован две користи.

Једно јутро прва лука кад се углавчи, може да донесе 70—80 метер центи, кад се посеје као што га сеју наши новосадски баштовани.

Першун, шаргарена и паштрнак. У повртарски рад спада и зелен: першун, шаргарена и паштрнак.

Наравно да овамо спада и друга зелен као цимер, прас и т. д. али першун, шаргарена и паштрнак то су браћа и сестре, дакле да рекнемо коју и о томе, пошто то треба свакој кући, а особито је свака кућа рада да тога спреми за зиму.

Першун, шаргарепа и паштрнак сеју се обично у пролеће и то што раније, може се чак и у јесен сејати па да се има „роне“ зелени, али ипак зависи од зиме је ли блага или оштра, те много угине, а зависи чак и од тога какво је семе посејано и како је то семе ухваћено.

Ово поврће, не захтева земљиште посепце, већ то може да буде овако:

Онде где ћеш лукац сејати, црни и бели, онде где ћеш грашак рани сејати, свугде се на то земљиште пре бацн семе од першуна, шаргарепе и паштрнака, па при сејању — кад се леје загрђу — земља се испремече, и семе долази у влажну земљу. Затим доцније кад никне лукац или грашак, никне и зелен. Трава кад удари мора се плевити оно што је посејано, а поред тога плеви се и зелен. Кад дође време да се лукац повади, зелен треба мотиком прокресати, јер то много чини, а због тога, што зелен у дужим ноћима јесенским и хладнијим росама особито буја и напредује. До год је топло зелен споро расти, а још ће се мање у корен гојити, то све бива док дан окрћа, ноћ подужа и захлади.

На зелен треба пазити при сејању, да се семе не бацн често, то је главно. Ако је семе добро, сигурно и лепо ухваћено, треба га мање бацити јер кад никне често и то не ваља, буде ситна зелен и постаје кракљава, него је треба бацити обређе. За то треба пазити пре свега како је семе ухваћено и сачувано, ако је семе добро ухваћено, то ће да никне свако, које се бацн, ако није сигурно семе, треба га бацати више, па ако се бацн много, при плевидби треба га рашчупати.

Земљиште за зелен оваково треба као за рани грашак црни и бели лукац, јер зелен ве воли за себе земљу, него онде где се плеви и чисто држи.

Овако раде наши новосадски баштовани у погледу зелени: першуна, шаргарепе и паштрнака, јер кад би сејзо зелен обашка, не би била така, а због тога што ова воли да је што чешће баштованске руке обилазе.

Ако је лена јесен треба је пустити са свим до свршетка јесени, па онда је vadити и трапити, па

особито пазити при трапљењу, јер мора сваки свестап баштован узети на ум каква може да буде зима? Па према томе зелен и трапити; залуд мука цела лета ако се при свршетку не припази.

Кад се зелен у јесеп повади, на који хоће да је остави за пролеће, мора пазити на ово: Земља где се она трапи, мора бити преконана, ситно угрушена и таков место, да може суице преко зиме највише допирати, јер кад је на пригревци и кад је земља ситно угрушена и дубоко преконана никад се јако замрзнути неће, па још уз то треба је трапити са целокупним лишћем, а то зато, кад се онај дотичеи ред корена сложи да загрпе земљом, па одма у онај јендечић слаже се други ред, оно лишће покрива ону ситну земљу, па јој се не да при јакој зими сирзнути.

Овако раде баштовани који спремају за пролеће и за трговину, а во хоће за своју кућу, може утрапити и у подруму, доста песка па у редове, само што из подрума није никад зелен као с поља.

Целер. Целер је позна струка цоврћа, сеје се равно у пролеће чим се време укаже, а највише због тога што му је семе одвећ тврдо и споро ниче, често траје и 5—6 недеља док не никне особито кад је хладно пролеће. Сеје се обично као и друга позна расада на леју. Место за ту леју мора бити на пригревци, земља се прекона и уситни, затим се направи леја 60—70 сантиметра широка — а дуга колко ко хоће — и направи се свуда у наколо као мали банчић, због тога, кад се залива да се вода не разлизи. При сејању главно је ово: кад се леја направи и семе се посеје овда треба ситна угорена ђубрета и то коњска, на решето просејати и тиме посути одириlike на два сантиметра, и после тога сваки дан уредио заливати по дваред, у јутру и у вече. Тако га треба држати догод не буде за расађивање. Кад расада буде за расађивање, почуна се са жилама, и ако има одвећ велико лишће може се ножем сасећи, само се мора пазити на боквицу да се она не додирне. То се ради за то, јер кад је лишће велико, а то често бива и особито код ове расаде која се у често посеје, па кад се то лишће не би сасекло, па удари бурна киша и запљеска оно лишће за земљу, то много расаду задр-

жава, а оно прво лишће и тако доцније се сасуши а из боквице иде све новије.

Земља где се целер расађује треба да је нижа управо треба рећи: ритска је земља целеру мати, наравно бива оп добар и на првим земљама, па још кад је суша па се често залива, али то све може поднети за ове који саде мало, и што по реч за „своју кућу“. Али новосадски баштовани, који га саде хиљадама, и који га хоће да имају на продју с јесени, преко целе зиме и чак за пролеће, они га не могу садити на пример на црној и бреговитој земљи, па ма како она јака и добра била, јер најмање сува времена њему много штоди.

Сади се на врсте ширеке 25—30 сантиметара, а струк од струка 12—15 сантиметара. Чим се ухвати окопава се и то што чешће тим боље, јер чим падне киша па се кора ухвати, одма га задржава и не може напредовати као овај који се чешће окопава и ког није стегла она кора. С тога целер и волије несковиту земљу него црну и смоњаву.

У свему дакле: Земљу у којој ће бити посађен целер, не треба још преко зиме јако пађубрити, него баш пре сађења и то ђубрестом или добрим компостом. Целер воле супчано место, јер у хладовитијем месту не развија добро главице, али он воле и влагу и захтева да се редовно залива. Но и на летњој врућини не треба га више од дваред преко недеље заливати, али онда добро да влага сасвим пробије око њега. Сади се на 15 цм. раздалеко. При сађењу треба га залити. Ако је време сувље, јаче, иначе слабије, а према овоме се и касније треба управљати при заливању. За 14 дана учврсти се расад у земљи и може се окопати. Што се пре ово уради, тим је боље по њега. После других 14 дана, окопа се опет. Још се нагрне и земље око струка, а после овога може се већ и залити при пут размућеним ђубрестом. Што је ђубре јаче тим боље, јер целер може то добро да поднесе а за даљи његов развигак то је од велике вредности.

Целера има више сорти, има га који одмах испод лишћа пушта жиле чим се почне главичити, али тај није ни кусан бити може бити главница издашна као у целера ком су жиле доле. Од вајбољих је сорти

раги, округли јабучасти јер тај брже и расте, кад се прими одма тера у главицу, не издаје снагу у оне силне жиле које се при продаји, а и при употреби и онако морају сасећи.

Један немачки баштован препоручује да се не залива јако разблаженом пиштавином, јер главице буду кријаве и дрвене. Он издуби поједина места на лејп и у њих метне свеже балеге и озго заспе земљом и на та места расади целер, а залива само кад је потребно и то кишницом или текућом водом. Оваким радом буду главице глатке, велике округле, беле и мекане за јело.

Бостан. (*Диња и лубеница.*) Бостан, или зао што многи з ву и врежа, може баштовану врло лепу корист да донесе, али богме може много и да однесе.

Бостану се мора врло много угађати и са радњом, и особито пазити на његово семе, а неудесно време може да му шкоди и да га утамањи пре него ви једво цоврће.

Осим тога бостану треба најб-ља и најновија земља, и то земља веорана и верађена, земља добра и која је много година стајала или као ледина, или шумом засађена, и то без да је шарена, то јест слатинава, јер у слатинаву земљу не вреди га сејати, семе тропити а још мање свој труд улагати.

Бостан је велики господар, и свака му најмања ситница наноси велике шкоде.

Прво треба пазити на семе кад се хвата, а особито на лубеницу, јер је њу куд и камо теже подравити, него дињу.

Кад се хвата семе од лубенице треба пазити на ово: Која ти се лубеница свиди за семе, не треба из целе лубенице семе оставити, него само од горње поле; од оне половине што је на земљи лежала не треба остављати, јер никад није семе као у горње половине, сумњиво је и у ницању. Кад се хвата семе остави се које је добро, зрело и од најбоље врсте; обично се простре семе на даску и нџмести на сувце, па треба добро пазити на њега, јер чим се супце смири одма га спремај под кров, не треба ни пошто роса да га ухвати, ухвати ли га роса па још дјаред, три, много ће бити које неће нићи.

Боставије увек ће радије сејати старо лубеничино семе него најновије. Пробали су наши новосадски

баштовани сејати семе старо од неколико година, само које је добро сачувано, па су пронашли и осведочили се, да лубенице буду много првеније и боље за јело.

Лубеницу је куд и камо теже подравити него дињу, и лубеница увек пре страда него диња па било то од кише, било од магле, и што је још разлика код диње и лубенице то је, лубеници треба јака и нова земља, а диња може бити и ва мекоти то јест на земљи израђеној; па још ако је земља песковита и обрежита, могу доста рано да доспу и буду лепе и крупне, а за јело извазредно зене и слатке, а то у продаји и цени највише и вреди.

Особито има две врсте диња које се на израђеној земљи највише и сеју, а то су пероваче, и диње са зеленим пругама између кришки, и то, једна је врста дугуљаста, а друга је врста округла. Ове друге се сад у новије доба највише и сеју и буду крупније од оних дугуљастих, и врло се ретко која паће да није за јело, свака је добра и слатка боље се на пијаци траже и боље се плаћају. Док међутим оне дугуљасте диње буду неслатке и већином се изметну у голице, буду зелене као краставац, а сласт им се претвори у брашнавост, с тога се данас и сеју диње највише округле врсте, јер и бољи род избацују од дугуљастих, па чак и раније доспевају.

Кад се диње сеју, па још па мекоти, треба по једну добру прегришт ђубрета у кућицу подметути, јер то бостану много помаже не само у роду, него раније и доспе. То исто важи и код лубенице, ма да се лубеница сеје на лединској и шумској земљи.

Пробали су бостанције сејати лубенице на шумској земљи и то где је било храстова од 200—300 година, па посеју полак без ђубрета, а полак посеје са ђубретом, и то подмете по једну шаку, па онде где је ђубре подметуто, па осам дана ће бостанција наћи увек пре зрелу лубеницу, него онде где је сејано без ђубрета, а лубенице буду исто тако крупне и избаце род као и са ђубретом, само наравно кад је њихова година. кад се подрани у ницању и кад се после остане на миру од магле и од медљике.

Има баштована, који кад не може да добије лединске земље, посеје лубенице на угари и то већи-

ном раде сељаци, па кад је година за њих, буду још како родне и добре. Само што буду много ситније и и много доцније доспевају, али су црвеније и за јело буду лепше, само бадава никад не може бостан са угари баштовану ни близу користи донети, као са ледине и шумске земље.

На угари га је лакше подранити, јер на шумску и лединску земљу пде свака гадија, а њему сваки првић шкоди, особито пољски мишеви.

Ако се миш навади и и вади семе из кућица, онда треба семе поквасити и у топло ђубре метнути да клија на онако клијаво посејати, али и то не чекати да клија буде велика, него чим почне сприти одма треба сејати. Кад се посеје сваку кућицу листом ренува покрити и добро назити кад стане нцати да се лист скине. Кад изађе сасвим, рашчуцати га и ситном земљом подбацити, затим одмах што пре бостан окресати. У том му се много помогне, јер се земља претреса и гадија која бостану шкоди збуни се, а бостан међу тим одрасте. Кад се већ види да је доста сигурно, раскреши око кућице и у свакој кућици остави по два струка, и за тим га само треба чисто држати, осим ако би случајно уш на њега навалила, онда га ни пошто не креши, а особито на сувом времену; пусти га док кише не буде, па ако је киша берићетна, уши ће нестати, али опет при кресању ако има зеља у бостану остави га, па нека расте, јер на зеље уш најрадије иде.

Лубеници јако шкоди кишовита година, јер у кишовитој години бива и магле. а магла му шкоди највише, па још кад одмах после ње сувце сија. Али кад изјутра магла падне па после буде облачно ма само до подне, не бој се да ће му шкодити, али ако иза магле буде цео дан врућина, онда је бостан одмах добио, и то ћеш тек кроз недељу и две дана опазити.

Најбоље је сејати лубенице прне коре, које се сад у последњих десетак година одомћиле у свију бостанција, а то све због тога што буде лепа црвена и најтању кору има од свију лубеница. Истана, не може да буде крупна, као на пример оне зелене коре — тако зване „вуковарске“ и оне шарене, али има куд

и камо бољи род, боље лице, бољу сласт, па се боље и продаје, јер прави баштован треба да пази на пијацу, шта се тражи и шта боље пролази и више користи донаша, па то да запаћа и подхрањује.

Што се шкопљења тиче, то се у последње време слабо наши баштовани новосадски занимају са шкопљењем бостана, ишто је то *нешто старо и никакве користи бостанџији не донаша*, јер бостан кад се шкопи мање рода има, пре угине и најмања магла може да му досади. Шкопи се у две у три руке. Кад пусти лозу, па кад та лоза проспе род, зашкопе је да даље не тера у лес; једни онет сваки јалов заперак оцеку; а једни онет секу само ону лозу која је *двострука*, па макар то и главна лоза била. Али као што рекох, то је нешто старо, и то наши Новосађани већ од неколико година не раде, јер просто никакве користи немају. Кад посејете бостан, па кад стане лозу пуштати — а особито лубеница, оставите по један струк у кућици, па га пустите нека слободно расти, а оставите на другом месту два струка као што се обично оставља, па ћете видети која ће више рода довести и која ће пре узрети, не треба вам боље шкопљење.

Рани и позни краставци. У повртарству, што баштовану преко целе године донаша лепу корист, спадају и краставци. јер краставци су тако поврће да се могу сејати и почињући крајем марта, па до свршетка јуна односно до пред Петров-дан. Ови последњи рачунају се у позне.

Ово што смо горе навели о сејању краставаца, рачунамо време кад се краставци могу сејати на пољу, на узораној земљи, али могу се краставци и пре сејати, али не у узораној земљи, него у стаклени трапови.

У стаклене трапове не може се много посејати. јер стаклени трапови стају доста новаца а краставцима треба доста простора, јер су тако поврће које лозу пушта, па ако се у чешће посеју они се склопе већма, а што се већма склопе, мање рода имају, па чак хоће и да се ошугају.

За сад ћемо рећи коју како новосадски баштовани сеју у много, и у пољу подхрањују краставце, јер они из стаклени трапова. то је што наши кажу: „тек за салату“, али они с поља кад досну, онда се тек води

жива трговина и ту је продаја не на стотине него на хиљаде, а товари се вагонима.

Кад доспу краставци који се на пољу сеју, цена им је виша, али зато имају бољи промет, више се траже и што је најглавније код њих, они се беру сваки трећи дан. Краставац бери сваки трећи дан па што се уредније бере, боље роди, па баштовану више користи донаша, а запустели се да се беру четврти и пети дан, па тако неколико пута, брзо ће рода нестати, почну се сушити, шугати и за најкраће време осуше се са свим, а особито рани краставци који се сеју свршетком нашега марта.

Краставци се сеју обично на мекоти, на преораној и израђеној земљи, могу поднети и на слабијој земљи, само треба више ситна ђубрета подметнути у кућипу при сејању. У слабијој земљи могу се мало чешће врсте и кућице метнути, јер у слабијој земљи не пружају дозу и не склопе се тако као у јакој и новијој земљи, али тога ради могу исто тако рано доспети, а исто тако и род избацити, само ако се уредно држи брање и ако је земља обрежита па још мало песковита.

Краставци се сеју обично на врсте, раздалеко на један метар, и то у слабијој земљи; на новијој земљи било на ледина, било на шумској земљи, може се на 19—15 сантиметара и на даље, јер јака је земља на већма расти у лес, а што год је већи лес, тим се прешугају, јер у великом лесу често се прешугају и од чисте росе. Зато ако је добра земља и снажна, треба ређе сејати, али опет по једну шаку ђубрета подметнути као и у слабијој земљи.

При сејању треба пазити прво, да се семе не губи, јер се тиме пољски мишеви намаме, па после поваде и из кућица; а затим ако је пролеће кишовито, треба га посејати плиће, ако је суво треба посејати дубље, па кад се већ посеје, и док не никну падне киша, одма треба заићи и кору па свакој кућици разбити, да му се олакша, јер тако једначије и боље никну. Где се кора не разбије, морају сами кору да дижу, па у томе многи струк угине онако под кором, а многи кад изађе на поље не ваља.

Да је то тако, уверили су се баштовани покушајем. Овде где су разбили кору имали су три, до

четир браћа пре, него онде где није кора разбијена, а то много чини кад се са три четир браћа умакне, па још у први мах, ту се и боља пијаца хвата а ба-штовану бољу корист донаша.

Кад краставци извикну и почуу треће перо те-рати, треба их обогазити и рашчупати. Око кућице раскресати и ситвом их земљом подбацити, па затим их окресати све редом између врста и кућица и тако их чисто држати догод се не склопе. Кроз 10—12 дана опет их око кућице раскресати и ситвом земљом подбацити и четир струка у кућици оставити. Струкови да вису збијени у гомилу, него да су мало раздаје, затим опет кроз 10—12 дана кад већ почну лоузу пуштати, још их једаред подбацити и лепо озресати између врста и између кућица и то је сав посао око њих. После тога се само очекује браће, на које треба назити да му први род на корену не оматори, јер први је род савим у кућици, па ако се запусте смета даљем роду.

Од неколико година краставци се јако траже на јашној новосадској пијаци, а особито они кад доспу што се на пољу сеју, па у први мах бивају и 4—5 круна стотина, а однашају их највише за Пешту и Беч, а много их развесе и у околину. Неке године куповали су их и послали чак у Азију и у Египат, а какви они изгледају кад тамо стигну то они знају, а' тај свет није ни научно на боље. Толико о раним краставцима, а сад да рекнемо коју још е позним па да завршимо.

Позни се краставци обично сеју почетком јуна, и ти се зову прави пољњаци, јер има краставаца преко целе године и сеју се у разна времена, али прави су пољњаци који се сеју почетком јуна — до Видов дана. Ти краставци у најбоље време доспевају кад се киселе за зиму и најпостојанији су у сирћету.

Сеју се и раде исто као што смо горе навели за ране, само је разлика у земљишту. Позни краставац можеш сејати као и рани, на горњим земљама, па ако је доста кише могу да роде, али ако засуши, као што бива јаким врућина у то време, покупи га уш, и не буде ништа. Позни краставац води ниже земље особито рит, па још у каквом воку где расте сита и рогоз, па

кад се узоре и па ређе посеје, јер позни краставци у рити не сеју се ређе због јачине земље, него због ритских хладних роса. Од оне лавне росе брзо се опшугају и изгледају, па су и у сирћету непостојанији, зато се у рити, па још по долинама, што ређе сеју, да се лоза не може здраво склонити. Што више промаје имају и кад се чешће грешу, кад су увек чисти, мање се шугају, дуже се и беру и баштовану бољу корист довањају.

Кад краставци много цветају и слабо се замећу, зависи од тога, какви се семењаци остављају за семе, друго да се пази при сејању, да се кућице у често не мећу и треће треба пазити, колико ће се струкова у кућници оставити и како разредити, а особито још у јакој земљи.

Семењаци кад се остављају, никад не треба оставити ове заметке и онеј род, који се у сред кућице пађе, јер то буде криво и буцасто, никад не буде краставац као онај на лози који се заметне и на лози одрасте.

То је један узрок да краставци много цветају а слабо се замећу, јер наш новосадски баштован, никад неће оставити краставац семењак, који се замече на богазу то јест у кућници, већ кад лоза пређе богаз. После тога треба пазити, кад се већ остави за семе краставац после два брања, одмах се познаје који је заматорно, па онда треба пазити кад је зрео за семе и онда га узабрати, а не чим пожути одмах га брати и мислити, ако је жут да је сасвим зрео па хватати семе од њега. То много шкоди не само у семеву, него у свачему.

Краставац за семе добар, мора бити сасвим зрео, није доста да је само жут, него мора му кора бити на површини чисто црна и искокана, па кад се оберу семењаци, сваког пресећи ножем по поле и прстима повадити сало у често решето, затим у хладној и свежој води лепо опрати, тако да семе буде свако за себе а не у оном раскишељеном салу. Које није добро и које је празно, то ће при прању на воду изаћи. Затим га на суву даску сместити и на сунцу оставити да се суши (никако у топлу собу) па добро пазити да га роса не хвата, јер буде ли га роса хватала, одмах неће

при сејању ницати као што треба и ако никне, онда буде да „много цветају а слабо се замећу“.

Други је узрок што смећу, кад се краставци у често посеју па још у доброј земљи, они се што наши кажу „згрувају“ и ту буде да много цветају али се слабо замећу, а која се приметне тај мора да одпадне, јер је у јаком лесу па се угуши. Шкоди још и то, кад се и у ређе врсте па и кућице посеју, ако се не пазе, колико се струкова у кућици оставља и како се оставља и ако се још не пазе на рашчупавање, онда ће цвета бити у изобиљу, а заматак који год се приметне мора се осушити, свенути и одпасти.

Има многих који веле: Гле како је леп овај струк па овај, па онај, хајд да га оставимо „више ће родити“, особито при богажењу, па још кад лепо никну, наравно да је то чисто жао — па још оног који не разуме — па хајд да оставим још и овај биће више рода. Али на то баш треба пазити, кад се краставци богазе треба само по четир струка у кућици оставити, ни пошто више и то не да су сва четир струка у гомили, па да изгледају као из једног бокора, него да су у размаку струк од струка на два три прста, тако да и оно струче још док је младо има своју промају. Зато при сејању треба пазити, не усуте семе на једну гомилу, него га раштркати по свој кућици, па кад никне може се остављати струк од струка како се хоће, а кад се семе тутне све у гомилу, у гомили се мора при богажењу и оставити.

То је узрок што краставци и много цветају а слабо се замећу и то је узрок са баштованске стране, а други је узрок и од времена. Ако је кишовита година биће више цвета у краставаца а мање рода, јер њима ни киша толико не шкоди као после кише јутарња роса. Таке честе росе кад се налазе од њих млађи заметци одпадају, а старији се шугају. Но није свему време криво, него треба пазити прво на семе, па на сејање, па тек на рад, друго је кад падне мраз или туча они не бирају, али од мразе може се при пажњи доста поврћа сачувати, само треба пазити прво на семе па после на рад.

Купус рани и сметањак. Купус је једна врло

важна струка поврћа, кад му испадне година може врло лепо корист баштовану да донесе.

Наши баштовани на селима, они већином саде и подрађују јесења купус, то јест који се сади око половине јуна а доспева у октобру, јер тај се купус највише и троши и највише га свет и употребљава. Али наши новосадски баштовани раде сасвим другачије, они су њега поделили на три дела: на рани, на метењак и на јесењи, отуд у новосадских баштована и има преко целе године купуса главница на продају, почињући са мајем, а свршујући са децембром.

Ми ћемо овде да опишемо у кратко како се ради око раног купуса и како се подрађује, јер данас ако можеш што раније да подраниш да раније изнесеш на пијацу, ту може да се увати лепа крајцара, а кад доспе у сваког онда је богам слаба наплата. Зато људи који су вешти баштовани сваке године пробају како би могло да испадне раније, и то се прави проба код сваке струке поврћа, па често такве пробе тако добро испадну да баштовану врло лепо корист и рану крајцару донесу. Наравно да је сваки почетак тежак, али кад испадне добро овда човек и не жали труда, и та се струка сваке године све боље и боље усавршава. Једни обично веле — кад неком таква проба испадне добро — „тако је испала његова срећа“ или, тај баш има срећу у тој струци поврћа, други опет веле: није то, него је морао запатити какво ново семе, и бог те пита шта се ту још све нагађа. Али то није тако него сасвим другачије.

То нам показује пример и на самом купусу, што ћемо ми овде и да докажемо.

Наши новосадски баштовани први су били који су купус поделили у три дела, на име: рани, метењак и јесењи купус, а све од једног семена, само је главно то, кад се и у које време сеју расадници, кад се расађује и како се који негује, јер један је лакше подранити, а други теже, а то све зависи од тога које је доба године и какво је време.

Око раног купуса раде обично овако: расадници сеју се око половине нашега августа (наша вел. Госпојина то му је прави календар); леје се обично међу где сунце зајутра што пре доспева, леје се праве ши-

роке 70—80 сантиметара, семе се може код ове струке купуса и учешће бацити, покрити се може истом земљом или по мало измешати песка, покрити га треба 1 до 1½ сантиметра, и редовно га заливати свежеом водом у јутру и у вече док не никне и кад никне само у вече полити га, а у јутру никако, особито док је расада мала а још трају међу тим и топли дани. Кад се тако пази на расаду и тако се уједно држи, расада буде лепа, чиста (не буде прљива) и чврста, па с тога може и јачу земљу да издржи.

Најбоље је расађивати око половине октобра по нашем календару. јер онда је за њега време најпогодније и расада за расађивање најбоља, оно истина може се купус расађивати и доцније, до год време допушта ма чак и до пред Божић, али је Св. Петка (половина нашег октобра) његов календар.

Земљиште где ће се расађивати треба особито пазити, јер није доста добра земља и добро изђубрена, него и где је та земља и на каквом је месту.

Најволије земљу баштену под кућама и то добро изђубрену и већином обрежатију, и то баште које суцеде више греје од истока него ли од запада. Земља се дубоко узоре изшварта се на врсте у размаку од 60—70 сантиметара. врсте је због зимског времена најбоље окренути да ти дођу од југа северу или обратно, па још ако од северне стране у дотичној башти има каква страда или ма какав заклон, онда знај да ћеш имати рана купуса, боље ће се одржати и мање струкова угинути, мање у цвет отићи, боље углавничати и раније доспети.

Рани купус је така грана покрива да мораш пазити на најмању ситницу, јер та сорта купуса има да издржи најгору зиму и најжешће ветрове, а особито га убије и поједе ветар и голомразица. Зато се и међу врсте од југа северу и од северне стране да има ограда или заклона, а врсте се обично за њега браздалују мотиком, тако да се он седи као у неки јендечић, а то му је опет заклон од кошаве. јер северни ветар и кошава то је његова филоксера, више га поједе него и сама голомразица. При сађењу ако је поле влажна земља, никако га не треба заливати, него и кад се посади опу руку под струком сасвим треба

ногом поравнити, јер у случају мочарне јесени да се вода под струк не може сливати, а у случају зиме без снега а јаки мразева, пре ће да озебе, пре добије у жиле па пре и угине. По раном купусу сади се још и јесења главичаста салата и то између врсте купуса долази врста салате, и салата чим отопли време почне да расте. Ако је свежа година, она крене још под снегом, па чим мало одвргне она се одма сече и продаје, тако док купус не крене она је већ у пола изашла, и купусу никакве сметње нема, зато се сади само по раном купусу, јер купус се и не може пре априла копати а дотле она сасвим изађе.

Рани купус кад оставе на миру и подрани се, врло лепо корист баштовану донаша, доспева обично свршетком нашега маја и траје чак до иза Петрова дана и продаје се у први мах — па траје му цена и подуже — по 30—40 круна 100 главича, а то баштовану у то време врло добро дође.

Засада о раном купусу оволико, а сад да рекнемо коју о сметењаку.

Сметењак купус ради се обично између ова два купуса то јест између раног и јесењег купуса, си урно су му и надели тако лепо име. Сметењак се сеје од истог семена и из једне кесе, као и рани и јесењи, леје се сеју у заклоу од северне стране, тако да су леје увек од сунца па пригревици. Леје се сеју као и остала расада од купуса, сеју се обично крајем нашега фебруара. Тврда времена за расађивање нема, него чим расада доспе за садидбу одма се расађује, ма које доба године било. Земљиште већином воле ритско, и то што више и обрежат је, и земљу му бирати торпаву где је неколико година марва лежала и опет под сваки струк по једну шаку ситна угорена ђубрета подметути.

Сади се на врсте као и друга расада, само у размаку од 80—90 сантиметара, а ако је добра торпава земља, међу се врсте и на метар. Да би баштован више користи имао, а и купус од бувача сачувао, пре него што ће се купус расађивати посеје се по њему пасуљ, и то најбоље је сејати пасуљ жути криван, јер он не пушта лозу, најраније узре и најобилатији род донесе. Пасуљ се сеје по сметењаку и

због тога, јер држи доста и хладовину и много сачува расаду и од бувача, особито док је купус млад, јер купус сметењак има да издржи најжешћу летњу сушу и најјаче врућине. У доброј земљи почне доспевати одма после Петрова дне и траје док не стане доспевати јесењи купус. Пошто доспева у највећим врућинама, има приличну цеау, јер је здрав јело и свет га употребљава и то највише за кишчење на мало, и то све тако траје до год је топло време — док не залади, међутим он изађе, а приспе јесењи купус.

Купус јесењи. Јесењи купус је једна главна струка поврћа, највише се сади и подрађује, али и највише треба и највише се троши, јер ретка је кућа да презими зиму без купуса.

Све три сорте купуса то јест: рапи, сметењак и јесењи купус могу се сејати у расадницима од једног и истог семена, јесењи купус може се сејати и још од једне врсте купусна семена.

Кад се у јесен у октобру расађује купус (што буде рапи), па ако је расада крупна, а уз то буде још и земља блага, то се онда треба надати да ће при замуривању и главичењу (то обично у мају) много прорастити т. ј. место да буде главица ова прорасте у цвет, и то бива после купусног семе, као кад се у јесен закопавају главиче од јесењег купуса (изводе), а у пролеће одгрћу назе се и чувају па се после хвата купусно семе. Само што ово буде право купусно семе, а оно од рапог купуса што прорасте па се остави и хвата семе, зове се прорашљика.

Ово смо извели и споменули тога ради, што купус има два семена, *прво семе* и *семе од прорашљике*, дакле између та два семена има разлике, али така је разлика да је свака баштован распознати не може. При куповању купусна семена увек ће му се пре допасти прорашљика него право семе, а због тога што му је семе крупније и светлије, а од правог купусног семена ситније и тамније и тако изгледа као да је старе од неколико година.

Али при куповању семена за сејање расадника за јесењи купус не треба се бојати, тога смо ради и извели у напред неколико речи о семени, јер за јесењи купус, кад се сеју расадници у мају — може

се слободно сејати семе од прорашљике. у јесењем купусу прорастити неће. То су наши стручни новосадски баштовани одавно опробали, али то само важи за јесењи купус, а посејати семе од прорашљике за равни и сметењак купус, то би прорасла и отишла у цвет свака главица без разлике.

Ко има права семена купусна, нахватају од првих извода, то је најбоље, али за јесењи купус може се употребити и семе од прорашљике, јер доказ је један и то, што спротећа много се купусно семе распродаје и то све за јесењи купус, али је већином прорашљика, јер право семе сваки баштован чува за своју потребу, а у прорашљике хвата семе за продају. Кад му равни купус прорасте, главица неће бити, не може је бити, ако је одсече нема ништа, зато је пушта да сасвим процвета и да се умеуви, пази кад узре и хвата семе. па после семе продаје и себи остави за јесењи купус, а право семе чува само за равни и сметењак купус. Тако раде баштовани који се баве са све три врсте купуса; наравно баштовани на селима, који се баве само подрађивањем јесењег купуса, ти имају доста семена и правог за своју потребу, па чак има по неки од правог семена и за продају.

На јесењи купус и његово подрађивање треба особито pazити, пошто се, он ради и подрађује у доба године кад су дани најтоплији и сунце најжешће, па ако се не пази што по реч на сваку ситуацију може се остати без расаде.

Прво треба pazити, где ћеш леје посејати за јесењи купус. Најбоље је и најлепша и најчвршћа расада буде, кад се расадници посеју на тврдом земљишту, на пример на опутини или у авлији где-год у крају где је такођер угажена земља, па за кишом прекопати и уситнити и спремити земљиште и у своје време посејати. А коме је жао тако тврдо земљиште у авлији или где било да квари да га прекопава, може са ледине навети земље и направити леје, само треба pazити колико ће лебело земље прострети, јер танко прострто шкоди расади кад никне, а што је више земље прострто за расаду је боље.

Кад се леје посеју и кад расада никне, добро

треба пазити на заливање, и то само заливати пред вече, али никако пре подне, јер кад се пре подне или зајутра леје поливају буде првљивих струкова.

Ако ко не верује томе, може се најлакше осведочити, нека посеје две леје расаде, једну до друге па једну нека редовно залива пре подне, а другу нека полива пред ноћ, прва ће имати први и бити првљиви струкови, а друга не сме имати први нити ће бити првљивих струкова.

Расађује се обично преко половине јуна и то на врсте. Врсте могу бити много чешће него у раном и метењаку купусу. Јесењег купуса на једно јутро од 1600 □ хвати, стаје обично 1400—1600 струкова. Кад се углавичи, па још уз то има само поље обичну цену. може лепо корист баштовану да донесе, ма да је већином јестив јер сади се по целом свету, па ма само и за домаћу потребу, али Нови Сад, и околна села то му је мајдан, и у раду и у трговини.

Како се изведе дебео рен. С пролећа како се земља оцеди, узме се корење од рена 30 цм. дугачко и 1—15 цм. дебело и са вуном крпом утре се, да му се покидју све жилице са стране. Затим се прљом избуше јаме и у ове позадева корење, али земља мора бити јака, односно добро пођубрена. Сад се од севера југу у редове косо. Редови треба да су у размаку близу једног метра, а струк од струка мало јаче од по метра. Корење се тако полаже да му крајеви иду према површини, да боље утиче сунце ва њега. Тако положено корење расти брже и јаче од оног, које се пусти да иде управо у земљу. Окидањем жпица са стране изведу се струкови глатки и боље се развијају у ширину, тако да већ до јесеви буду прилично дебели. Ако нема пођубреног спремног земљишта за тај посао, пођубри се земља с пролећа компостом, али никако свежим ђубретом. јер онда струкови рена добијају мрље и буду испуцани, а у мршавој земљи буду горки.

Гајење сочива — леће. И сочива као грашка има више врсти, али између свију њих заслужују спомена: летње ситно сочиво, жута сочивица, сиво сочиво, француско крупно сочиво, бело сочиво, крупно провансалско сочиво, прено и црно сочиво.

Сочиво за своје успевање не тражи онаку јаку земљу као грашак и пасуљ; оно на против добро успева и у земљама у којима јечам и раж не могу успевати, али највише воле земљу у којој има повише шљунка, песка и креча, а нарочито ако је ова још и целог дана положајем окренута сунчаној светлости.

Јаку и ђубревиту земљу сочиво не подноси. Оно, истина, у овој земљи добро и брзо расте и напредује, али никаквог рода не може донети.

Што се тиче спремања земље, ни један усељ не захтева тако добро обрађену, уситњену и од корова и травуљине очишћену земљу, као сочиво, с тога земљу за сочиво ваља пре зиме узорати, као год и за грашак.

Пошто смо земљу као што треба добро обрадили, уситнили и од корова и травуљине потпуно очистили, онда приступимо и самом сејању сочива. Сејати га можемо на два начина: на сачму и на редове.

На редове сеје се сочиво исто онако као и грашак, но само треба мало чешће зрна у браздике метити.

Овај други начин сејања на редове је бољи с тога, што се даје лакше плевити, а за случај потребе може се и опрашити, и што много мање семена треба него кад се сеје на сачму.

Сочиво можемо сејати или чисто, само за себе, или у смеси са другим усељима, као са: овсом, јечмом и ражи. На овај други начин (сејање сочива у смеси) добија се много бољег, једријег и чистијег сочива него кад се чисто, само за себе сеје, а то бива с тога, што сочиво по ботаници има баврљасто стабло, које увек тежи да се на какву другу биљку наслони, док посејано сочиво само за себе увек пољеже и сач род (мехуне), који до земље дохвати — иструли.

Ако сочиво сејемо чисто, само за себе, и на редове, онда нам треба семена 100—150 килограма; ако га пак сејемо на сачму, онда нам треба 180—210 килограма; а ако га сејемо у смеси са другим усељима, онда треба 50 до 57 килограма семена — на један хектар земље.

Што се тиче времена кад треба сочиво сејати, то је најбоље чинити у другој половини месеца априла, кад престану позни мразеви, јер је сочиво на зими врло осетљиво.

Ако се земља услед јаких киша још док је сочиво у земљи јако стврдне и кору образује, онда ваља ову кору ла-

ким дрвљем раздробити и тако омогућити утицај светлости, влаге и ваздуха, јер ће се на тај начин ницање олакшати.

Кад је сочиво већ изникло, онда нам остаје једини посао, да га до његовог потпуног пораста и зрења од травуљине и корова плевимо, а на случај потребе, ако га трава јако обузме, и који пут опрашимо.

Кад сочиво потпуно дозре, онда га ваља одмах жњети или косити и даље са њим исто онако поступати, као што смо и код грашка казали.

Да гагрица сочиво не уквари треба запамтити ово:

Сејте сочиво подаље од ливада и у средини њива, за којима нема близу засејаног сочива или грашка, грастрице или сочинице. а кад сочиво сазре и оберете га, разастрите га на танко, преврћите често и суните га тако 5 до 8 дана на сунчаној припеци. Сунчава припека неће утаманити клијавост семена, нарочито ако је ово добро зрело и развијено, а убиће у највећој чести гагрицавог зрнења живот. јаја гагрице и она се неће испилити.

Што се тиче доходака сочива, при подешеној земљи и доброј нези, можемо са једног хектара земље добити 1000 до 2000 килограма чистог зрна, што према најнижој цени, коју би код нас сочиво могло имати, износи 400—800 круна, дакле добија се 220—500 круна више, него кад би пшеницу на истом простору гајили.

Гајење боба. Међу врсте варива спада и боб. Њега има две врсте: ситни и крупни.

Он најбоље успева у јакој иловачи као и у земљама, у којима пшенице добро успевају, а подноси скорашње ђубре као и старо угорело.

И за боб, као и за сочиво, ваља земљу добро обрадити, уситнити и од травуљине и корова очистити.

Што се тиче времена за сејање боба, то је најудеснија прва половина месеца марта, јер тада посејан боб најбољи ће нам приход донети. Доцније посејан боб у месецу априлу или мају, много пати од разних буба и први.

Сејање боба може се предузимати и с јесени, но само га тада ваља чим изникне и мало поодрасте, окопати и мало загрнути.

С јесени посејан боб даје доходак као и пролетњи и мање пати од буба и први.

Боб се може сејати на два начина: на сачму и на редове.

Овај други начин сејања боба, много је бољи и практичнији од првог, јер се између редова његових могу и друге биљке садити, као: рена, купус, кељ, и т. д. У овом случају треба да је ред од реда удаљен за 1 метар. Али ако боб чист, сам за себе сејемо, онда ред од реда не сме бити удаљенији од $\frac{1}{2}$ метра.

Сва даља нега боба састоји се у илевљењу, прашењу и окопављењу, као и код пасуља.

Једино што највише у очи пада то је, да боб најмање страда од болести.

Што се тиче жетве (бербе) боба, нега је најбоље онда брати (жњети), кад му махуне поцрне, јер је тада потпуно зрео. — Обран боб ваља одмах окопишати и на сунцу га неколико дана сушити, а по том га скупити и на какво промајно место оставити.

Кратко ратарско „вјерују“.

Води рачуна о свакоме своме раду. Рачун ти увек више казује, но цело село и цела крчма. Рачун ће ти осветлити многе тамне кутове твога рада и показиће ти прави пут за даљи рад. „Без бројева и рачуна — нема ти ни бела сомнува“. Рачун ти показује успехе и недостатке у раду. Без рачуна не знаш ни пошто купујеш ни пошто продајеш. Где се не води тачна рачуна о свему, ту је готова збрка и забунa, па ето неспоразума, свађе и парнице. А чист рачун — дуга љубав.

Води тачно дневник свога рада. Што си данас урадио забележи, да те подсети, шта ти ваља радити сутра и прекосутра. Све рачуне своје изводи из тачног дневника рада. Они ће те научити, колико си привредио, и јеси ли могао боље и више што да привредиш.

„По поруци вуци месо не једу“. По поруци нити се газдује вити се напредује. Глава и очи, руке и ноге газдине, треба увек да су на леђима и за леђима млађих посленика.

Крми стоку своју и даји јој соли. И кад уставеш и пре во што лежеш, и кад на пут пођеш, и кад с пута дођеш — обиђи увек своју стоку. Многе тајне леже скривене по буџама, по таванима, по подрумима и по — јаслама. „Од газдина ока гаји се стока“.

Овцама набави суво склониште. Влага и ветар разносе вуну и посишу млеко.

Створи масну лепу боју пре но што помузеш млеко а то ће рећи: храпи краву детелином и јармом (прекрупом).

Коров на њиви, на ливади, у винограду — твој је кућевни донов. Што више корова — све мање хлеба, сена и вина.

Пази да ти земља не изнури (не испрне). Није доста само извозити ђубре на њиву, већ га треба вешто и расту-рити и добро заорати.

Добра и сјајна земља, добро и чисто семе исто то-лико вреди, колико сва величина и количина њихова.

Ако сејеш ђубре, — коров ћеш жњети. Не сеј никад друго већ само добро, чисто и опробано семе. „Како се-јеш — тако ћеш жњети“.

Жањи само у право време: кад жито није још са свим дозрело. Не чекај да дозри и презри, јер онда нећеш жњети жито, него ћеш житом и ђубрити њиву.

Сваке године посади по које дрво или воћкицу. У мају или августу свакога дана напалеми по једну дивљаку. Са-ђење и каламџење — то је уштеда за твоју чељад, за бу-дућност њихову. Кад чељад стане ва снагу, воћка је стала на род. Дај Боже, да ти и једно и друго донесе што више уживања и радости под старост.

Добра градина (башта) пред кућом и око куће, чува чељад од болештине и од — глади.

Пчелари само са американским кошницама ђерзенокма, а најбоља је Живановићева кошница американка — поло-жена сандучара.

Гаји свилене бубе. За то ти не треба ни новаца ни много времена, већ само мало стрпљења. А стрпљење је кључ од врата радости.

Ако немаш склоништа за сено, избушиће ти се кеса.

Бунар и шупа потребни су ти колако и кујна.

Јевтјивија је боја него нова даска.

Рђа и трулеж више ти штоди азатима но сав рад с њима.

Ко се злата сећа тек онда, кад треба, не заслужује да га има.

Ради наметно и смисљено.

Сваку ствар држи на своме месту, а томе приучи и чељад. Ред је пола рада.

Сваки посао свршуј на време. „Гвожђе се кује док је

вруће“. Не дремај на послу и не оклевај никад с послом.
„Потрагајиву оцу вук најпре поједе“.

После рада и реда чистоћа је главно. Чисте алате, чисти кутови, чиста поља, њиве и воћњаци, чисто семе, чист ваздух, чиста дворншта, чисте стаје, чисти судови, чиста храна, чиста вода, чисто седиште, чиста постеља, чисто срце и чиста мирна — савест.

Не мењај свој позив. Ратар је најјачи у својој струци. И најбољи ратар може да буде најгори занатлија, трговац или писар, а најбољи трговац или занатлија може бити најлошији ратар. Кад би се занат могао научити гледањем, сви би пси били месари.

Не купуј јевтино, већ само добро. „Што платиш — то купиш“. Не штеди на здрављу и на злату, већ на ономе, без чега можеш бити. Тврд скупе плаћа, а лењ даје каса.

Осигурај све имање и усеве код поштеног којега друштва за осигурање. „Ко осигура усеве од града — не боји се глади.“

За твој капетал нема боље добити од оне, које добијеш са своје земље.

Примај савете искусних и вештач привредника.

Читај паметне књиге и новине. Писана слова, то су очи искуства, што све виде. Ко више чита и схваћа што чита — све више види. Слова су наочари за слабе главе.

Потпис или закрштеи (X) или исписан у пијанству и непромишљености, односи кров с главе и гуњ с леђа. За потпис увек пре припитај и жену и чељад. Ко ти руку води за потпис — води те на зло. Пријатељ ти је онај, који ти не тражи потписа, ако ти потпис не може вратити. Потпис и образ једно је.

Крчма и дугови рђаво су шљеме на дому. Удеси свој дом тако, како ће ти у њему бити најудобније и најмилије. На кућњем огњишту најслађи дуван, на кућњем прагу најслађе мисли, за трпезом своје чељад најслађе јело и пиће.

Два ђешника ораху су војска. Друштво гради и ствара; друштво држи земљу и градове; друштво држи дом и породицу. И прут је у спону јачи. Што је једноме скупо — то је друштву јевтино. Што један не може — то је задрузи лако. У друштву је и јело слађе и рад лакши. „Благословене многе и вредне ручице“. Једна памет и једна слога, а многе руке — чине чудеса. И два лоша избише Милоша.

Задруга има песме и гусле, — то су знамење по-

станка и опстанка српског. Песму, језик и задругарство српско ваља нам чувати, а задруге и удружења ваља нам стварати. Задруге: за осигурање, за позајмицу, за штедњу, за набавку боље приплодне стоке, задруге за набавку бољег семена, бољих алата и машина — то су широка поља рада за све умае Србе родољубе, и за ратаре, и занатлије и трговне српске.

Тог се увек треба придржавати; сазад је свуда као кукавац. У породици задружној сваки је јачи, веселији, ситији, одевенији и ведрији. Оног се не може лако ни савити ни изломити, а један прут лако се преврћа и ломи.

О воћу у опште.

Држите воће. Воће је благослов. Воће оследи и разгали. Воће болне лечи, зато га сваки воле.

Држите воћке. Воћке заклоне кућу од сунца и жеге и од хладноће, заклоне од ветрова и од пожара. Воћке листом чисте ваздух и кореном чисте земљу, те начине кућу за оне, који станују у њој много здравијом, пак су ту здравија и деца и старци, и сви дуже живе у тој кући, и мање се разболева, и ко се разболе, лакше га и пре и безопасније болест прође, и редње мање на ту кућу наилазе, те и много мање се мре у тим кућама, око којих је пуно воћака. Воћке улепшавају целу околину од куће и шире цветом рајски мирис, а летом чисте повесу свакога у њој. Па воћке рађају многи и изврстан род, и у томе дају многу чисту и рајску храну и рајски лек, обогате и продајом тог. Свака воћка близу варошке цијаде, леп је капитал, који без улога сам расте и боље кзмате носи, него ма који други капитал, и расте брзо и даје много суво грање за огрев, па и кад умре, остане не само огрева него и од многе изврсно дрво за израду. Још праве воћке много радовање и задовољство и понос ономе ко их дигне, док год је жив, па и по смрти остане у воћки спомен лепши и дуготрајнији него многи надгробни камен.

За то се држи дизање воћака за знак образованости и памети и у оних газда чије су, и у учитеља и пароха и општинских старешина оних места где су; а празне и без воћака авлије и улице и поља, знак су незналица и оних

газда и учитеља и пароха и општински старешина ових места, те и сиротиње и голотиње свег народа овде.

Истина је, изврсно воће теже је и дићи и сачувати што је даље од стана, ал око стана, пред кућом и око куће врло је лако дићи и сачувати, а ту воћке и најбрже расту и најбоље рађају, јер је ту земља и снажнија и ђубревитија и ту се највише ђубрета просипа, а то све воћки добро дође.

Још нешто: Како треба пресађивати воћке и друго дрвеће? Воћку не сме воћар усадити дубље него што је пре тога у земљи била. То је погрешка врло многих воћара, јер та неприродност доноси са собом неплодност воћке. Ретко је која воћка, која је дубоко усађена, доживила и одрасла до тога времена, у ком може плода доносити. То што је речено за воће, вреди и за свако друго дрво, које се пресађује.

Кад смо и воћку и жиле јој, и земљу приправили за пресађивање, овда је треба пресадити као што је речено тако дубоко, колико је дубоко и пре усађена била. Кад смо јаму земљом напунили, овда треба воћку да мало потресемо, да се што боље земља око жилица сложи. За овим треба са чистом водом добро да се залије али не одвећ хладном; тим ће се земља још боље око жила да сложи.

Многи избирају одрасла дрва за пресађивање, али мо-рамо приметити да греше, који хоће да одмах одраслу воћку имају у своме воћњаку. За пресађивање су најбољи једногодишњи изданци, каламци. Они се најбоље приме, буду касније најздравија, најдуговечнија и најплоднија дрва. Што је год воћка старија пресађена, тим се она теже прими, и ако се прими буде бољешљива, краткога века, па ако доживи да роди, рађа само неколико година, па угине. Из овога узрска једногодишњи калемци су за пресађивање бољи.

Ми смо овде навели начин сађења са земљом, али мо-рамо овде и то навестити, да су париски воћари пре неколико година изнашли, да је сађење воћака и у опште дрва с чистим песком куд и камо бољи и сигурнији начин од сађења са земљом. Сађење ово овако се обавља: Кад је воћар већ у време јаме зготовио по означеном упутству, овде се приправи песак за сађење воћака. Најбољи је песак речни, средње крупноће, који је чист од иловаче и од сваког труња; ако пак није чист, него је труњаван, онда га треба пропустити кроз често решето; а ако у њему има иловаче

или друге које врсте земље, онда песак мора воћар опрати неколико пута у чистој води. Кад је песак чисто изаграи остар, онда га треба добро осушити, да ни најмање влаге у њему не буде. И кад то све тако у приправности узимамо, онда можемо спокојно дочекати време сађењу воћака. Само сађење овако треба предузети; на дно јаме треба 7—8 литри чиста песка усутх и разредити га по дну. За овим воћку метути жилама у јаму извесним правцем, а на жиле треба сипати толико песка, докле год све жиле не буду покривене. За овим треба узети два дела земље у којој има много црнице и помешати са једним делом осушена чиста песка и са том смесом јаму допунити и онда добро са устајаном, не ледевом водом залети и почекати да земља воду добро упије, па онда слегнуту прзгину опет земљом попуњити и овлаш мало ногом сабити. Оваким радом врло се често догађа, да од стотине засађених дрвета баш ни једно не омане, него се свако прими, у растењу једва иза другог не заостаје и касније буду здрава и плодна дрва.

Још и данас има воћара врло много, који при сађењу у љку сасвим окрешу тако, да оставе сасвим гола мотка. Овај је посао врло погрешан и сасвим противан давашњој и теорији и пракси воћарској; противан је самој природи. Сад напредни воћари сасвим другачије раде у пресађивању воћака. Пресађују га или са свим онако неокресаво, или га тек само онолико окрешу, да скоро посађену воћку не може ветар на земљу повалити. На повоусађеној воћи мора бити доста летораста са здравим и живим листовима пунољцима начичканим. Овако пресађивано воће одмах листовима из својих будних очију потера, те помоћу ваздухом да се жилице у земљи закове и снабдеју овим кртим жилицама, које се називају дојницама, а те дојнице опет помогну будним пунољцима и леторастима, да бујније листовима потера. Овим се начином повоусађена воћка много брже, много лакше прими, здравље своје одржи и касније врло плодно буде.

Штета од сувише дубоког пресађивања дрвећа. Ради уверења оних воћара а и осталих, које сва обавештавања преко новина и књига нису могла убедити, да је шкољиво, ако се не само воћке, но свако друго дрвеће пресађује сувише дубоко, — ево да прикажемо један врло прост опит, који је један француски воћар у том погледу чинио:

Он је шест младих крушчица, које је у своме расадни-

ку одгајно и које су биле сасвим подједнаког пораста, — пресадно две сасвим онолико дубоко, колико су и у расаднику биле, а од осталих посадио је две за 26 а ове друге две за 32 см. дубље. Док су оне прве две већ у првој години сасвим весело расле, дотле су ове остале, које су дубље засађене, приметно заостале у порасту. Кад је идуће године за тим са ових воћкица, које су у порасту биле заостале, скинута земља до извесне дубине, па нагрнута око ових дрвца, тада су опет ове закржљале, а оне са којих је одгрнут овај сувишни и шткодљиви покривач земље, потерале су сасвим правилно и снажно.

Поступање са оном воћком чију је кору нагризло го-вече? Ако је рана још свежа, онда је треба са ладним течним воћарским лепком намазати, или са пловачом и кра-вљом бехегом. Но ако је рана давнашња, дакле место се већ осушило, онда је најпробитачија, да се рана намаже са ватраном.

Шта треба радити кад измрзну воћке. Кад нека воћка измрзне, што се познаје по првој боји дрвета и кори, то треба сасећи суве као и оне гране, на којој је дрво црв-касто, па оно место где је одсечак произведен, намазати обичним терпетином и увезати добро са сламом. Овако треба радити и кад зечеви или срне повреде кору. Ако је млада воћка, па је измрзла и кора испуцала, то јој стабло треба пресећи догде, докле је измрзла и то косо, али тако, да место где је осечено буде равно па се за-маже са воћарским лепком, поврх кога се перче хартије намести. Ако идућег пролећа потера воћка из калемљеног дела изданке, то треба само два најгора оставити а оне сасећи. Идуће године уклонити најслабије. Ако је калам-љени део до саме дивљаче или подлоге измрзео, то ипак треба сасећи догде стабло, дотле је год измрзело, па идућег пролећа подлогу или дивљаку понова калемити.

Ђубрење воћака зими. У највише случајева берба воћа тада је најмања, кад се око њега ништа не ради. Да би се воће нађубрило, земља се мора с јесени или почетком зиме истрошити око њега, али при том назити, да се жиче не повреде. Тиме ће се постићи то, да ваздух и влага лако продиру у земљу; мокраћа разблажена у води да се посипање око воћке, али не баш око самога дебла. За време заметања плода мора се исто тако воћка на-ђубрити; и тада ће плодови бити знатно већи и укус-

нији. За ђубрење препоручује се најбоље и највише пепео од дрвета.

По опитима, који су у Француској предузимани, заливање воћака са цеђом, наравно хладним, показало се по резултатима као извапредно повољно, јер је с једне стране пораст и развиће самог дрвета убрзао а с друге стране и плодност је увећавана. То није никаква новина; јер се од памтивека препоручивало ђубрење воћака с пепелом од дрвета, који се подaje од дебла разастре у земљи. Киша направи цеђ са пепелом и потања (угљено кисели кали) силази доле у земљу ка жилама и жилицама. Нарочито је од особитог значаја ово ђубре за крушкова дрвета као најјаче средство против рака и жутила.

Кад је велика суша за време лета, саветује се да се од прилике са 60 сантиметара далеко од стабла више рупа ископају, које би биле дубоке и широке 30 сант. па се у исте сына разблажена мокраћа. Воћка на тај начин добија више снаге, плодови се чврсто држе и не опадају, и најзад весело расту.

Орах да буде роднији. Често пута дешава се да орах и ако весело и бујно напредује, не показује плодност онакву, какву би требало да даје. Како да се томе доскоча? У јесени или с пролећа треба око стабла ископати неколико рупа удаљену једна од друге до једног метра, а да буду дубоке толико, да се жиге могу видети, па онда васути угашеног пепела у ове рупе, и после повратити ону земљу која је ископана. Кад се овако уради, управо изђубри орах, и продужи још једне године. онда ће орах бити плоднији, а род укуснији. Тако прича један земљодеац који се врло добро помогао.

Још један начин да неродно орахово дрво роди. Често се дешава, особито по вишим ладнијим местима, да орахова дрвета добро ресају а не замећу плода. То долази отуда, што често најуре ресају мушке ресе, па их већина опадне пре, него што су се женске ресе развиле и постале плодне, и тако омане род, ораси не роде. Да би ту незгуду отклонили, треба опаже мушке ресе, док се женске још нису потпуно развиле, са земље набрати што више, просушити их у ладовини на промајном месту и причувати, док се женске ресе развију и постају плодне. Да ли су женске ресе оплодне, познаје се, ако се узме мало мушког прашка од набраних реса и после по женској реси на др-

вету, па ако се прахак залепи и остане на женској реси, она је способна за оплођење. Сад се накупљене мушке ресе стрљају у ситан прах. неколико људи узму подоста од тога праха, попу се по лествицама на орахово дрво, нарочито на ону страну с које ветар ћарлија, па руком развеју спремљен прах по ораховом дрвету. Ово се може да уради и са земље, ако дрво није одвећ високо. Наравно да се ово ради само кад је топло време, па се женске ресе оплоде и заметну род. Нешто утрошена радна снага и труд десетогубо се награђује богатим родом.

Уништавање рака на јабуковом дрвећу са плавим каменом. Ово средство изложено је у „Journal d' agrikulture pratique“ а од справе некога Белија, који је имао много јабукових дрвета заражених раком, и који је дошао на ту мисао, да рака на том дрвећу полије раствором плавог камена. С јесени, вели тај човек, бежу сва дрвета потпуно здрава и расла су не може боље бити, док међу тим она, која није поливао раствором плавог камена, чамуњала су и заостала у порасту и развићу.

Справа за утамањивање гусеница. Познато је, да се гусенична гњезда налазе по свима деловима воћке, па наравно и у сплету од грана, где није могуће с пожицама радети.

Да би се дакле могла гњезда у сваком кутићу воћке уништити, Ц. Фалбисанер и Штебел у Бадену, направили су једну просту справу, са којом се цељ потпуно постижева. На име, направили су једну широку цев од обичног дрвета, која је на доњем крају давцетом затворена, а испод кога је залепљена кратка цев, у коју се увуче мотка. Горњи крај цеви продужава се најпре у косу, па напоследку завршује у ужу цев, кроз коју пролази фитиљ. Она главна и широка цев напуни се или шпиритом или гасом, па се фитиљ запали. Том справом тако патакнутом на мотци, свакојачко могуће је, да се свуда вршак упаљеног фитиља принесе, те да се снаје гњезда. Као што се види, са свим је проста справа а међутим и практична је, јер се са мало муке цељ потпуно постиже.

Маховину са дрвета уклонити. Да би се разне воћке од маховине очистиле без да се повреди сама кора, ваља направити цеђ овако: Узети на 20 кгр. испела угашеног у води, пола килограма карболске киселине па то кувати нешто мало. Затим узети гужву од сена или сламе, па умо-

чити у сву смесу онако још врућу и намазати сва ова места, где би се маховина видеала. После два три дана маховина ће отпасти са дрвета и неће се идуће године више појављивати. Оно је средство врло јестиво па би требало да га употребе земљоделци, јер је познато, што је одиста жалосно, да нема воћке, које не би имале на себи маховине.

Тамањивање кржаве уши на воћкама зими. Директор Гете, препоручује уништавање ушију на воћкама у месецима јануару, фебруару и марту, па стаблу и гранама као и на жилама у земљи, било мазањем помоћу четке, било опет заливањем следећим средствима:

1. Обичан цеђ, који се добија кад се пелео у воду напе;

2. Гасна вода, која се добија као споредни производ из гасних фабрика, но која се дупло разблажи са водом;

3. Кречво млеко и

4. Смеша воде и стипсе (два кгр. воде и један кгр. стипсе раствори се у 50 литара воде).

Управа кантона цириншког, горња средства препоручила је општинама парочитим расписом ради употребе.

Уништити смолоточину на трешњи. Ваља овако радити: Кору где смола точи, треба свуда унаскоро сасећи чак до дрвета, па онда сапуницом опрати цело то место. Кад се тако два три пута уради, престаће смола да точи на том месту.

Мрави да се не пењу на дрво. Помешај чађ са олајом, па намажи стабло свуд околу у виду поширег прстена. Прего овога неће ни један мрав прећи, нити ће се попети на дрво.

Растење воћака потпомоћи. То можемо, ако стабло дрвета чистом водом а помоћу четке испирамо, све док нестане нечистоће и старе коре. Ово се мора понављати од времена до времена, особито у месецима априлу и новембру.

Како и кад треба кресати воћку. Воћку треба да потресујеш да ти буде дуговечна, јер ћеш јој окресати излишне гране; да ти буде лепша, треба да гране не стигуе ранитркане него да круна буде округла. Потсеци ради сунца и ваздуха. Отуд ће воћка и боље да рађа, јер кад одбијеш излишне гране, род ће на осталим гранама да буде бољи и савршенији. Али пази да не сечеш оно

што је добро. Воћке које снажно расту, најбоље је кресати у месецу марту. Где пресечеш грану (а пресеци је до прстена или обруча), ту замжи било кречом, било говеђом балегом. Врхове сеци над оком и мало косо. Код скраћивања горњи грана меће се пож с противне стране ока, и нази да ти рез мало надвиси око. Главно је, било да крешеш, било да се иначе повреди, да рану замажеш каквим медомом, јер ће гола рана од мокроте трунути, те ће се дрво тровати и пропасти.

Старе воћке, које су престале рађати опет подмладити. Подсецај им две трећине грана, и око стабла откопај земљу две стоне дубоко, па ту метни плодну земљу, или још боље наспи пепела.

Болесне се брескве нарочито тим начином излече; треба само ту јаму још посути истуцаним дрвеним угљеном или измешаним пепелом.

Неродна воћка да роди. Пресађивање таквих воћака, које сваке године не роде, или само терају леторасте, — познато је као најбоље средство. Ваштован Риверс у Енглеској, пресадио је један пут своје воћке које нису рађале, и услед тога отпочеле су све тако пресађене воћке одвећ много рода да дају. Пресађивање не треба у септембру месецу предузимати, јер по најновијим опитима воћка много ослаби, — више но кад се то изврши у месецу октобру или у половини новембра или с пролећа. Кресање треба предузети тек с пролећа.

Да воћке сваке године роде. Узми једна колица ђубрета кућњег (с буњишта), па у једном бурету смешај с толико исто овчија ђубрета, наспи за тим у то буре сто до сто и педесет кила ливцевине од ђубрета и нешто кишнице; томе свему додaj још две киле соли и 50 грама салитре. Смеси ту остави једно дваест дана на сунцу и сваки дан је промешај. Тим зали једном у години воћке које неће да роде.

Да воћке добро рађају, треба земљу око воћака добро прекопати и пођубрити дрвеним пепелом. Воћке што бујно расту, а неплодне су треба каламити на оне што слабије расту али које добро рађају у дотичном пределу. Кад воћке цветају, треба их заливати водом, у коју се најпре размути мало кравље балеге, али мало подаје од дебла, то највише доприноси бољем рађању.

Скоро сви стручњаци слажу се, да воће боље и редовно рађа, поред кога има пчелињака и пчела.

Воће да не буде црвљиво. Треба само цупошке дрвета пошкрити смесом из једног дела сирћета и девет делова воде.

Црвљиви род на воћкама утаманити. Кад је род воће пузелав, црвљив и иначе болешљив, онда треба одкопати дубоко све горње жиле такве воће, па одрезати све мање жалице и од великих оне, које су црвљиве, оставивши целе само три, четири, које су највеће. Тад испод тих жила насипи неколико кила пепела, и заспи одозго подебело са добром земљом и пепео и жиле. Идућих година добићеш здраво воће, а и воћка ће бивати угледнија и напреднија.

То важи и за ону воћку, која не може да одржи род и сазри.

Зечеви да зими воће не гула. Младе воће треба у јесен намазати са крвљу тако високо, колико зец доватити може. Зец се плаши од мириса крви, и неће намазаној воћи доћи. У место крви може се и петролеум употребити за мазање.

Тако исто може се воће сачувати ако се размути повнше псећје балеге у топлој води, па онда са том смесом намазан дебла докве зец допрети може. Ни један доћи неће јер не трпе балегу псећу. Ова балега не штоди воћки, а кречење са кречом штоди у сваком погледу.

Леп за рањене воће. Најбоље је средство за рањене воће, које су зечеви огкодали, да се та рањава места пре свега ештрим пожем добро исеку и овим мазом замажу: Узми један килограм катрана и 4 килограма просејеног пепела од каменог угља. Ово треба све дотле мешати док не постане као најчвршће бијато, па онда њиме рањене воће намазати. Он се може и на дуже време чувати ради употребе али одржати се може само на ладном месту. Овај леп држи се на равама намазан дуже од сваког дана: познатог лека; замаже све рупотине непринушно и остаци увек гибак, те га с тога неможе повредити ни велика врућина преко лета ни јаки мразеви преко зиме. И с те је стране овај леп добар, што у катрану има карболске киселине, која свако стварање шткодљивих гљивица

уништи. Поједини опити, које је писац ове белешке чинио, испадоме му врло добро за руком и дадоше повољна резултата, тако, да на основу сопственог искуства овај леп сваком воћару препоручује.

И за замазивање дасака против шпеничног мољца у хамбаровима, против стеница (жижака) и т. д. добар је овај леп.

Одржати воћке трулих дебала. Ко хоће да одржи добру воћку, која је трулежом изнутра шупља постала а још рађа, нека таку воћку оструже и очисти добро од трулежа изнутра, и нека шупљину напуни блатом од иловаче без ђубрета, а озго нек замаже смолом, да не може киша то блато испирати. Тако се може воћка на више година у добром стању одржавати, а то није ни тешко ни скупо.

Гнојити воћке са шталском мокраћом од велике је користи. Доказано је, да мокраћа има великог утицаја на здравље и напредак воћака. Гнојење воћака са мокраћом бива овако: Ископај неколико јама око стабла воћке, али не даље од дебла од две стопе, па успи у њих мокраће, коју треба мало разблажити са водом кишницом. На овај начин гнојења, дрво добија бољи изглед, постаје здравије и даје крупнији род. Гнојење ово мора се од половине маја до половине августа извршити а то је, кад воћа почне цветати па док род сазри. За све воћке ово је добро а нарочито за брескве и кајсије. Ово је корисно и за сва она дрва, која пате од отока смоле и запалења. Ова болест — запалење, позна се по томе, што се лишће на дрвету скупљати почне, неке бешке по лишћу добије, и по томе што лишће поставе првенкасто и опадати почиње, а то је знак да је дрво болесно, и да ће се осушити, ако се не излечи. Ко је пријатељ себи и своме воћу, нек ову поуку, као и све друге, које воћарство унапређују, добро запамти и тачно врши.

Да боље напредује младо дрво, треба да се обложи од дна до половине трњем или неким другим сличним грањем. То га чува од јаке припеке сунца у корен и задржава влагу око њега.

За учмало скоро сађено воће. Кад воћке младице бољују и куњају без икаква напретка, трека их одма из земље извадити, жиле им подкресати и добро очистити, па за тим

опет на друго место усадити и добро залити, да се земља ухвати око жилица. То треба чинити у мају месецу, док нису наступиле врућине.

Сачувати воће у пролеће од мраза. Треба оплести уже од конопље и испревијати га између граница, а један крај спусти у чабар с водом, који се метне под дрво. Ужетом талим с једног дрвета ваља испрекрштати повише дрвета, а неколико само са свим испревијати и под њих понамештати чаброве.

Сапуницом дрво излечити. Много дрво пропадне од болесног корена, кад овај труне у земљи или кад га нагризују којекакве животињце. Злу се томе даде доскочити, кад се така дрвета чешће заливају сапуном т. ј. водом, у којој је право бело рубље, или водом у којој је једво парче сапуна растопљено.

Гусенице са воћа утаманити. Гусенице се могу утаманити на више начина:

1. треба под дрво на којем су, поднети у тигању (тави) жеравице, посути утуцаним сумпором, па ће ове поскапати.

2. Привежи за мотку мало сламе или крпу, па замочи у јак цеђ или у раствор пенела и сапуна, с овом окваси лишће и места где су гусенице, па ће брзо попадати.

3. Усади међу окаламљево воће и неколико оскоруша и ове ће их чувати од гусеница.

Камено уље (петролеум) против гусеница. „The Scient. Americ.“ препоручује камено уље као ваљано средство против гусеница. Привежи на једну мотку сунђер, умочи га у уље и кваси гусеничка гњезда, па ће гусенице поцркати и попадати на земљу.

Још сигурнији начин сачувати дрво од гусеница и у исто доба учинити га напреднијим у роду и растењу. У Инглеској тај лек прави се и употребљава овако: Узми и скувај у води осушену кору и лишћа од ора. Да се ово на густо скува, успе се у ту смесу мало мокраће, али та мокраћа не сме бити старија од три дана. То се мора сад оставити на миру 24 сата. За тим то треба кроз ретко платно процедити и мало обична уташена креча додати. Кад смо то учинили, онда треба скинути светле чађи из опака и у врућој их води растопити. Чим лишће с воћака упадне, треба са том смесом добро намазати дрво одоздо па до највише границе, са неком четком. Кад се тако учини, поуздано је да гусеница неће бити.

Инглески економи уверавају, да се тиме воћа не само од гусеница сачува, него често подмлади и здравије и укусније воће даје.

Крајње је време да се општине озбиљски заузму, да народ убичаји као правило, да се у своје време слошки свим непријатељима воћа одуше и уништи их.

Смрзнуто воће и зеље да учиниш као новоузабрано. То ће се постићи, ако ставиш смрзнуто воће у студену воду, помешаву са снегом и леDOM, да неколико сати у њој постоји. За тим извади га у топлу собу на суво место остави. Кад се осуши, биће као новоузабрано. Овде се разуме и кромпир, ротква и шаргарепа.

Радећи то треба имати на уму, да се овако смрзнуто воће не сме ништо у топлу собу унети при стављању у студену воду, него ставити га у воду на пољу у ладном месту; јер би се иначе укварило и иструнуло.

Јабукe годину дана од трулежја сачувати. Узабери најздравије јабукe, поређај их уредно у какву собу. тако да свага за себе буде и да једна другу не додирне. Сад затвори врата и прозоре, пак заложи на сред собе ватру од винове лозе, али не пуштај много пламена, но више дима. Кад овај дим јабукe испуши, посип их уједно неком сољу која се тешко приметити може. Овако осушене јабукe треба поређати у сандук са плетом, али тако да једна другу не додире горе и доле. У сандук мети мало сламе и добро затвори, док ти буде потреба узимати их.

Воће сачувати на дуже времена посве свежe. По једном допису „Der Dresdener Landwirthschaft. Presse“, један економ трапи своје јабукe, да би их с пролећа могао скупље продати. Он их трапи на отвореном месту у рупе исто овако, као што се то и код кромпира чини. с том разликом, што на дно рупе наслаже орахова лишћа, па онда почне слагати јабукe, но и при том раду са стране, као и кад сврши слагање обложи јабукe такође ораховим лишћем, како не би мишеви и бубе кварили и нагризали јабукe. Кад је сложио како ваља, онда с пролећа отвори трап и све јабукe изгледају свежe, здраве и сочне, као да су с дрвета обране.

Многи тврде да се тако и грожђе може до марта месеца тазе одржати.

Трешње и вишње корисно је да садимо. Овог прекрасног воћа требало би да свака породица што више око

куће засади, негује и ужива. После шљива ово је воће за људе најздравије, а најлакше се неговати може. Ово је воће пробитачно имати прво зато, што је оно здрава и јефтина и лековита храна и зачин; друго с тога, што најрадије приспева од свега осталог воћа; треће, што сваке године рађа врло обилато, и четврто, зато, што трешња на свакој земљи расте и рађати може, осим мочарне и барушљиве. Оне се могу на неколико начина и за зиму спремити за уживање. Могу се осушити исто као шљиве у фурни, шпорету или сушионици. С петељкама осушене здравије и слађе су.

Трешња захтева за своје добро успевање суву земљу, у којој има и шљунка, али много боље рађа онде, где у доњим слојевима наиђе на свежу иловачу. На обрежијама трешња најбоље успева, а на влажним местима болује од смолотока.

* * *

Где треба које воће посадити? Ваздух и сунце, то су најглавнији услови, које свако воће условљава, па да добре плодове рађа; тако н. пр. оно воће које из јужних, топлијих земаља добисмо, као кајсија, бресква и грожђе, захтевају много и јаког сунца.

Јабuka н. пр. воле тешку земљу која влагу задржава, а при томе свежа поладна остаје, но у сувине влажној и ладној земљи болује. Место које је свеже и доста ране има, где има црне иловаче (смољњаче). — то је за јабуково дрво најудесније. Јабuka не успева добро на бреговима, где би са свију страна ладним ветровима изложена била.

Крушка захтева топло, више суво неголи влажно место и „лакшу“ земљу, и воле онакова места, где се дубоко укоренити може. У тешкој земљи закржљави.

Дуња, гуња воле дебљу земљу, која је довољно влажна; она добре успева и у ладовини.

Трешња хоће суву земљу, као и вишња, у којој има шљунка, а много боље онде успева, где у доњим слојевима на иловачу може наићи. На обрежијама најбоље успевају обе; ако је место влажно и подводно онда болују од смолотока.

Шљива је задовољна и са средњим земљиштем, које је свеже, ал' не влажно; у средњем земљишту већ показује леп раст и рађа лепе плодове. Ако се у земљи наиђе ило.

ваче (смесе од глине и песка), онда и на обрежијама успевати може, ал' у сувој, топлој земљи заостаје, а у сувише влажној кржљави и болује.

Кајсија и бресква воле лаку земљу, земљу која се често окопава и која је топла. На обрежијама, нарочито где има заклона од северних ладних ветрова, а од југа довољно сунца, ту најбоље успевају; у том погледу захтевају све ове услове, које и винова лоза, зато се — нарочито брескве — по виноградима најрадије и саде.

Винова лоза успева истина свуда, где је год довољно сунца; она не воле ни влажно време, ни влажну земљу. Најволије лапору (смеса од глине и креча), у којој највише креча има. Заклон од ладних ветрова, то је најглавније условље за њу.

Орах воле ладницу и сувљу кршевиту земљу; у влажној земљи не можеш га одгајити, ал' на обрежијама, где је ветровима и непогодама изложен, — најбоље успева.

Кестен успева и у средњој земљи, ал' захтева висок и слободан положај, који је од севера заклоњен.

Бадем захтева све оно што и бресква, ал' само што и у ладнијој земљи успева, ако је на шљиви (тургуњи) на-каламџен.

Болести на воћкама и њихово лечење. Против шуге на воћкама. Умиј дрва са јаким пећом, неколико реди; тим ћеш га не само излечити, него и од буба и црви спасти, што се гомилом туда завлаче, и већма него шуга дрвљу шкоди; или: опкопај земљу око дрвета, колико круна вата и заспи подебље излуженим пепелом, тако и друге године, и шуге ће нестати, а воћке много родније изаћи.

Цурење смоле воћкама сила шкоди, исцеди је и убије. Цурење смоле долази ил' од врло масне земље, ил' од рава. Ако је од земље, земљу свуд унаоколо, колко ширина круне вата ископај, одбади и песком наспи. Ако ли је од рана, а ти ране те на које смола цури, оштрим ножем до здравца глатко исеци, на земљом и балегом залепи; или још боље: натари исечену рану кисељаком ал' гњечећи на рану, док сок у рану пусти; или још боље: смрви црног простог сацуна, замеси на суво, пак у исечену рану натурај, добро вагњечи и завежи.

Жутица листа. Заливај воћку водом у којој си галице (зелевог витриола) растопио, свако 4 ил 5 дана једаред. Док два триред то учиниш, лист ће лако озелепити.

Узима се на 1 килу воде 1 кашичица галице. Још ваља те болеснике за то време непрестано влажно одржавати, и ако је могућно у ладу.

Исто се овако лечи и жутица на пвећу.

Против главнице. Која места на деблу или гранама главница увати, ту кора попрни, испуца, и дрво угиве. Болест та долази или од јаког мраза ил од јаке жеге сунца, или од јаке земље; ако ли је земља узрок, ископај је, одбани, и место ће подебље песка на корен набацај; а главничава места на кори до здравца оштрим ножем исеци и рану мелемом замажи.

Противу медљике. Медљика на лишћу сазоког воћа шкоди и кад је има много убије, осолито брескве. Зали та дрва крављом мокраћом, дваред на годину, једаред у пролеће, кад дрва крећу, а други ред у јесен о Мијољдану и курталисаћеш дрвећа од медљике.

Против кврга. На деблима и гранама начине се различите кврге, које убију дрво. То дође или од дрва под кором или од крваве уши. Те кврге ваља све до здравца исећи, и рану мелемом, помешаним с мало негашена креча завезати.

Против гљива и печурака. Гљива и печурке на деблама воћака увек су знак болести дрвета тог. Печурке ваља одма почукати, њихов табан на деблу исећи и рану мелемом завезати.

Противу рана. Огуљено ил задерано место на деблу или грању одеси одма смесом: кравље балеге и земље, и крпом завежи, па за кратко време добиће нову лепу кору и остати здраво и снажно дрво, а друкчије ће боловати и пропасти, или докел богаљ остати.

Још бољи мелем за ране. Помешај кравље балеге са полу толико кречне, од старе зидине узете прашине и исто толико ситног мепела и врло мало песка; ако би суво испало, додај још мало марвене крви. Кад си овај мелем на рану намазао, онда озго прашином од ситне креде и шест пута толико пепела посипи и углади. Овај мелем прави онда, кад ћеш га одма употребити, не пре.

Исто је тако добар мелем од катрана, помешано са ситно стученим угљем, и кад си рану њим намазао, још је озго ситном сувом земљом посипи.

Мраве од воћака одбити. Да мрави шкоде воћки, познато је свима, а нарочито, кад их се на њој као дуга

пруже, које често виђамо. Мало их има, који за то лека знају, ма да то није тешка ствар. Да одбијеш мраве с воћака, треба намазати дебла јаком сапуницом, то јест волон, у којој је погусто сапун растопљен, па на њих мрави наступити неће.

Коме је варучије, нек намаже одозго катраном у ширину једне шаке; или: коме је лакше нек намаже тако исто са рибљом масти, или нека омота дрво рибарским ужетом; јер мрави од тога рибљег мириса ужасно беже.

Мраве утаманити можемо двојачко: прво, гњездо ваља развалити, па посути негашеним кречом или петролеумом (гасом).

Ово је нужбо чинити не само за разне усеве и зелени, него и за воћарство, јер где се мрави око дрвета и по дуже настане, могу га често осушити. На то треба пазити.

Пужићи у врту. Коме досађују опростиће их се, ако позадева на неколико места огуљене врбове шибљике, на њих пужеви одмах дођу и може их гомилом сваки дан ухватити и потући; или нека намаће по стазама старих дасака, под њих се сви пужеви обдани завуку, па их можеш похватати и потући.

Пужићи у подруму истребе се, кад се после соли онуда, куда пужеви миле, или полије дувар по којем пужеви миле, водом што већма осођеном. Узимље се со најјевљивија и најлошија. Од соли свака животиња, ма најмања од часка умре.

Ронци у врту чине силну штету кад их се намножи. Требе се овако: Ископај о јесени у врту руну до три стопе дубоку и толико широку. напуни коњским ђубретом помешано сламом и покри земљом, па пошто је више мразева пало ископај руну, па ћеш наћи ту много ронаца, што се ту од зиме посакривало; потуци их најбоље вључалом водом и подај живини да поједе, а руну напуни опет ђубретом и затрпај, па после неког времена их опет похватај; тако ћеш их све истребити.

Зољеви, који вођу сила шточе истребе се, кад се наеша на воћке по неколико стакалца уског грла, а у стакла успе или мало меда или шећером ослађене воде; и ово најбоље да се учини одмах с пролећа. позилје хватано не вреди толико, јер се излегу и намноже.

Огуљено воће и друге домаће омиљено дрвеће, треба одма чим га деца или зечеви или друго огули, намазати с

прста дебело с говеђом балегом тазе, па обавити дебелим
крпама и привезати конопчићима, те ће тако дрво и оиет
бити одржано и спасено од пропасти и трулежа.

Туршија од крушака и јабука дивљака. Воће то треба
пабрати рукама, а не трести, јер кад се тресу повреде се
и покваре туршију, па напунити чисту капу или други
суд. Да буду укуснија, треба сасути на дну и у среди
суда по један кат лишћа од бресака, вишања и гуња. По-
врх туршије треба такође ставити подебео кат тог лишћа.
Вода за туршију треба да је речна, а не буварска, или
чесменска. Ма како била чиста речна вода, треба је прво
добро проварити, па пошто се у другом суду олади, онда
насути туршију толико да дође вода изнад воћа. Тад треба
оставити туршију на миру око 40 дана. Допије имаћеш
туршију жуту као дукат и врло укусну за јело. Видити
воће треба чистом великом кашиком и то од једном колико
ће требати за пет, шест дана јести.

Прекувања речна вода чува туршију да буде непо-
кварена и здрава.

Ако нема дивљака, могу се оставити у туршију и зим-
њаче, крушке и јабуке од питомих фела.

Не треба заборавити, да се не сме узимати првљиво
воће, него само оно које је здраво. При том треба знати
да воће узбразо заједно са патрљицама његовим, не само
што даје бољу туршију, него тад је туршија здравија
и лековитија за јело; за неке болести патрљице од воћа
препоручују се као лек.

Осећање и чување калемгранчица. Гранчице за калем-
љење најбоље је осећи у јануару, у фебруару до половине
марта, како кад време то допусти дакле, треба их осећи
свагда пре, него што настане топло време и много се кре-
не сок у дрвећу. Кад су јаки мразеви, не ваља такође
сећи калемгранчице. Ако пропустимо да те гранчице рано
на време осечемо, а нужно нам је да то учинимо кад је
дрво потерало, онда их морамо одмах и употребити, јер
се онда брзо сасушују, те се калем примашу тешко и
остају крхљави.

Треба од здравих и развијених дрвета бирати само
здраве ланске леторасте са потпуно образованим пупољци-
ма. Оваке гранчице пуније су рављивог сока, него оне од
крхљавог и осушеног дрвета, јер ту срашћивање бива спу-
штањем сока стварачког из подлоге дивљака и из калем-

гранчице, те тако развијенија и сочнија гранчица прирашћује лакше него тања и сушнија, Двогодишње лањске гранчице не би требало никад узимати, сем у крајњој нужди, кад се жели да размножи особито благородно а а ретко дрво, и онда се тражи више обазривости и уметности, јер се теже прима.

Ко има добар подрум, може најлаже да сачува гранчице, ако их пободе за 10 см. дубоко а усправљено у песак, који мора бити непрекидно влажан, да се гранчице не би осушиле. Од времена на време ваља те калемгранчице понова пренести у песак, да би се зарашћивање и терање изданка спречило. Кад почне време да отопљава, па се гранчице не употребе, морају се почешће поливати. Поступа ли се тако с гранчицама, могу се очувати до месеца јула а да не истерају.

На отвореном месту могу се калемгранчице такође очувати. Ако се укопају у тропну земљу, па покрију сламом, да би се нагла промена температуре предупредила, тамо остају добре докле се отопи, и онда се морају употребити, јер ће иначе потерати изданке. Ако су се калемгранчице много сасушиле, оне се метну у влажан песак за неколико дана, или се поново мало при дну прерубе и мету у воду, па ће опет да постану свеже и употребљиве.

Све о шљивама.

Големе користи од шљива. Шљива је најблагословенија од наших воћака, која може да нам користи већма него све друге воћке.

Плод од шљива и у кући нам је пречи од других и даје се на различите начине зготовити за дневно јело и за оставу; а за трговину и извоз немамо ни једног пречег воћа од шљиве, па било да је продајемо пресну или сушену или кувану у пекмез или печену у ратију.

Пресна шљива ако и јесте за невичан желудац мало потеже јело, опет је једно од најделикатнијег трпеског воћа нашег. Шљива је слађа од многог воћа; у њој има до 3% шећера, што у мало ког воћа има; и у месу је сочнија, те и тим пријатнија од многог воћа; а најпријатнијом је чини она деликатна киселина, којом све воће превазилази. Имамо и слађег воћа: крушку и грожђе; али у овима нема киселине, да зачини сласт ону; а имамо и киселијег

воћа: рибизлу и јагоду, али у овима опет киселива премашује сласт, да се мора додавати шећера да буде пријатно.

Од шљиве уме вешта домаћица да зготови различите чорбе, умокце, компоте, умеси их у различита теста и уме на различите начине да их спреми за оставу, кувано у шећеру, сирћету, вино, ракији или руму или укувано у пекмез и слатко, или просто осушено, а то је најлакше и најбоље.

Лековитост шљиве. Колика разноврсна лековитост лежи у шљиви, познато је данас у свему свету. Чорба од сувих шљива је једно од врло лековитих пића за многог болесника; оно га боље разгали, него друго пиће; а чим се болесник само толико опорави, да му се само залагајак иште и да га може да поднесе, онда су споменути јела од шљиве прва заш, јер је зготовљена шљива за желудац тако лако јело, да га с миром сваки болник може да поднесе.

Познато је даље, да пекмез од шљива, као и сува кувана шљива и од њих чорба, чисти трбу и стару и младу, болу још боље него здраву, и чисти га више и лакше него оне блутаве соли и уља. С тога се узима шљива за лек у свима невољама, што долазе од те трбухове неуредности, као што су: шуљези и уз њих отопи на јетри, досађивање крви у глави, плућима, срцу, бубрезима, па отуда она суморност душевна, што је зову меланхолијом и хипохондријом, што је оно многи од оних људи имају, који се добро хране, а мало раде, те им крв одебља, и навуће поменуте невоље, а иза њих и водепу и неку врсту од сувих болести. Свима тим невољницама помогне шљива чистећи крв уредним отварањем трбуха. Исто тако помогне шљива и од камена, и од улога, од дуготрајних оспа и рава и других невоља, и има много случајева, да су се млађи и старији људи помогли од тих невоља само јелом шљиве куване, пресне или суве или мацуном од ње, и то нени су се помогли боље него пићем киселих, сланих, горких и других вода; а било би небројно њих више, који би благосида за времена покушају с њом, али да и издрже, јер у томе је сва важност овог лечења.

Ето то је, за што се шљива толико данас у свету цепа и све већма и више од другог воћа тражи, те у трговини свако воће надмашује.

Даље користи од шљиве још и ово су: Од ње се пече шљивовица ракија, боља од свију; а може као и од другог воћа да се прави вино; и што ни једно воће није ни близу онако пробитачно за домаћу економију, као продаја суве или сирове шљиве.

Још имамо да напменемо красно мрко-црвено и тврдо шљивово дрво. — што се снаго лепо углачати даје, и од којег се многе, не само згодне ситне ствари, него и највећи собњи вахштаји праве, које многи воле више од орахових; са чега је то дрво за токаре и столаре вредније од другог, осим тога што је суво грађе врло снажан огрев.

То све показује, колико је вредно дизати шљиву где год места има; а да се то још боље види, ево ћу још и ово да наведем. Познато је, да земља воћкама засађена три и четири пута више користи донесе, него засађена најбољим виноградом и житом. Има воћака од којих једно дрво донесе по 60 дин. прихода; а колико би донело једно јутро земље таким воћкама засађено? За то је заиста чудо, да на данашњи дан, где се толико грамзи за новцем, тако маго држи на воће и на воћњаци. Ма да се наша шљива не обрађује као што треба, но и опет се род од шљиве доста добро плаћа. 1877. год. плаћено је овде на месту 12 до 18 фор. за пенту (44 киле) сувих шљива;*) на кад и род ових наших крђавих дрва једно на друго да 100 кила сирових од којих изађе 25 кила сувих шљива, то падне по 6 до 9 фор. (69 до 90 гроша), а кад и кад два пута толико. То никад не може овај простор земље, што га једно шљивово дрво заузима виноградом засађено донети. Па како се сваке године шљиве све више троше и траже и све боље плаћају, а овамо су све наше земље за шљиве прави рајеви, које јој боље годе, него све друге земље, најпосле како је наша шљива већ сама собом без икоје наше припомоћи и вештине добила и лепо име у целом свету, чак и преко мора; то би ваљало да сви прегнемо, па што више да шљивике дижемо; особито како је рад око шљива врло мале, јер шљива не тражи сваке године сађења, ни орања ни копања, као што то ишту жита и други усеви расади, него се она сваке године само једном лако окопава, па да донесе сваком домаћину

*) Године 1887. продала је сама Краљевина Србија преко 41,295.700 кила сувих шљива, а пекмеза продаје сваке родне године по неколико милијуна кила, осим ракије.

на стотине, сваком селу много хиљада, а свакој земљи српској милионе динара користи.

Да од удесне неге зависи не само изврсност плода него и родност, и снага и дуг век воћака, исто као и свију других живих travaка, о томе држим да је сваки од нас уверен и да ни речи губити не треба.

Највеће мање наше у држању шљиве ово су: Не дижемо, не разавјамо младице од коштица; не гледамо да своју шљиву облагородимо и да друге још боље врсте уведемо и размножимо; научили смо гледати шљиву као дрвце незнатно, па је насадимо густо; још неки vareђа између њих јабука и крушака и орах, те ова већа дрва својим вишим и ширим гранама стњу овим кукавицама и ово мало сунца, светлости и топлоте, те морају још већма да закржљаве, па онда мало ко у нас оће да своје шљиве очисти од гусеница, и од онога другог живог гада, што јој се задеже по гранама и по кори, нити ко хоће, да сувишно грање пресеке, опише; него пусти, те изађу праве метле и четке, тако густо, да не може грана од гране да одахне, него се загуше, још испрекрштају и једна на другу легне, па се тару и деру и сакате. Је ли онда можно од таквих воћака тражити ваљана рода.

Правна је и највећа погрешка наша, што дижемо шљиве од издавака. Истина, за подизање шљива од издавака, не треба другог посла, но само мало ножем помоћи; али добија ли се оно, што се од младице из коштице добије? Ко је само један пут упоредио и видео, каква је разлика између младице подигнуте од коштице, и оне од издавка, тај никада више оне из издавка погледати неће, немоли куповати је и расађивати од издавка.

Младница од коштице расте уредно, а то је: развија се најпре у корену и ту добија основ, да буде снажно и дуговечно дрво са крупним и богатим плодом и родом. Ова је младница у почетку сва у корену а у стаблу је према корену тако незнатна, да је готово нема шта видети. Издавак расте са свим противно: он се најпре развија у стаблу а корен му је тако кржљав, да се на њему ни подићи ни одржати не може, по како сву храну сасе од матере, а не мора да је сам из земље вади и пречињава, то му у почетку и не треба корена. Тек кад одвркне онда пусти и сам нешто корена, али јадно и жалосно, само неке накарadne кракље, једва налик на корен, који једва може да нешто хране навуче.

Још веће је зло на младици од издавка, што нема главног корена, који оно расте у дубљину, и од којег зависи снага и дуговечност воћке и изврност плода; али ни оно друго побочно корење не иде дубоко у земљу, него се на површини земље шири врло плитко; а ту не само што у таком тавану земље нема доста хране, те мора још већма да закржљави, него то плитко корење часом позледи мотика и ашов при прекопавању земље, и ђубре га изгори, и шкоди му киша и ваздух, и убије га мраз и врућина. Кореном дакле ова младица ништа не вреди, а баш у томе је сва вредност за расаду; ње и нема ништа у корену, него сва у стаблу, па се учини ономе, ко је не зна, да је и два и три пута старија од оне подигнуте од коштице, за то је незналаде и купе па расаде, али се још брже покају, јер чим се она опеци од матере, одмах клоне и почне венути и многа угине, а која се одржи остане увек кржљава. Она је само дотле угледна, док стоји с матером, а младица подигнута од коштице, пошто се у корену развила и утврдила, расте после и стаблом сила брже и не само да ону од издавка сустигне, него је куд камо премаши висоном и снагом дрвета и сувише крупноћом и слашћу плода и родношћу.

Још како воћке дигнуте од издавка терају све више издака, те још већма ослабе и закржљаве, и како њихове кћери и унуке изађу још горе, јер наследна мана свака бива све јача, то иде са издавцима сва личност шљивина назад, те од лепог дрвета провргне се ниским и никаквим шушњем. Ето тако се затре најбоља врста од шљиве. Расплођавајући дакле шљиву издавцима, чинимо себи зло и штету.

При куповању од коштица подигнутих младица бирај оне, које су лепо и право израсле, које имају најсјајнију кору, које су правилно разгранате, и гране сразмерне према спази и величини стабла, а које имају дугачке шљикове пуно здравих, једрих првенкастих или смеђих пуцака, јер ово су знаци од будућих најбољих воћака.

Хоћемо ли да подижемо младице од семена, коштица, онда нигда није све једно, ма које семе узимати, него ваља бирати, а ту имају ова правила: узми семе од најкрупнијег и најлепшег плода, а ако је могуће од воћке подигауте од истог таког саког семена или коштице, јер такве младице не само да неће подивљати, него ће све лепши, племенитији плод рађати. Потражи даље коштице од најздравије и најродније воћке,

а која је у највећем напону, у цвету своје снаге, а од дрвета вајизврснијег, и које стоји међу многим исто тако племенитим дрвима, где не може ни прашак од другог лошег дрвета до њега доћи, да му поквари племе.

Још да ђа правила за добру основу пљива ова су: хоће ли ко да узме за расплод семена или коштице од дрвета, које је много рода понело, оно ваља да то дрво одмах при заметку рода протресе, да што више рода свали и збаци, те да оно што остане, у толико врупвије изађе, па то семе да се ухвати. Још ваља да остави тај плод на дрвету, да са свим узре и да презре, па од тога да ухвати семе или коштицу. Не ваља узети семе ни од врло младог ни од врло маторог дрвета, нипошто од слабог или болешљивог, пошто свако семе у себи преноси не само све доброте, него и све мане своје и својих предака на своје потомство. Из семена од врло младе воћке изиђу младице, које врло споро расту и слабо рађају, и на које већма паваљује шуга и сваки гад, па ако ће се те младице после ма како добро неговати и оплеменити, опет ће доverk на себи те своје првобитне мане вући. Најпосле свако семе или коштица, што се узимље за расплод, нека је лепо зрело и светле коре; свака така коштица нека је велика и тешка; што брже у води потоне, то је боља; јер што је зрелије и здравије семе, то је јача и она клица у језгри, и она хрвава уз њу, те пре исклија и сваживије расте. Кад тако семе или коштицу добијеш, а ти их олма у води пери тарући, све дотле док год воду прљају, па онда убрисано и замотано у артији, са означеним племеном, од којег је дрвета узето, држи на сувом и тамном месту до јесени, или до времена, кад се сади.

Да коштице пре никну и исклијају има различитих начина.

Кад се у гомили ставе у угорело, зрело ђубре, помешано са мало земље, — или кад се зароне у плитке јарчиће, па ђубретом покрију, а оне пре пукну.

Још пре пукну, исклијају, кад се оставе у тестерину од дрва или у лонац пун мекњица, па се и тестерина и мекњице непрестано квасе водом особито кљупицом; за 10 до 12 дана, узаврећем мекњица све коштице попуцају.

Исто тако брзо попуцају коштице, кад се под јесен ставе у котао и на њих усне скоро гашена креча с водом, све добро измеша и остави да 14 дана постоји. Кад се

после 14 дана изваде и заједно с кречом, што се за њих прилично посеју у земљу, ове о пролећу све исклијају и лепо напредују.

Још је цврстаје ово што данас многи раде: Ставе с јесени кошнице у сандуке кузе песка, све кат песка и кат кошница, па оставе преко зиме, а у пролеће изваде па чекањем кошнице разбјају, тукући их, не по пљошти него насатке, да се не би језгра позледила, па онда те разбјеве кошнице посаде у леје, те тако се још пре приме, јер не треба да клица зуску пробија.

Кад кошнице исклијају и младице мало порасту, онда се поступа с њима као и с младикама од другог воћа, а то је: пресађују се на шире леје и на даље једна од друге најпре до по стоне, а после још више, да свака младика довољно места и хране има, и то у леје сунчане и ђубрене. То се исто учини на идуже пролеће или још оне јесени по други пут, где још на даље дођу, и онет у нађубрену земљу.

При пресади ископа се свака младика за се мотиком, па свакој се подсече све корење са две трећине, и онда се у земљу ставља.

Све што се даље око њих чинити има, то је, да се држи земља око младика што чистије, да се свака травка очупа, да не би загушивала младице и ако би суше било да се заливају; а тврда земља мора се кад кад унаоколо скопанати, али пажљиво, да се ни једна стабљика ни коревчић не позледи. Најпосле мора се све грање, што га ове младице оздо избијају осећи, и то оштрим ножем и што раније, јер тако ране пре зарасту и не остаје кврга. Уз таку негу изађу све младице лепе и снажна дрвца.

Кад су младице са свим на снагу стале, онда се пресађују на стално место, и ту се има поглавито пазити на земљу и на положај места, где ће доћи, као и на то, како ће се пресадити.

Какво је земљиште добро за шљиве? Што се земље тиче, шљива није пробирач, она се задовољи са сваком земљом, али онет боље расти и рађа на сувој и тешкој земљи. На сувом месту израсте велико, јако и дуговечно дрво, рађа много рода и плод је крупнији и слађи. Сви вешти вртари веле, да шљива воли и песак, да на нескровитој земљи најбоље рађа. У невештих људи нађе се шљива и уз потоке и реке, али не напредује; плод бива све ситнији, воденији, бљутавији, па дебела се нахвата маховина и

свакојака шуга, и дрва болују док не угину. Најздравија и најчистија шљивова дрва, ако случајно удари вода покрај њих или влага, почну одмах боловати, опшугају се, и једно за другим угину, баш као и људи што у влажним становима пропаду; а болесна дрва чим се пресаде на суво место, одмах оздраве и бољи род рађају. Које се тај случај деси, да му на сув шљивик наиђе непадна влага и вода, нека одмах поскиће земљу што више испелом, али нека воду на јаркове пропустити или одведе.

О положају места које шљиви највећма годи, има се навести, да колико год може шљива да рађа и на висинама од планина и на северној страни њиховој, омет, као и свака друга племенитија воћка, волије топлија и заклонитија места, особито јужну страну од брда, на пригревници, где сунце највећма грије; ту буде и плод крупнији и слађи и рађа много више.

На што ваља назити при пресађивању шљива и других воћка, па да се свака омлади и прихвати. Што се тиче пресаде, има се при ископавању младице највећма на то назити, да се корен што мање повреди. Ко хоће каламљене, па особито старије младице да пресади, нека све гране, до па 3 или 4 ока скрати, одсече, али корен што већма да штеди и што је корен слабији, тим мање да остави на стаблу грана, јер их друкче не може корен да одхрани.

Даће се има при пресади шљива, као и свију других воћка назити на деблову страну од дрвета, да дебло и гране младице, што су на југ окренуте биле, омет тако дођу; друкче дрво болује и много угине; за то при ископавању дрва ваља ту страну обележити, ако нема никоје боје (фарбе) при руди, а оно блатом.

Још већма при пресади има се назити на то, да се младица ниошто ни за длаку дубље у земљу не закопа, него колико је била. Дубље закопавање тако је штодљиво, да гомила младица само с тога или одмах угине, или по више година болује док не угине. За то је најбоље, да се при ископавању младица обележи па стаблу и дубљива.

При закопавању ваља одсечене гране и корење још мало оштрим ножем или маказама подсећи, да нове резнице буду, јер се пре прими. Неки земљу околу пресађене младице набије или ногама пагази; али то је штодљиво, него ваља ситно смрвљену земљу околу корена у рупу набацати па добро водом замити, па ће се сама сложити.

Да ма која биљка, а особито дрво, лепо израсте и развије се, треба осим удесна места још и довољно простора да има за то, да може и сунце и ваздух и киша слободно до њ допирати. Ни чим се при сађењу воћњака тако не греша, као стављајући дрва једно уз друго. Тим се загуше, те ни корен ни гране, не само да немају куда да се пружају, него не налазе довољно ни хране, те не може младица ни у дрвету да ојача, па ни рода онака ни околико да роди, као она дрва, која довољно простора имају. Који год је воћњак тако густ да се круне једна уз другу тискају, и где испод воћака, макар да сунце сија, стоји хлад као у шуми тако, да зрак сунца једва где пробија, ту не може бити ни крупна ни слатка воћа ни много рода, него мора да буде све ситно и крљаво, кисело и блутава, особито на шљиви, која по својој нарави више треба сунца и ваздуха. На густом воћњаку још је и то збо, што се не да окопавати јер је сва земља тако пуна корена, да се нигде не да мотика или ашов задети, и да се гомила корена не позледи, а овда као што знамо, губе се изданци, који дрво слабе. Даље се још и то опазило на густим воћњацима, да пре и већма страдају од мразева, него други, баш као оно у тесном месту много људи већма страдају, кад на њих после зиме највеће јача хладноћа. Садимо своје воћке, особито шљиве на ређе, а нико нек не мисли да ће тим изгубити на роду, него ће баш на супрот добити и више и крупнијега и изврснијега, и скупијега воћа, особито ако и најбоље за расад изабере.

У дању негу шљивика и других воћњака спада: окопаване и ђубрење земље око шљива, чисто држање воћака и вешто шишање, подкресивање.

Ко хоће да му шљиве бољи, крупнији и слађи плод и више рода а извесније роде, ваља да сваке године и то најбоље с јесени, земљу по стоцу дубоко и три широко око сваке воћке окопа, али да нази, да корена не позледи; ко с пролећа окопава, нека и груде добро измрви.

Осим окопаванја ваља још земљу и ђубрити. Ово се најбоље учини бушећи копом око стабла руке и заливајући их течним, у води раствореним ђубретом. У шљивницима на брду ваљало би још испред сваке воћке имати руку за хватање кишнице, и јарчиће за довод кишнице у те руке.

Какво је ђубре најбоље за шљиве и у опште за воће. Што се самог ђубрета тиче, имамо навести, да је осим

обичног шталског ђубрета, врло добро ђубре за воћке чађ из димњака, кад се с водом и мокраћом помеша, па у оне рупе и јаркове око стабла налије, или кад се чађ у рупе успе па водом залије. Све воћке тако милују чађ, да се многе болесне тим излече, и слабе оснаже, а здраве одмах веселије озелене и много лепши род роде.

Исто је тако снажно ђубрење крв и прева од заклоне животиње, као и свака лешина од цркнуте животиње, ако се особито у јесен под воћку закопа, али да не легне са свим на корен пи на стабло; то натера врло богат род.

Исто је тако снажно ђубре за воћке комађе и мрве од коже, што их одбацују чизмари, опанчари и ћурчије, кад се те коже ситно исецају, па што већма у води скувају и тим залију јарчићи испод воћњака. Исто је тако и вода од ситно смрвљених и куваних костију; и она вода што преостаје иза кувања туткала, особито кад се у њу мало чађи дода, па тако и вода сапуница, што остаје иза прања кошуља; добре су и триње што при тестерању дрва отпадају, или кад угору или кад се мало ватром опале; а тако су и очинци (поздер) од кудеље, кад се мало опали, угори.

За шљиве је кад не рађају врло добро, да им се одкопају жиле и затрпају полуструлим ђубретом од лишћа шумског или виновог, које треба одозго земљом покрити.

Чишћење шљива као и других воћака састоји се у томе: да се сваке године очисте дебла и гране од маховине, шуге, гљива и од свега живог гада, шта се залеже туда, као и испод одлупљене коре и по крастама и квргама, те једе и точи воћки кору и дрво, пупак и лист, цвет и плод. Чишћење ово најбоље се чини стругачем, гвожђем, као што га оно имају токари (прексери). Посао овај врло се олакша тим, кад се у пролеће, особито иза кише, узме дебела и груба платнена крпа од цака, или отрпана тврда четка или метла, па се њом дебло и главне гране добро тврју. При стругању ваља пазити, па сваки комадић од одлупљене коре скинути, јер ту се леже црв и гусеница, која после воћку ждере.

За требљење гусеница најзгодније је време зима. Тада су све гусенице у гњездима на гомили; а најбољи је начин скидање маказама, насађеним ба дугачку мотку, или паљењем запаљеним и ба дугачку мотку насађеним провлаком или воштајницом, али иза сувога дана, јер је иза кише гњездо мокро, па се не да запалити. Још и друге препоруке

о томе види на другом месту у овом одељку, које уче, како се гусенице унаштавати могу.

А што се тиче шишања шљива и других воћака, ту имамо навести, да се одмах с почетка при подизању младца има поглавито о томе старати, да изађу дрва лепа. а то је правих и колико треба високих стабала и лепе гранасте круне. Сви вештаци препоручују, да обичну шљиву ваља терати у вис, да буде високо дрво; а то се учини кад се младици сасецају све гране и шиљци, што их тера стабло оздо. Тим може сваки начинити своје шљиве колико воли високо; само ваља знати, да има врсти, које роде сила крушњији и слађи род, кад су ниске на чардаклији, спалиру, као што су мирабелке, дамашке и ренклоде, или као што их наши зове ринглови.

Да стабла шљивова права буду, привезују многи своје младице уза коље и тачке, али сви вештији вртари веле, да је ово повезивање за шљивове младице одвећ шкодно. и одговарају свакога, да то нипошто не чини.

Још главнија брига свакоме. ко воћњаке диже. нека је та, да му дрва лепу круну добију, јер од тога зависи не само мноштво рода, него и изврвост, круноћа и сласт плода. Лепота круне у томе је, да су гране разређене на све стране, да може сунце, ветар и киша сваку границу дохватити. Ово ретко дође само од себе, него се мора терати и то шишањем, а за ово не треба бог зна колико вештине.

Главна правила при шишању шљива и других воћака у главnome ово су: Да се подсеку сви изданци оздо и сви прUTOви на гранама. јер ови само јалово цветају, а никад рода не донесу: да се подсеку све оне гране, које се укрштавају, заплету, особито ако једна на другој лежи и ако се чешу и тару; исто тако да се подсеку и све оне гране, што се унутра у круну пружају те је загушују; даље има се пазити, да грана од гране бар по $\frac{3}{4}$, и по целу стону раздаје дође и да се пружају на све стране. да што мање једна другој сунце заклања, за то да се друге посеку, и то боље оне, што натраг стоје даље од сунца. Вештији вртари саветују, да је боље шљиви срезивати крајеве од грана, него границе. Сви препоручују, да се нипошто ни један шиљак, трн, на границама ни на гранама не оставља, и веле, да је само тим сасепањем шиљка можно неродну шљиву начинити родном, и извести плод многи и врло крупан. Најпосле сви вештији вртари препоручују, да је боље шишати воћке,

особито шљиве с јесени, јер тада ране боље зарасту и мање дрвету шкоде, него у пролеће, кад сокови наиђу.

Шишање воћака, особито шљива, тако је важан посао, да ко је рад, да му шљиве што већма и извесније роде, ваља да то по наведеним правилима сваке године чини, и онда, кад су круне са свим се развиле.

При шишању старијих дрва има се још и на то pazити, да се и свака сува грана одсече, а пошто се шишање предузима у јесен или пролеће, то да се боље зна, која је грана сува, ваља лети, док је дрво у листу, обележити белом повезом или којом бојом. Дебеле, суве као и сирове гране одрезују се тестером а мање маказима вртарским; и то са свим до коре од гране, која остаје на дрвету. Што се старије одсече, то се пре и боље ране залече и зарасту; иначе воћка болује и многа угине.

А што се шљивиних рана тиче ваља знати ово: Шљива је једно од оних дрва, које на сваку рану хоће да пушта смолу, од које болује и многа угине. За то је нужно да се ране шишањем начињене, добро излече. Мање ране најбоље се залече, кад се намажу течним воском, а овај се начини кад се узме најјачег шпирта и помеша са пет пута толико проста, на топлој пећи растопљена жута воска или жуте сирекове смоле, па у стаклету добро зачепљеном држи. Мање ране тим се воском намажу кичицом и покрију артијом; а веће ране намажу се подебље простим катраном помешано с пецелом и чађи, па ако треба, понови се то сваке године, док рана добро не зарасте.

У речи о ранама има се још навести, да шљиве као и друге воћке страдају јако од туче, града. Јаки град начини тако многе ране, да воћке оболу и многа угине не само младица, него и старије дрво. У том случају препоручују вешти вртари, као најпречи лек и помоћ, да се одмах та дрва ошишају, и то да се све рањаве гране посеку; тако се дрва одрже, а другче сва изгину једно за другим.

Све ово што доведе наведосмо, чини се за љубав бољег, круивијег рода и плода. У том истом погледу има још да се спомене и ово: чешће се догоди, те воћке понесу рода премного, тако, да би се морале све гране поломити и дрва изгнути, кад би се све ово оставило. У том случају вешти вртари протресу још у заметку род, па много плода свале, те га добију истина мање, али тим крупнијег и слаћег, и при оном мноштву ситног плода у других,

који нису своје воћке отресали, продају своје воће крупније много скупље, те сувише накнаде оно. Још чине вешти вртари ово: ако је у цвету сувише кише, те не могу прашњике да узру од воде, а они свако јутро своје воћке мало отресу од кише, те тим добију више плода него они, који то не чине; а ако је у цвету превише суше, те не може прашац да се ухвати, а они прскалицом своје воћке сваки дан попрскају, те учине да сила више рода буде.

То је, што имамо као поглавитије о нези шљиве рећи. Кад и ми дакле своје шљиве тако дизали и неговали будемо, онда ћемо и ми имати здрава, снажна, лепа и дугочечна дрва, и добићемо сила више изврснија плода па и продаваћемо га скупље и добијати на томе два и три пута више, него овим недотупавним подизањем од изданка и овом данас нашом невештом и никаквом негом.

Да прегледамо сад и другу (страну) полу од радње око шљива, а то је, да видимо кад је најудеснија берба за сушење шљива и кување пекмеза или пециво ракије.

Као што свуда око шљива, тако и при брању чинимо погрешке. на велику штету себи и својим шљивцима. Те погрешке су, што беремо шљиву прерано, па и то врло неразумно.

Познато је, да свако воће, што боље на дрвету сазре, то је боље и за јело и за сваку потребу, било да се од њега кува маџун или слатко. Особито се за шљиву зна, што је зрелија да тим мање треба огрева, било да се суши, или кува или пече; по томе би ваљало оставити плод на дрвету док не почне венути, па онда брати. Код нас се беру шљивици као и виногради пре времена; а на шљиви потрошимо док је осушимо, у пекмез скувамо или ракију испечемо, толико много огрева, да готово све на огреву изгубимо, што на њој добијемо. Разумни и вешти људи оставе бербу на дваест дана позније, па два пута скупље продају своје вино и на сушењу шљиве толико заштеде огрева, да добију на шљивама два пута више, него они, који тако не учине. Покушајмо и ми само неколико пута, да с две или три недеље дана позније оберемо шљиве или виноград, па ће сваки видети, колика је разлика на трошку око сушења шљива, или кувања пекмеза, као и онамо на изврсности вина.

Прави знајци рада око шљива ово су нам доказали: Прве недеље кад се шљиве почну сушити код нас Срба,

добије се од 100 кила сирових по 27 кила сувих, друге недеље 33, треће 36 до 37, а четврте недеље, а то је око Михоља-дне добије по 40 ока сувих од 100 ока сирових. То је зато, што су шљиве у почетку незреле, па имају у себи много воде. При том за ове зреле не треба толико дрва колико за сушење зелених, и зреле се боље и скупље продају и готово никад не укваре. То треба да имају на уму сви, који се са шљивама баве.

Колико раном бербом себи омањимо добитак од шљива, још већма осакатимо своје воћњаке невештим брањем. Тресући а особито млатећи воћке, покрхамо на њима баш оно, што је за будући род најважније, вршке од гранчица. На оним сићушним гранчицама, што иза млаћења пуно испод воћака видимо на земљи лежећи, на њима су приметни од роде за идућу годину, а ми тресењем и млаћењем баш то покрхамо, те тим идућу бербу са свим осујетимо, убијемо.

Сваки ко држи воћке, треба да има и исправку за бербу, а та је врло мала и врло јевтина. Најглавније су две справе: вртарске лестве, које се својим подупирачима на сваком месту подићи могу; и берпло, на мотци насађена зупчаста котарица или кесица, којом се без крхања грања сваки комад од воћа може да обере и то тако, да се ни најмање не повреди, а то је и за сушење воћа врло важно, пошто се угрувано воће не да ни продати ни држати ни осушити као неугрувано.

При брању шљива као и другог воћа ваља пазити: да се берба држи на лепо, ведром сувом, дану, јер влажно обрано воће брзо се уквари и не да се држати. Све летње воће, шљиву као и трешњу и вишњу, јагоду, дињу, лубеницу, ваља брати рано из јутра и за хладовине, онда је воће далеко укусније, него кад се бере у сред дана или по подне и под вече; по себи се разуме да ваља брати само оно комађе, што је најзрелије и најлепше а само оне врсте летњег воћа, које хоће да обрађујемо, као што су кајсије и неке брескве и крушке, беру се пре него што са свим узру, па се оставе да који час провену те тим изађу укусније. Свако воће укусније је кад се обере с петељком, него без ње. Котарице у које се шљиве мећу, треба да су омање, јер се у већима воће изгњечи и уквари. При брању и купљењу шљива и одмах о једном послу одбирати оне шљиве, што ће се сирове продавати, или остављати или сушити, а то су најкрупније и најздравије, па башка метати, а башка

остале ситније и лошције, које ће ићи на кување пекмеза или на цециво ракије. Најпосле шљиве одређене за продају на пијаци или за оставу као и за сушење, не ваља кући возити на колима, да се тресењем не погњече, него носити на рукама, па код куће одмах оставити на суво и хладно место, и то не оставити на гомили, него разастрти; тако остављено воће много је укусније за јело.

Како да се сачувају шљиве и друго воће на дуже времена: Ко хоће да сирове шљиве и остало воће сачува на дуже време, треба ово да зна: да се боље држи воће од топлих и сувих година, него од година влажних и ладних. Које је воће расло на осоју, пригревици, боље се држи, него оно из низа, сена, хлада и влаге. Воће са јужних грана од дрвета боље се држи, него оно са северних. Дуже се држи воће позно, јесење и зимње, него рано, летње. Сила дуже се држи воће, које је боље на дрвету дозрело, него незрело. На лепом сувом дану обрано воће дуже се држи, него обрано на мутном и влажном времену, здраво комађе од воћа дуже се држи, него првљиво, нагњечено или убијено. Воће с петељком дуже се држи него без ње, и воће наслагано с петељком у вис дуже се држи, него другаче. У артију замотано воће дуже се држи него незамотано, и пре замоставања или слагања у сандуке остављено воће три или четири дана на топлу месту да провене, дуже се држи, него одмах замотано. На сувом тавану, који зими није хладан, сложено воће у сламу, све таван сламе на таван воћа, и покривено сламом и рогозом, што јача зима то већма, дуже се држи, него остављено голо. Још боље се држи послагано у сандуке, у мекиње, плеву или песак, али мора све ово бити суво, и без икојега задаја, и близу тих сандука да ни пошто не стоји ништа што труне, плесиви или задаја каква има, јер у мах воће онај задај навуче, те пре почне да труне. Још треба знати, да не ваља стављати много тавана једно на друго, јер се погњечи, особито шљива, него највише три или четири тавана, с тога су бољи плићи сандуци; па кад се још сандуци или бурићи свуда облепе смолом, па облепи и заклопац и држе на суву хладну месту, онда се воће најдуже држи.

Данас сви вештаци препоручују, да се најбоље сачува воће у сандуку у ситно утучену дрвену угљу, у њему се држи воће до другог воћа, а тако, као да је сад узбрано; може се отворити сандук кад се хоће и водити из њега

воћа колико хоће, па да осталом не шкоди; ако се који комад и поквари, опет онај уза њ остане здрав, јер угаљ не да трулежу да прелази даље. не мора се поред угља ни у артију замотавати, ако се само тако у угљу сложи, да се воће не додирује; и сандук може се држати на сваком месту у некој сувој ладовини.

Ко хоће да суши, нека гледа, да то изради ваљано. Боље је не радити него којекако. Ваљано осушена шљива даде се с овог многог шећера свог годинама одржати и однети од краја до на крај света, а да се нити уквари нити што од вредности изгуби. За ваљано осушену шљиву сваки драговољно више и плати, а за шљиву неосушену како ваља, нећа нико да запита би да је погледа.

Шљива се суши као и друго воће или на сунцу или у пећима и на огњиштима узгредно, или у нарочито за то начињеним домаћим или општинским сушионицама.

Шљиве одржати тазе, фришке до Божића и даље, можемо, ако у буре наслажемо кат лишћа шљивовог и кат шљива целих, руком узабратих. Кад напуниш буре, онда га затвори и закопај дубоко у земљу да до њега, бурета, вода и ваздух не допру, продиру. Уз часни пост извадићеш их као са шљиве, тазе.

То исто важи и за грожђе. Или овако: Кад грозд одкинеш од чокота, онда му цетељку умочи у растопљен восак па га обеси о нешто стрмоглавце — свако како је стајао на чокоту — о концу и биће тазе до Божића.

Општинске пећи и сушионице које могу сво село послужити. Ових општинских сушионица има различито начињених; данас су најбоље оне, што се праве по предлогу Лукасовом, који је данас на свету најгласовитији воћар. Та сушионица суши с најмање огрева највише воћа и изради га најбоље. Једна сушионица не стаје више од 100 круна а насуши на дан десет цената (440 ока) сирова воћа, те тако се за једну јесен исплати. На њој је добро и то, што их се може више, једна уз другу, ставити, према мноштву шљива или воћа, што која општина има да суши. Ова сушионица данас припозната је у свима земљама за најбољу, те је за то и сва правитељства препоручују и све се општине хвале њом. Она се данас од свију познатих сушионица одликује простотом строја, јакошћу и удесношћу тим, што најмање огрева потроши, а најбоље и највише воћа осуши, те тим све друге сушионице надмашује. Или

нека бар свака општина начини обичну нашу „пушницу“ фуруну — да у своје време свакој породици по потреби воће осушити може.

У нужди може се сушити шљива као и остало воће на сунцу, или у фуруни или у „шпорерту“; на љесицама и даскама, али такво треба опрати при употреби, јер мушице га погане. Домаћице, које тако суше шљиве и друго воће у фуруни или шпорерту, тврде, да је далеко слађе и укусније но оне шљиве, што се у пушницама суше и по дућанима продају. Честита домаћица и породица не треба да дочека јесен, зиму и пролеће без приличне количине сувог воћа, па ма како га сушила, овако или друкчије.

Да сад видимо које је воће за сушење најбоље? Није свака шљива за сушење. Ко већ хоће да троши огрева и труда, а он ваља да одбира воће оно, што је најбоље; само на томе може се надати користи, друкче може узалуд бити труд. За сушење је оно воће најбоље, које је најзрелије, најздравије и најкрупније. Незрело воће потроши силан огрев и опет не изађе слатко, него још изађе сувопарно и часом загоре, а првљиво воће буде на место слатко, кисело. Међутим је на првљивом воћу то добро, што оно само од себе одпадне, те се тим само одлучи од здравог, особито шљива. Само оно воће које хоће да обрашнави, као нека кајсија и крушка, не сме се дочекати да презре, па да се онда суши, а шљива, као и вишња и трешња, онда је за сушење најбоља, кад је на дрвету презрела и већ почела да се смежурава и петелјка да вене. Та презрела шљива не само што изађе најслађа, него и најмање огрева треба за сушење.

За сушење одабране шљиве ваља још неки дан оставити на суву месту, да провену, па онда у њећ стављати. Што боље провену, то мање огрева треба за сушење. Остављајући их да провену не ваља да стоје на гомили, него разасртто на полицама. Најбоље провену на врехом тавану испод крова црепом покривена, или на сунцу, али сачувано од прашине, која сав укус шљиве као и другом воћу уквари. Да би од сваке стране добро провенуле, ваља их који пут преврнути, и то најбоље дрвеном варјачом или дрвеним грабљама, но пажљиво да се не повехде.

Кад су шљиве тако спремљене за сушење, онда се слажу на полице од сушионице, или љесе што су од прућа начињене и разређују, да једна другу не притискују, јер

тако се најбоље осуше, а остављају се тако, да петељке у вис дођу, јер друкче сок испури, те се окоре и изиђу неваљале. За то се и остављају петељке на шљиви, као и на трешњи и вишњи кајсији и брески, па се с петељком суше, јер без петељака испури сав сок, а у томе је сва сласт и сва вредност воћа.

При сушењу воћа нека се ова главна правила пазе: Коштичаво воће, као што је шљива, вишња, трешња, кајсија, бресква, не сме доћи одма у врелу пећ, на сушионицу, да сок на петељку не испури, него мора пећ мање топла бити 25, највише 40° R., а то је од прилике онако, као што је пећ, кад се при пециву хлеб из ње извади. Тек кад је то воће пет или седам сати у тој топлоти постојало, и влаге из њега мало одиарило, те сок се згуснуо, онда се јача ватра ложи а друкче испуца, испури; а семељаво воће као јабука и крушка, ставља се одмах на најјачу ватру, а пећ зажарену на 80° R. да у свом соку вре, па после се попусти са топлотом на 50 и 45° R., иначе ако се из тиха суши изађе кисело. При сушењу ваља пазити, да воће на овим полицама или странама стоји, где је мање врело место у пећи, за то се полице мењају, па које су најуре стојале у сушионици олоздо ближе до ватре или у обичној пећи у дубљини, те се међу у сушионици озго од ватре, или у обичној пећи ближе до врата, а оне друге полице на топлије место. Шљиве не остављају се у пећи, да се са свим осуше, него пошто су се добро смежурале, изваде се и досушују на сунцу и ваздуху. Ако се шљиве лепе или ако су мекане, то је онда знак да нису добро осушене, и морају се досушити, иначе ће брзо да се укваре; ако су сувише тврде, да чисто звоне. Кад коју пустиш да мадне на голу трпезу, онда су превећ суве, а ово је још горе него оно. Воће је онда добро осушено, кад расчупано или прстом погњечено сока не пушта. Најпосле не ваља ни једно воће оставити у пећи да се исхлади, јер изгуби лице, потавни; него га ваља извађено из топле пећи одмах ставити на хладно место, да се изхлади; што је место хладније, тим воће остаје светлије.

Добро узреле шљиве у доброј пећи не потребују више од 18, највише до 24 сата, да се осуше; а код нас се жари пећ по пет и шест пута, те се грдња гомила огрева страћи.

Осушене шљиве не ваља одмах пошто су извађене из сушионице, трпати у ђакове или

У сандуке на оставу, јер се улепе и поплесниве; него треба да су на ваздуху разгстрте и превртане неколико дана те се просуше, па онда се стављају у сандуке или џакове и држе на суву тавану, где се по више година држе, ако се пази да их мишеви и црви не поједу. Неки веле да се најбоље одрже у кесама плетеним од мреже или котарицама од прућа, које не хватају више од педесет ока, обешене на тавану. Други препоручују некаласане лопце, да се у њих набјају; још неки веле, да их ваља у бурад или сандуке набити, па држати на сувом месту, али где никаква задаја нема, јер га и сува шљива хоће одма да навуче. Сува шљива као и друго суво воће има се особито чувати од мишева.

Још пре него што се метну у бурад или сандуке на оставу, треба шљиве разлучити на врсте по крупноћи, па најкрупније за се, а најситније за се остављати, тако се најбоље продају. Одбирање и слагање шљива у бурад или сандуке ваља чинити на сувом дању, а ни пошто на влажном, јер шећер и соли у сувој шљиви навукну влагу, те воће овлажи и лако се поквари.

Плесниве шљиве повратити. Суво воће, било да је сложено у бурад или сандуке и џакове, ваља кад-кад прегледати и преручити, јер ово сваком воћу чини добро, осим што се том приликом види, да није на воће напшао црв. или ухватио плесан. па ако би се ово опазило, то их ваља одмах на часак у врелу пећ ставити, најбоље после извађеног хлеба, тиме се најбоље убије и плесан и црв,

Пекмез од шљива врло је здраво и пријатно јело за децу и људе. Ово важи за све, који нису пијанице, а деца га више воле него ма коју другу посластицу. Још боље је разво слатко што се кува од шљива у сирћету, вино или ракији: јер су пријатна и здравима, а болне чисто разгале.

За пекмез су шљиве боље што су зрелије; најбоље су збабуране, па макар и ситне биле, само ако нису црвљиве. Пре него што ће се кувати, ваља их добро опрати од блата, прашине и друге нечистоће, јер ово сав укус уквари, па пошто су се пресушиле од спољне воде, онда се цепају и коштице поваде, па онда се у котлу на тихој ватри кувају, непрестано дрвеном варјачом мешајући их да не

би загореле, и да би што пре пустили сок, воду, а онда се кроз решето или сито процеди, и онда се даље кува уз непрестано мешање, док се пекмез толико не укува и згусне, да се као тесто за варјачу почне хватати. Што се боље укува то се дуже држи.

Котао, у којем се пекмез кува, треба да је добро калаисан друкче прими пекмез бакра, особито ако постоји у котлу, те поставе шткодљив за људе, који га једу. Да се дозвола има ли у пекмезу бакра, ваља мало пекмеза с мало воде помешати и у ретко тесто размутити, па у њега ставити нов сјајан нож, или другу коју од гвозђа сјајну ствар да преноћи, и ако се извађен нож нађе првенкаст, знак је да у пекмезу има много бакра, па тај је пекмез за јело врло шткодљив, отрован.

Пекмез од шљива. Наши кувају пекмез просто, без каквих зачина. а Немци и Французи међу у њ при кувању ораха са свом зеленом љуском на њима, коре од лимуна, корена од ђумбира, карамфила и др., те добије пекмез пријатан мирис, укус и боју. Врло деликатан пекмез добија се, кад се на свака два клгр. шљива дода пола клгр. шећера и сатник добра вишња сирћета, па од тога кува пекмез.

Ко мора у влажној години и од презрелог воћа да кува пекмез мора додати шећера, друкче ускисне.

Ускисли пекмез поправити. Ускислом пекмезу као и другом куваном ускислом воћу помогне се, кад се дода мало соде па онда поново мало прокува, само као што је, или са умешано мало воде у њ.

Босанци праве фришак пекмез и од слатких јабука и крушака; воће добро истуку и сок исцеде и варе дотле, док се мало не згусне и док добро слadak не постане. Он је накисео и за јело умаче се хлебом, или се разводни, па се хлебцац удуби па куса, једе.

Од шљива може као и од сваког другог воћа да се прави вино и ракија.

Вино од шљива, вишања и трешања направи се, кад се узме толико фувата шећера и то од грозђа, колико ко има јакова шљивовога кљук, па шећер помешан с пола толико воде укува на ватри да се згусне и успе у овај кљук, да остави кљук да превре, а потом га оточи у чисту бурад и добро завраћи. Исто се тако прави вино и од трешања и од вишања. На место шећера може поднети и мед. Кад се

у обично вино дода пржених сувих шљива, начини се вину укус, као да је портско или мадерско вино.

Ракија од шљива прави се, кад се шљиве у капама измуљају, налију с мало воде, па оставе на топлом отвореном месту да превру, и онда на тихој ватри у казану пеку. Кад се од шљива коштице разбију, па и оне у казану с комином пеку, тад добије шљивовица много пријатнији укус. Што су шљиве зрелије, то је у кљуку више шећера, те изађе јаче вино и ракија. Од једног акова кљукa добро узрелих шљива, добије се 20 до 25, а од незрелих шљива једва 8 до 10 ока ракије. У Немачкој пече се ракија само од преливих и опалих зрелих шљива.

Код нас највише се шљива на пециво ракије употребује, а то је најнедотуњивија економија, особито на ову данашњу скупоћу огрева. У место ракије паметније је направити вино од шљива и јабука.

И при пециву ракије чине се код нас грдне погрешке. Прва је и највећа, што се та шљива куд и камо корисније може да прода пресна, или сува, или кувана у пекмезу. Још већу штету трпимо због наших неваљалих казана, где на ове кратке луле а обично кључају воду у табаркама више је излети, испари у ракициципама у ваздуху, него што је има у чобањама. Даљу штету имамо од певешта ложења ватре под казане, тачећи чудо огрева и ракије, оном страховитом ватром, где треба да је ватра најтишија. Најпосле видео сам у Србији где о Духовима још стоји комина од лањских шљива у отвореним или худо блатом залепљеним капама, јер весели газда није имао кад да је испече. Кад се проврела шљивова комина у бурадима добро задније и од свуда добро блатом облепи, па не може ни мало ваздуха унутра допирати, оно се може чак и око Божића до Сретења ракија пећи, а да се много од снаге њене не изгуби; али отворено стојећи или неваљало затворено, чим превре одма почне и снага лапити, што топлије време те већма, тако да после кратког времена при пециву тече сама вода, те се само узалуд траћи онај скупи огрев.

У осталом ма била ракија најбоља, и макар се она како скупо могла да прода, опет никад оне хасне газда не добије, као од шљива сувих и пекмеза. Ово може свако увидети, ко само мало рачуна разуме и хоће да рачуна.

Укратко сведена правила што се има чинити за шљиве. Садимо шљиву где год празна места имамо; подижимо је од коштица а никако од изданка; бирајмо коштице најбоље од најбољих дрва, оплемењујмо своју шљиву; заводимо нове боље врсте, изводимо велика и снажна дрва; садимо их на ређе, а на суву, светлу и топлу месту; окопавајмо своје воћњаке; ђубримо земљу испод њих: чистимо своје воћке од гада жива и мртва; пишајмо их вешто и на време; остављајмо воће сирово за продају, као и за сушење и кување свако за се; гледајмо да га сировог што више продамо; рачувајмо добро, пошто можемо продати пресно, а шта ће нас доћи на суво и хоћемо ли га моћи са хасном продати, па радимо оно, што је пробитачније; сушимо воће разумно у згодним сушионицама; одлучујмо суве по крупноћи ради боље продаје; држимо суве на згодну месту и чим се коле пена покаже, продајмо; правимо што више пекмеза и сува воћа у опште, за домаћу употребу у зимње доба; дижимо расаднике у сваком месту и уза сваку основну школу, па ту подижимо у великом мноштву младнице, и поклањајмо их, и засађујмо њима све празне општинске земље и држимо за њих веште чуваре; подижимо свуда општинске сушионице; отварајмо катедре о незнаној шљиви бар у свакој земљи по једну; састављајмо фондове за издржавање тих катедара; платимо и путничке учитеље и шаљимо их по народу; издајмо награде, да се напишу упутства за прост народ, како се има шљива држати, па штампајмо их и поклањајмо их да може свака кућа имати, и наводимо, да се то сваком приликом чита, особито у недељној школи, одраслој омладини; правимо изложбе и дајмо награде не само оном, ко најбоље сирово или суво воће изнесе, него и ономе, ко највише младница подигне и од најбоље врсте, као и ономе, ко ма шта пробитачније и удесније смисли за подизање и гајење ове наше најблагословеније воћке.

О сточарству.

При облагорођавању стоке најважније је добар избор мужака (бика, ајгира, овца, нераста). Па како се при куповању ових, многи ђуто превари, ако смо на спољашњи изглед нази, јер продаваоци баш тим и преваре што ухране и угладе, да се не може боље замислити, то сви вештаци

саветују, да је најизвесније купити мужака од позната човека, и од кога сви знају, да му је она стока од најбоље врсте. То је неопходна обазривост за припољавање марве и људи, јер и оиет велимо: Сточари треба да обрате живу пажњу на то, да ни пошто не пуштају јуница, бика, нераста, овна и ждребца од рђаве и кржљаве расе на снаризање са женама први пута. Јер науком се доказује, да од кржљавог мушког цара биће релови слаби и педовољни, па ма какве доцније угледне очеве бирао.

Кад треба јуницу пустити под бика? Код наших сељака на то се слабо и павя, па зато и немају добро развијену стоку. Пре 20 месеци старости не треба јуницу под бика пуштати, али не треба ни дуже од 25 месеци чекати. Код јунице треба поглавито и на то пазити, да се за време стеоности крелком равном рани, да после првог телења не буде само телесно добро развијена, него да буде и добра музара. За првотелице је боља сочна рана; исто тако не треба је ранити ни раном, која много пацима.

Познати краву која је најбоља за мужу. Крива је најбоља за мужу, у које је чело широко, међу очима угнуто, очи велике, поглед миран, рогови ужи, пљоснати и прибели, уши тање и уже, врат ужи, длака мекша, тања и сјајнија, ноге ниске и тањих костију, трбух велики и бурав, куковн широки, виме велико, да нетраг вири и да је што мекше, празноје и млитавије кад је измужено.

Зашто се краве јалове. Кад се стеона крава само мало дотакне и попије сапуњавице, одма ће побаци. То нас уверава један стари чувевн марвени лекар. С тога често бива, да на селу краве побаци, где се у једном истом кориту и рубље пере и из њега краве поје. Нека дакле сваки домаћин на то добро пази, да се корита, шафови и друго дрвено посуђе, из којих се стеоне краве нацајају, не употребљују на друге, а најмање на такве цељи, којима се вода којекаквим нездравим примесима смради, по искључно да се за појење крава чувају и увек чисто држе.

Шта ћеш радити, кад се крава не може да опрости постелице? Кад се види, да се крава после телења не може да опрости постелице, онда јој треба одма после телења дати да пије своје сопствено млеко, које неки зову „грушевина“, а неки „млезиво“.

Пошто то млеко попије, онда ће у брзо избацити постелицу, а и после неће никад више у њој при телењу

застајати постелица. Али треба имати и то на уму, да је и телету то прво млеко нужно, да се очисти од нечисти, што му се скупило, и што му се прилепило за прева у утроби материној, јер ако се не да тога правога млека телету да се очисти, оно ће сигурно оболети, и не ће га бити вредно одрађивати. С тога треба од тога правога млека после телења један део измустити па дати крави, а остало оставити да теле посиса.

Да крава женско теле отели кажу вештаци да треба пустити краву под бика пре muže. Ко пак жели мушко теле, треба да краву прво помузе, па онда под бика да пусти.

Теопци да без мајке не омршају. Да не би теле омршало, те тако и вредност изгубило, треба му сваки дан по 4—5 јаја у уста савити, да прожире, па неће ни блечати ни омршавити ма и 2—3 дана на путу било.

Да излечиш отечен пупак код телад узми угрејане чисте свињске масти, или још боље неславог кајмака, па мажи око пупка кроз неколико дана, па ће проћи без запаљења.

Средство против пролива код телад. Телад врло често пате од пролива за времена док сисају, што на њихов пораст штетно упливише. Најбоље је средство против тога салицилна киселина. Треба узети $\frac{1}{2}$ кашике салицилне киселине и растворити је у $\frac{1}{4}$ литре воде. Од овог раствора треба дати два пут па дан телету по $\frac{1}{2}$ кашике, а крави по кашику у води, и већ сутра дан престаће пролив и неће се повраћати за сво даље време дојења. Шта више, кад се крави по телењу да два дана узастопце по 2 кашике овог раствора, телад не могу добити пролив за сво време дојења.

Да добијеш особито доброг и дебелог млека пази да се млеко до последње капи добро измузе, јер су последње капи најбоље и најмасније. Оним кравама, које задржавају млеко, подзај комадић соли да поједу, па ће и последњу кап врло лако издати.

Познати млеко у које је воде сипано. Умочи у млеко иглу, којом се плете (штрика) и лагано је извучи из млека; ако остане млеко на њој, није воде сипано у њега, а ако не остане сипано је. Или испитај га овим начином: успи кап млека на покат па ако се разиђе по покту и отпадне с њега, сипано је воде у њега, ако се не разиђе и не исцури, него остане пупчасто на покту, није у њега воде сипано.

Краве да дају више млека. Помешај у храну укуваног ланена семена, а особито на 2 месеца пре телења. Осим тога помоћи ће и друга укувана брашнена храна. Уз то се иште, да се крва зими држи у топлој штали и да се тимари као коњ, у опште да се чисто држи, да се поји чистом водом и да се суве огризине под њу меће.

Кравље млеко да буде здраво за децу. Код Хамбурга постоји једна млекарница, која много продаје искључиво за децу, која нису тако сретна да имају мајчино млеко, па и за ону, која су тек од сисе мајчине одбијена, те им треба добра, чиста и лако сварљива млека.

У том заводу плаћа се литар слатког млека по 40 д. пара, а распрода се све на јагму, јер се свет уверио, да је ово млеко деци ненакнадимо. У заводу има и један лечник, који послом управља и његове се наредбе уважавају безусловно. Он пазн да се за децу узима млеко оних музара, које су у средњем стеоном добу, т. ј. да се нису скоро отелиле, али опет да нису знатно ни пређе. Ове се музаре хране добрим слатким сеном и овсеном прекрупом, које им он или суво даје, или у напоју, који се састоји у чистој, поточној, нешто устојаној, мало посољеној води; осим тога даје им се нешто мало суве сечке од јаре сламе.

Ражне, пшеничне или јечмене прекрупе не сме им се дати јер за такве краве пије то добра храна. Само по мало ланена брашна, сме се метати у напој.

Те се музаре држе у највећој чистоти, а ако би се у здравље једно или друге краве и најмање посумњало, одма се замене другом, потпуно здравом.

Особито пазе на воду и не поје краве никад водом из бунара или врела (извора), но увек из потока или реке; јер се у опште опазило, да и друге краве, које су непрестано на паши много боље млеко дају, кад пију мекаву — текућу, — него кад пију тврду — бунарску — воду.

Чист ваздух и — млеко. Како здрав ваздух утиче на обилније лучење млека од крва, нека послуже статистички податци „француског млекарског завода“. У примерној угледној штали напред наведеног завода, држано је 80 швајцарских крва, које су особито добро храњене. Кад ваздух у штали није прочишћаван, проветриван, онда је укупна количина млека добијена од једне краве и то: го-

дипе 1977. просечно 3700 литара, 1878. такође 3700 а 1879. око 3716 литара.

Пошто је приступљено прочишћавању или проветравању ваздуха, онда се добила количина млека опет од једне краве, и то: 1880. године 4050 литара, 1881.—4152, а 1882. 4355 литара.

Проветравање ваздуха, дакле, при иначе једнакој количини и каквоћи хране, увећало је количину млека једне године и по једној крави око 483 литара.

Ова материјална — новчана корист као што се види, произашла је од свежег ваздуха, кад се исти пропушта у шталу; поред те добити, свежим ваздухом стока се чува од којекаквих заразних болести, није тако осетљива наспрам промене ваздуха, и најзад млеко је здравије и без другог страног мириса кад се чува или држи у штали, у којој се ваздух прочишћава — проветрава.

Запалење крављег вимена. Виме се упали или одма како се крава отели, или пошто се теле од сисе одбије. Ово се догађа код сваке врсте домаће стоке, али најчешће код краве. Да је виме упаљено, познаје се по томе, што је вруће, румено, тврдо, отечено, те крави услед тога у ходу смета. Оток може бити да је распрострањен или по целом вимену, које је услед тога бледо румено, па се под прстима као тесто осећа, или пак само местимиче отечено. Ако је виме местимиче упаљено, онда је на отеченом месту, јако црвено, тврдо и болно, да се уз то и грозница појављује. Млеко је попустило и понекад је криво. За 4—5 дана прође, или бар спасне оток. Често бива, да се овако местимични оток загноји. Ако се после таковог отока виме отвори, онда прође више недеља док се залечи, јер треба сав гној напоље да изађе. У овом случају претвори се запалење врло често у болест, тако звану „Вучац“, и живинче услед те болести мора угнути. Готово после сваког запалења остану у вимену кврге, које се образују и остану услед заосталог млека, али те кврге не причињавају крави никаквог бола. Ако се ове кврге мало по мало стискавају и тискају списицама (брадавицама), измушће се то заостало млеко те ће тако и тих кврга нестати.

Узроци овом запалењу различити су: виме се најчешће упали, ако теле сувише главом у виме при сисању удара, или ако је суровим музењем позлеђење, или ако се мужа у своје време пропусти, те крава с тога с пуним вименом

пусти да иде; може се даље упалити ако је зарезник убоде, ако се нахлади, или ако у печистоћи лежи. А веле, да хоће виме да се упали и од оштрих, отровних трава, од којих крава крваво промокри.

Да се упаљење вимена одклони, треба настојавати да се крава изведе у топлу стају, да јој буде мекана простирка, да лежи на миру, да се умерено храни и најздравио измузе, ако је запаљење јако. онда се не сме теле на сисање принуштати. Јако упаљена вимена треба згодном подвезом подвезати, да онако лабаво не висе. Осим тога треба виме по пола сахата на дан парити, и то тако да се илева од сена кључалом водом прелије, и онда пара на виме пусти, што треба и онда поновити, кад је већ запаљења нестало, али су остале опе тврде кврге. Ако је виме од јаког запаљења отекло, онда га треба једном на дан намазати следећом машћу:

Ума: 70 грама финог сејтина, 4 грама капра и једно тврдо скувано жуманце, све сво добро измешај и полако виме намажи. Ако се где од ових тврдых кврга направио чир, а ти га оштрим ножем пресеци.

Тимарење крава музара. Од месеца јула па до септембра неопходно је потребно сву рогату марву, а нарочито краве млечаре, тимарити чешагијом из дна у дан а ево зашто:

У овом међувремену обад највише досађује рогатој марви, јер тада леже своја јаја на длаци говечета, а после кратког времена излегу се црвићи, који се упију у кожу говечета и ту се угњезде. Услед тога краве музаре обадју се, немирне су на мужи, дају мање млека и смршају. Ако се дакле у горњем међувремену редовео свакога дана тимаре, онда се чешагијом скине сва она длака за коју су прилепљена јаја од обада.

Уплив муже на увећање млечности код крава. Мужом се увећава или смањује млечност код крава. Ако се добро измузају, онда из дан у дан дају све више млека и обратно. О овоме је чињен опит при једној сточарској школи у Немачкој на овај начин.

Пет крава мужено је за 14 дана овлаш и нису добро измузаване и дале су млека 332·2 литара. — Исте краве, храњене истом хрном, као и пре само што су добро измузаване, дале су за исти број (14) дана 514·7 литара млека исте каквоће. — Дакле излази да је за ових последњих

14 дана свака крава просечно давала дневно више по 18 литар млека.

Ово треба наши сточари да имају добро на уму.

Против отока крављих сиса и вимена. Накади преко дан више пута болесне сисе, и виме, са запањеним венцем од белог лука, то јест са оним очупцима, са којих су одкинуте главике белог лука. — Луковац. Ово је опробан лек.

Крваво мокрење код крава и средство против тога. Професор др. Милер вели о томе ово: Кад се стока изгони на пашу, онда краве јунице често пута мокре крваво. Примећено је, да се ово нарочито дешава код крава, које су из други предела доведене, па још и ако су благородне расе. Дешава се често тада, да краве које одиочну крваво да мокре одма после неколико дана и угину. У Шведској употребљује се против овога зла ово средство: петролеум (гас), терпентиново и лавандлово уље (биљка која се зове *lavandula vera*), са подједнаким деловима смешу се, па се после узме пола литре воде и 15—16 капица од ове уљане смеше каже се у воду. Ова се вода по том наспе болесној крави у уста, да је од једном попије. Ако је болест узела маха, онда се после неколико часова још пола горње смеше наспе крави у уста.

Ако наступи случај, да неки земљоделац мора да употреби ово средство, онда нека гас и терпентин купи у чаршiji, а лавандлово уље у апотеци, па нека поступи као што је горе наведено.

Марвинче бодљиво да се укроти. Оваком марвинчету треба привезати јаком узицом реп за рог и мало попритегнути. Тад ће се одучити и бости и бацати, јер врцањем себи бол задаје.

Коњи да буду добри, светли и јаки. Покрај обичне неге добро је и ово употребљавати. Доста младих коприва осушити на сунцу, истуцати и тог прашка сваки дан давати коњу с мекињама по једну шаку. Или скувај 2—3 прегршти ланена семена у две литре воде, па то пиће млако подај коњу да пије сваки дан у пролеће, у продужењу једног месеца дана.

Кад крава даје ретко и модро млеко, оно губи цену као и сама крава, а тако млеко даје мало скоруца и масла.

Томе ће помоћи ово: треба узбрати траве коју народ зове маслчак, помина погачица или попино гумно, а Немци зову маслчак *Löwenzahn*; па од те траве лишће осушити

и давати крави или овци дуже времена, да једе. Дакле и овде је маслачак божанствен.

Шумско лишће добра је и здрава храна за стоку. Шумски лист је најбоља храна за стоку, за коње и за говеда, а особито за овце. По испитивању савног сточара Блока излази, да два килограма сува листа од тополе, или два и по од јасена, раста, букве, или трп и по од јове као и од леске, или три од брезе, — вреде као 3 килограма добра сена. У листу овом на сто делова долази 21 до 25 дела крвне или месне хране. По томе је лист овај тако добар за храну као и детелина, или најбоље сено. А за овце је овака храна од лишћа још и прави лек, а нарочито ако оне случајно по рити пасу, или ако су на врло воденој паши, која је за њих врло нездрава.

Ко год дакле прилике има да лист овај збира, нека то чини, на ће тиме у велико помоћи својој стоци, како за бољитак здравља тако и за израву кад сена нема.

Листник за стоку спрема се овако: Лишће се почупа с дрвећа или се гранчице посеку, па у свопиће повежу и исправљено оставе да се осуше и по томе се садену у пластове, а озго сламом прекрију да не кисну; стока га зими одвећ радо једе заједно са огранчицама ситнијим а гранчице положи се на ватру. Најбоље је време за сечу и збирање листа од Преображења.

Да сеча ова није без штете оном дрвљу разуме се по себи, али опет има прилике накупити листа дозвољно и без штете, на пример са живица што се морају сасецати, као с дрва одређених за сечу, била то редовна сеча или крчевина, или од оних издавана по шуми, као и оних грана што шуму загушују.

Кукурузовина и шапурина или као што Босанци зову: класура и отучци. врло су добра храна за марву рогату, кад се вешто употребити знаде. Ко је вољан да и овим своме храниоцу — марви, добре и здраве хране принесе, некутуче на ситно, изломи, па класуру или ножем или секиром или сечком машином исече, па онда мало у котловима обари, или бар кључалом водом у кориту да прелије. Кад се олади, нека се сва смеша заједно са водом марви даје.

Кобилу суждребну познати. Има кобила, које су таког тесног кроја. да се насигурно не може познати по трбушастости и другим обичним знацима, да ли је суждребна или није, ни после пет месеци њене суждребности. За то се

често дешава, да многи који не разумеју кад се кобила распасла, подводе под пастува и суждребну кобилу, јер им се чини. да од прошле године није остала суждребна, па ако се услед тога кобила не поквари и не побаца ждребе, што махом бива, а она се после тога ускоро, а у своје време ождреби на велико изненађење домаћиново. И сами школовани марвени лекари често се преваре о суждребности кобила, поред толиких до сада познатих знакова. Сигурно казати, да ли је кобила суждребна или није, веома је важна ствар у разумном сточарству. С тога ћемо да изнесемо читаоцима један мало познат, али сигуран начин о познавању суждребности кобиле, што је наш прост свет у западном крају наше земље сазнао дугим искуством. Ево како раде. Изведе се гола кобила на поље, узме у омањи суд или крчаг ладне воде, па полије по врху врата, по гребену до међу плећа том ладном водом, и ако се кобила сва стресе, онда није суждребна, а ако се не стресе него само мане неколико пута главом, јер као тешка не може се стресати, онда је донста суждребна. То је са свим поуздан знак, сваки који жели, може се и сам о томе уверити.

Дивљи кестен као лек коњу од сакаге и кашља. Кестен је добра и здрава храна за краве, козе, коње, овце и осталу живину; али да би марва радије јела, треба га прво скувати мало у води, да она горчина из њега у воду пређе. Кад се олади, може се марви за јело давати.

Кад коњ болује од сакаге, треба му дивљег кестена давати да једе колико год хоће, па ће наскоро оздравити.

Кад коњ кашље, треба тако исто кестен обарити, па кад се олади изрезати и ситно истући, па помешати у воду, којем коње појиш. Тако чинити десетину дана, коњ ће оздравити

Да одучиш коња да не уједа. Уједање је једва од најопаснијих злих навика код коња. Ако се коњ не да одвићи лепим начином и благим поступањем, онда треба оставити комад меса да се мало устоји — усмрди па га онда узети и прићи коњу који уједа. У тренутку кад коњ шкљоцне зубима да уједе, треба му пружити устојани комад меса да уједе. Коњу се од овога тако смучи, да обично и не покушава више да уједа. У најгорем случају треба ово обновити два-три пута и коњ ће се заиста одучити да уједа, бар ону особу, која му је пружала комад устојаног меса.

Морска репа (чичока) врло је добра храна за марву,

укупно са стаблом, лишћем и родом. Она може свуда и на песковитој и на најмршавијој земљи расти. Она обилато израсте са више струкова од 6—12 стопа висока. Стабло и лишће налик је на сунцокрет а род на кромпир, који се плоди ско буса, корена те биљке. У Босни и Србији ову морску репу и ђуди у сласт једу, јер је сочна и слатка. Сеје се у свако доба кад се једе, и то само ове сисипе, што се сљуште. Да соје роди, сејати треба по ретко и добро оковавати земљом корен стабла, да изгледа бус, ровина као котарица.

Кад нема сена, како се још може марва изранити и здрава одржати. Треба скувати једво кило сена у десет литара воде, ту воду спедити и ладну стоци давати да пије. Овако се марва за чудо гоји. Краве добијају двојином млека, коњи постају здрави и снажни. Како стока у први мах веће да пије ту воду, треба је пустити да ожедни.

Кад је јака зима добро дође и овцама ова вода, још кад се помеша с нешто соли, овце се тако крепе, а ни метња тада лако не добију.

Ако је стока болесна, не треба јој давати хладну воду по топлу и у исти мах је не пуштати из штале, стаје.

Куван јечам као лековита храна за коње и краве. Куван јечам извавредна је храна за краве и коње, који пате од затвора. Он доводи стомак у правилно стање. Но не само да је јечам у погледу том као лек без икаквих других средстава врло добар, већ је и у погледу хранљивости врло јака храна за све коње. Треба га са сечком смешати, и водом у којој је куван, смешу прелити. Опажено је и то, да краве, кад се хране са куваним јечмом, који је као и горе помешан или са пшеничном плевом или сечком, дају више млека, по што је случај, кад се хране са којом другом врстом хране. Но кад се оће да даје куван јечам кравама, ваља га кувати у већој количини воде, во кад се жели, да даје коњима. И за живину је врло добра и јака храна.

Овас је изврсна храна за краве музаре. Ако се уз осталу храну даје кравама млечарама дневно по 1.5 килограма овса на грло, не само да ће давати много већу количину млека, већ је у исто време оно много масније и укусније.

Против вашију на говедима. Ваља направити смешу од сумпорног цвета и свињске масти од подједнаке количине, на њом трљати свуда онамо где има вашију. Ваши ће одма

попркати. По том треба узети јакe сапуњавице и њом опрати сва намазана места на кожи.

Жута репа (шаргарепа) као храна и лек за коње. Хаубнер, чувени марвени лекар препоручује код сваког кашља коњског, код жлезда, сипће, гљиста у стомаку и цреви и код рђавог стомака, неколико недеља сваки дан не-престанце коње са жутом репом (шаргарепом, мрквом) хра-вити. Зва се, да мрква коњма врло добро прија. То потвр-ђује леп изглед коња после такве хране, а особито лепа сјајна длака на њему. Мрква је у опште врло добра храна за сваку кућевну живад а особито за теопе и свиње.

Употреба салицилне киселине у разним марвеним болестима. Од пре десетак година важност салицилне кисе-лине при лечењу разних људских болести, врло је позната; но од скоро је одпочеше и марвени лекари употребљавати при лечењу стоке. Следећа поука вема цељ да послужи као средство вештом и искусном лекару, — ве, већ само цељ, да свуда овде, где се марвени лекари не налазе у месту, већ се мора са стране позвати, може земљоделец у вужди спробати ту салицилну киселину. борећи се против болести од које му стока болује, докле не би лекар приспео.

Од болести, које свиње спопадају, и које се врло добро и брзо лече салицилном киселином, следеће су: пнеумонија, гровица, еспе, и т. д.

Кад пуца копита, нарочито ако је случај да круна прска, ваља направити смешу од салицилне киселине и креча, на тме мазати.

Кад се стока, нарочито говеда, гоје са требером или цибром, она је онда многим болестима подложна, а погла-вито проливу и запаљењу вимена. Успаљено геме ваља прати са раствором, који је справљен из једног грама сали-цилне киселине и једног литра воде. Краве, које ће да се отеле, пате од пролива; но ако им се пола грама дневно од ове киселине да, онда не само да ће пролив престати, већ се сачувати од побацивања. Теляд кад пате од пролива, оздравиће, кад им се дневно даде по грама салицилне ки-селине, растворене у једном литру топле воде.

Да се свиње брже угоје. Јелан од најзнатнијих не-мачких економа препоручује, да се свињама помеша сваки дан у храну по једну до две кашике обичне соде. Од тога се свиње сила брже угоје, јер им храна онда већма прија, а сода та сачува их особито у време редње од болести.

Други економи тврде, да се и гуска и свињче пре и боље угоји, кад им се почешће у храву помеша по мало утученог ситног дрвеног угља.

Да свиње здраве буду. Сваком свинчету подај недељно два, три пут ситно утучене смреке по једну не препуну кашичицу.

Свињске болести. За ово се здраво препоручује: сваке седмице треба им давати у јелу бар један пута по једну шаку дрвена пецела, а кад се нека болест примети, то и чешће треба чинити.

Свиња првљање. Свакога лета свиње нападају први, махом у водонуст; а чешће их има и на другој стоци. За утамањивање прва употребљују се многа средства и засипају јаким пнецајама, што живинчету веома штоди а готово никакве помоћи не чини.

Но као најбоље средство за утамањивање прва на свињама (разуме се и на другој стоци) јесте: катраном намазати учрвљани део и засути терпетивом („трепетивом“ — како га наши сељаци зову). Онога часа први беже из свога лежишта и другог већ дана свинче је чисто од прва.

Гроницу свињску лечи. Ова болест често сатире гомп-лама свиње, које су народу јака потпора. Болест та појави се око грла, која се опазн у доњем врату, као јабучица; чим се то опазн одма треба наћи траву од гронице, грони-чавицу, па је исећи ситно и помешати у мекне и водом их поквасити, те дати болесним свињама да једу. Не штоди ништа ни за здраве. То треба понављати три, четири дана, и свиње су спашене од опасне болести.

Траве те има свуда, а може се и за зиму оставити сува.

Неки тврде, да је против гронице добар лист, корен и стабло од чичка, који се исече и свари са трицама и даје свињама да једу.

Тако исто лечи гроницу корен дебеле тикве, која се зове и смрдуља, личац, вучија lika, ајдучка пута. За лек уседај и корен и сву траву, па сври и метни силом у уста свинчету.

Узетост код свиња. Ова је болест врло честа код свиња и обично напада стражње ноге, тако, да се оне вуку на предњим ногама.

Болест ову лечи кад се смањи храна, а првих неколико дана не треба давати ништа за јело. Воде нека пије колико хоће, али само оне, у којој је додато мало рђе од гвожђа.

Свиње од трихина и гронице сачувати. Да би се свиње сачувале од ових болести, препоручује се као најбоље средство пепео. Ваља доброг пепела сваком браву бар недељно дваред по једну шаку давати, да у храни поједе. Пепео је и лек против болести. Ако су већ оболеле од ових болести, онда се на једно бравче даје три, четири шаке пепела. У Енглеској ради предупређења од горњих болести, редовно дају свињама уз храну пепела.

Да крмача опраси више прасади. Једном пољопривреднику (једном простом али вредном сељаку), обично крмаче прасе велики број прасића (8—10), док другима, од те исте сорте свиња, крмача не опраси више од 3—4, а често и једно или два прасета; упитани о овом одговорио је;

„Пошто ми се крмача опраси, пуштам прасиће да доје шест недеља до два месеца, потом их одбијем а крмачу почињем хранити јачом, са сољу помешаном храном. Одма после неколико дана крмача показује вољу да се букари, но ја не пуштам одмах вепра, већ остављам 2—3 дана да се тако сили, и тек по том пуштам одабраног и одмерног нераста, и то не више већ само једног. Пошто вепар обукари крмачу један пут — (највише два пут), одмах га одвајам од крмаче, коју по том чувам од осталих свиња, а нарочито од других нераста, који врло често могу већ оплођену крмачу да надраже и изазову на ново букарење.

„Оплођеној крмачи не дајем више соли и тако ми увек опраси већи број прасића по обично.

Помоћ надувеном марвинчету. Врло се често догађа, да се марвинче најдере зелена или друга сочна пића, пак се онда надуне, а тај надун често и смрт са собом доноси.

Од велике је дакле важности за сваког економа да зна, како ће штету избећи и марвинче од смрти сачувати. Ако се марвинче (коњ или говече), од премноге зелене детелине надуње, треба га најпре од тог чувати, да не пије воде, пак га онда терати да трчи и на послетку сасути му једну добру кашику меда у уста, али не у води или с каквом равном помешати, него чистог меда. Мед ускорава овде слузно варење детелине, и талози унутрашњу ватру. Овако избављено марвинче треба два-три дана у штали држати, и само га сувом храном хранити, пак по мало сувих мекња са сољу давати, у штали га појити и у воду мало меда и соли измешати. Оваки поступак поврати брзо надуно марвинче, а краве одмах по мало млека пуштају. У Херцего-

вини, кад се говече надуве од преједе сијерка, онда га терају да трчи све дотле док се не улића; и тим је спасено.

Надун говеђи лече одлично у ваљевском округу овако: на слабини прорежу кожу и све остало до у бураг и метну у пререзотину шуњу цев — коју треба чешће каквим прутићем прогуравати да се не би цев затворила, — кроз коју излазе рђави гасоли из говечета, који и јесу узрок тој болести.

Тако исто надун говеђи лечи упут: доведи говече до бунара и сипај на њега кабловима ладне воде. Треба ливати одозго по свему телу, све док надун не прође, а то ће бити у брзо.

Против надуна код говеда. У Хољандији употребљују следеће средство кад им се говече надуве: узму један литар са свим скорашњег (фришког) крављег млека, растопе један мали комад, у величини јајета, свињске масти, помешају то с млеком и саспу у уста надувеном говечету. Овај лек одма помаже.

Против надуна има још један поуздан и јефтин лек, а то је петролеум, од кога треба дати једну кашику марвинчету, чим се надун појави. За 2 сата оно ће здраво бити, без икакве друге неге. Опробано на више места.

Јевтино средство против вашију код стоке. Многи препоручују у овом случају семе од першуна (петрожеља). Ово семе треба или скувати, па овим одваром вашљиво живице опрати; или стући семе у прах и на сваки 10 грама тога прашка, узети око 20 грама свињске масти, начинити маз и живице мазати.

Ваши на стоци истребе се као и на људима или добро насољеном водом, или петролеумом, или карболском киселином, од које се узму 10 грама на 35 грама спирита у литар воде, и с овим двапут на дан накувасе она места на стоци, где је највише вашију.

Ваши на стоци уништити. Против овога гада сазнао сам за једно ново средство, које је не сасвим просто, него и сигурно. Сва вашљива места треба опрати водом, у којој су кувани кромпири. Где се ваши нису јако улегле, довољно је, да се само једвапут она вашљива места оперу. Али је свакојако боље, да се опере више пута, како би се и гњиде утамавиле. Ја сам на једном телету опробао и помогло је. Вода треба да је топла. И противу гриње од које постаје шуга, добра је ова вода. При кувању извуче

вода из кромпира взатан део соланина, а он је за инсекте прави отров.

Наступ код марве излечити може се, ако се одма говече ухвати и трти треба га сламом или оштром крпом све дотле, док наступ не прође. Добро је обложити му трбу са врућим песком или пепелом (лукшиом).

Марвена куга. 1. Знаци по којима се познаје говеђа куга. Крава престане давати млеко сасвим. Здрава говеда опазе болесно и одмах га њуше, лижу и ричу. Тако исто, кад опазе лежину или места, где је лежало кужно говече.

Болесно говече обично нарав с места промени. Постаје лењиво, невољно и очамало. Очи су мало закрвављене а на леђима длака уздигнута. Кад се по леђима додирне пресавије се, да би избегло бол, који осећа. Неуредно једе. Чиви се као да би јело, а кад му се даде пробирати не може. Уши оклови. — После седам дана таког боловања говече стаје дрхтати, а највише у стражњим ногама. Лежи се и даје знаке зиме. Допије вањје ватра. Један је рог врућ а други ладан, а очи овећ светле и кржаве. Уста отворено црвена и пуна бала. Жеђ велика. Сваки час по мало балеге, али суво. Непрестано реном млати а главу на утробу савија.

После 10 дана болест постане још жешћа. Говече једва стоји на ногама. Из носа му тече нека беличаста течност. Очи почну сузити. Кожа се свуда надима. Престане жвакаће и воља к јелу. Стражњина му је црвена. Ако му човек крв на уши пусти, из једног увета појури крв млазовима, а из другог не тече ништа. Крв је црна а за неколико минута већ се усмрди. Под језиком се покаже јаштерица.

Тричестог дана болест се погорша. Балеге страшно смрди. Говече лежи и често се ваља. Из уста теку пепељасте, смрдљиве бале.

Између 13. и 17. дана говече крепава, ако му се у помоћ притекло вије.

2. Лекови од марвене куге. Кад је куга ужасно марву сатирала године 1878. и 1880., овај је лек свуда успешно помагао.

Пре свега треба здраву марву од болесне одбијати и далеко у здрава места отерати, а болесну задржати онде, где се је разболела. Болесно марвинче ваља добро трљати по прстима, стражњини и леђима дневно два-три пута по

читав сахат с овом смесом: узети приличну меру чистог зејтина, јаког сирћета, утученог белог лука и мало крмеца. Сву ту смесу треба добро измешати, да се једно с другим споји. За трљање је најбоље узети оштру четку или оштру крпу, јер рукама се не може толпко кроз дебелу длаку и кожу марвенску крв надражити на живље кретање, као четком или оштром крпом. Не треба жалити подковице ради здравља и живота коња. Уз то марвинчету треба уза свако трљање дигнути уста и главу у вис, и давати му коју кашику да од те смесе пије, прогута. Главу треба у вис држати до год не прогута смесу лека. Ноздрве и сву главу а највише око ушију треба живо истрљати са поменутом смесом. — Гди год се тај лек употребио и марљиво тако радило, марва је од пропасти сачувана. Тај су лек и државе прописале. Добро би било да се тада и здрава марва темари исто као и коњи, али не обим људима, који се налазе око болесне марве. Ако које марвинче пркне одма га онако целог с кожом у дубоку руну закопати треба; па и ову земљу где је лежало, треба с подлапине дубоко огулити и с њиме закопати, па на то место спалити гомилицу грања сирековене, боровице, и после утученим луком и сирћетом посути и гроб и то место. Ту говеди не смеју долазити ни пошто.

У Чешкој употребљују и овај лек противу куге: Узми 25 литара воде у једну килу креозот-зејтина (ишти у апотеци: Creosotöl) и то скупа измешај добро у једноме чистом суду: чим се стеља (талог) слегне, одли воду и пери са истом на дан по један или двапут марву особито по глави и стражњици. Са талогом посипи патос у штале да прође кроз ђубре; штале се морају чисто држати и ђубре често уклањати и ово кад и кад са водом креозотном (ишти у апотеци Creosotwasser, Креосотвасер) пошкропити. У појило или карлице мети на 100 литара воде једну десетину кила сирове угљене киселине (ишти у апотеци: Карболсајре, Carbolsäure) да марва пије, и ако испрва и не буде хтела с вољом сркати, после ће се навикнути на то.

Овом карболеком киселином лече марвену кугу и у Француској сви доктори са добрим успехом.

Кугу говеђу и коњску лечи посве успешно и брзо овај лек: Нађи растову гљиву или како је неки зову печурку, па је откини и исецај целу и подај болесном марвинчету да поједе. Ако неће вољно, онда отворити уста и силом

утурити му. Најбоља је она печурка гљива, што се по њој виде неки првени редови или други знаци. Ово је посве оиробан лек, па због тога треба га по народу и школи ширити, да народ спасава раниоца свога — марву своју од те убилачке болести.

И противу говеђе куге још се много слави морска вода. Ову треба давати да говече колико оће пије у место обичне воде.

Почем ова болест ужасно сатира благо народно, то је време већ одавно, да се позвани више баве о начину, како да се ова и оваке болести одма у зачетку униште.

Да напоменемо још и ово: Свој теглећој, радној стоци морамо спремити у штали добра, чиста ваздуха и довољно светлости, јер на тај начин моћићемо само добити повољан интерес на капитал; иначе отићиће, пропаћиће не само интерес, већ и капитал.

Солење „мршење“ марве. Марва се не сме ни одвећ много а ни одвећ мало солити. Говеда не треба солити чешће, него једном недељно. Најбоље је то чинити сваке недеље изјутра.

За коње може бити и чешће па чак и трећи дан, али не много. То се помеша са мекињама похвањеним и даје љети посипањем на трави, а зими у судовима из руку. Говеда јако напредују са таким солењем. Неки хвале солење са давањем крушаца соли да лежу говеда, а коњи колико оће, али то је теже и несигурно.

Овце да се годишње дваред ојања. Да се ово постигне, треба осушити добро кукуруза на диму у оцаку, па истући мало и давати им за храну по дваестину дана сваког месеца. То је опробано у Мачви.

* * *

Бољу вуну на овцама произвести. Ваља овце острижене намазати мало зејтином или путером, помешаним са нешто утученим сумпором, па после четири дана опери их сланом водом. Вуна ће таким начином бити дужа, финија и тежа. Овим не само што се добија, него се тиме овце од шуге сачувају.

Да овце дају меку вуну као свилу. Ко хоће да добије вуну меку скоро као свилу, треба да храни овце дуговим лишћем. Ово је искуством посведочено. На ту мисао

дошло се је отуда што се свилене бубе, које свилу предуг, хране са дудовим лишћем, то треба и овце хранити тим лишћем, па мора вуна бити глатка, јака упружна и свијетла као свила. На изложбу у Праг довођени су овнови, који су дудовим лишћем хранили и таку вуну имали.

Овце од метиља излечити. Треба исгући неку количину траве рутнице, коју неки зову с е д е в ч и њ, испедити онај сок, измерити га п у њ метнути толико соли, колико је сам тежак. Овако зготовљеног лека од метиља, ваља давати сваке недеље по једну кашику овцама да прогутају; и пре то што добију метиљ, није никуда давати им овог лека. Ако опасност није велика, може им се давати лек и дванаестог дана. Тако исто добро је од те болести дати упеђеног сока од нелинова лишћа, или од иванског цвећа.

Кад нема сока од тога биља, овца нека се од суве рутнице начини прашак и болесној мави да, да прогута са раном или са водом. И кора врбова кад се утуца, такође одлично лечи не само метиљ него и кад овце имају прпе у пљућима. Опет у виду прашка давати им треба. Ограници од бора и смрековине добри су противу метиља. Ова се дају овцама заједно са храном.

Да се овца неметиља и од метиља излечи, добро је још, давати јој дуванског пецела, помешаног са сољу у мекијама. Овај се лек само чешће и у повећој количини давати мора.

Запамти још, да никад пре ручанице не пушташ овце на оно место, где си чуо да има метиља. То место треба околешити или се држати брежуљака.

Метиљ овчи одлично лечи и јаки одвар од хоре врбове, кога им треба давати по три чаше на дан да попију, било сплом или вољно. Противу метиља неки и ово славе: Чим се опази метиљ код овце или говечета, одма треба одвојити болно живинче, да стоји негде у затвору три дана без икакве зелене хране, а суву храну треба да једе сваког четвртог дана, и улити му треба на ноздрве једну кашику љуте препечене комовице ракије. Тад опет затвори то живинче да преноћи тог дана по првом правилу без зелене хране. Пети дан пусти га и чини тако даље са болесном мавом. За говече треба дати две, до три кашике комовице. Овца и говече опију се од тог пића, али доцније отрезне се и оздраве. За опаснију болест могу се и по три кашике давати.

Метиљ код оваца предупредити може се овим начином : кад наступе међудневице (време од Велике до Мале Госпође), онда треба давати овцама дивље паприке усецане и зачињене са сирћетом и соли. Али тад овце не смеју се мркати. У то име треба одвојити овце од овнова. док прођу међудневице. Ко то учини нека се не боји, да ће му овце скапавати од метиља.

Метиљ овчи биће стеран посве брзо, ако се овцама даде кисела купуса да једу, било вољно или насилно. Опробано више пута посве успешно.

Метиљ код оваца и друге стоке лечи одлично и дуван. Усецај лишћа дуванског, па трљај болесној овци у уста и затвори их одма шаком, да га мора силом прогутати. Ако је метиљ у зачетку, биће овца потпуно излечена, а ако јој је цигерица поједена већ, онда може јој се још неко време живот продужити. Искусни опробачи тврде, да је то посве сигуран лек.

Метиљ овчи лечи одлично пелиново суво лишће, које треба ситно утући и као прашак давати овцама или говедима. За то треба отворити им уста, дигавши их силом у вис, па сасути једну кашичицу тог лека, па затворити и тако држати док лек не прогута.

Овчија шуга. Чим видиш овцу да се чеше зубма или ногом, одмах је треба ухватити и намазати оно место где се чешала. Узме се дувана кржака, љуте паприке и соли, скува се у јаком цеђу, па се тиме овце по мало мажу.

Овца се најпре опшуга, кад је паслон, стаја, зими покривењ сламом, или шашом, па прокисава. Кад кане ова жута вода на овцу, онда се најпре запали шуга. Љети пак кад дуго окупе кише, по осам и више дана, онда је шуга извесна.

Против овчије „крпуше“ препоручују јаворове жиле; да се те жиле добро у обичној води скувају и тим уварком овце перу.

Овчију вруницу лечи ово: Узми део меда, бела лука, сирћета и сејтина, па то све скупа утуцати и умешати у мекиње и давати овцама три пута дневно.

Поравост овна одлично лечи кад наспеш соли у уво оне стране, које око не види. Со треба нечим затворити да не испадне.

Коњска шуга. Узми у два литра воде 65 грама пепела, 35 грама живинске погани, и 16 грама јака дувана; скувај ово све заједно и мажи сваки дан по један пут коња.

Или: два лота сумпора, два лота стипсе, два лота свињске масти, и два лота трепетинског олаја. Четири дана мажи коња с овим, а после тога опери га с јаком сапуницом. Изнутра га пак ваља лечити с прахом од пет лоти сумпора и 10 лоти веће. Од овог праха ваља сваки дан три пут по једну кашику коњу у уста сасути, а болесне коње од здравих оделити ваља.

Да се коњ ногама не баца треба му ућустечити предње ноге са стражњим, па тако терати га да иде. Зато требају два ћустека — с десна и лева. Чим се тако баца, одма ће пасти на предња кољена, а учинивши тако неколико пута, престаће бацати се на свагда, и у колима и при јашењу а и иначе.

Коњска рана од седла. Треба рану сунђером добро испрати и са утученим дивљим першуном посути — за неколико дана рана ће се залечити.

Коња излечити од назеба. Кило, или по потреби више пива наспи у чиввију и метни унутра усијано гвожђе. Пиво се загреје па и коња загревава. Кад ово попије, треба га завити у ћебе и водити док се не угреје.

Сакагија значи бале, прв. Међу заразним коњским болестима та је болест најопаснија, јер је доктори не могу излечити, јер се преноси на друге животиње, па често и на самог човека.

Сакагија може бити носна, у виду балења; кожна у виду прва, и плућна. Сакагија се развија у влази а гине на сунцу. Више пута сакагија натера коњу крвоток из носа. Кожна сакагија (прв) показује се у виду чириха и гука. Из њих тече често материја кржаве боје, а обично рујне. Кад удари у ноге, кожа пуца и коњ мора да рамље због јаких болова.

Плућна сакагија налику је на јектику, која се и може излечити, и не може.

Од заразе сакагије треба се чувати, а тако и сву осталу марву.

Ма да марвени доктори ретко кад могу излечити сакагију, ипак ми велимо да ће сваки излечити сакагију, који употреби следеће лекове:

Босански лек од сакагије. Први начин. Треба угри-

јати љусе, коња са јаким трчањем па пошто се озноји, подај му па макар и силом било, комад старе сланине, величином од 200 грама. Ако не може од једном, раздвој на два комада. Што је сланина старија и сланија, тим је здравија и дража за коња.

Други начин: Узми зејтина, па намажи и добро истрљај коњу око очију, ушију и вилица. За тим отвори му уста силом и подигни у вис, и ули да попије 200 грама чиста зејтина, па онда остави га до стоји једно по сата на сунцу. После саставити врбови гранчица, орахове љуске и језгре, кокошиће балеге, плаветног, модрог платна (шејтан без) и луковац од белог лука (празан венац од лука), па са том смесом окади добро кљусе пред носом и свуд испод ногу. После тог покри добро коња са покривачима и брзо ће оздравити.

Лек од коњске болести гундураћа сувог. Тим именом зове се коњска вратабоља, која се познаје по овим знацима: коњ је невесео, тежак, не може да једе и кашље кад јаче, кад слабије.

Чим се ти знаци појаве, треба одмах наћи корен од кукурека, па ухватити кожу коњску на прсима са два прста и пробости је од једног прста до другог, па одма турити у кожу једно парче реченог корена, величином по малог прста ручног, и оставити да стоји између те две рупе на кожи. Али да би се корен извадити могао кад коњ оздрави, треба привезати за корен јаки двоструки конац, да се види изнад пробода и коже. Ако је доиста та болест, онда ће наскоро истог дана израсти на том месту велики оток, ако није овај ће бити мали. Око четир дана корен треба да стоји у кожи, а коњ у кошари. Доцније ради са коњем обичне послове, да би гној из рана поцурио и оток спласнуо. Корен извади кад коњ оздрави. Ни прорезивање ни оток нису опасни. Тако се лечи коњ и од ревматизма.

Марвени доктори лече ову болест дуго, скупо и махом без успеха, а овај прости народни лек, не само што је јевтин и брз, него и поуздан у свима приликама.

Други лек од гундураћа коњског. Влашки сељаци лече ову болест успешно овим начином: туре коњу у уста троје, четворо јаја целих, дигнувши коњу главу у вис, метнувши између зуба по јаку дрвену пречку. Поред пречке туре држаљцу у уста и полуцају и протуре и љуску и јаја кроз грло унутра. После изваде пречку и стегну уста са

јаким кајишом или ужетем, док прогута смесу јаја. Та смеша искида гуге око врата и грла и тиме је коњ оздрављен. Али после тога треба коња проодати и пројакати да се угреје, за тим треба узварити по киле јечма, па изручити онако врућег у густу торбу и одма патаћи коњу на врат, али тако да њушка, уста и нос дођу у торби близу до вруће каше. То треба држати догод се не олади јечам и торба. Тад одма завиј коњску главу целу и уста и врат са ћебе-том тако, да се само очи виде и остави тако коња у кошари, да не озебе после оног распаравања од врућег јечма. Ако другог дана коњ не би јео, онда треба тај лек још једном поновити и пројакати га, да се угреје и изноји; успех је сигуран.

Сипљива коња излечити. Узми од јечма брашна, поме-шај са медом и то подај неколико дана коњу да једе, па ће се излечити.

Врло добро помаже и ово: Утари ситно један дивљи кестен, помешај у води и дај коњу да пије. Пошто учи-ниш тако неколико пута, коњ ће оздравити.

Коњску окобољу ово лечи одлично: узми шкољку бар-гу или морску па је ошери добро, па онда осуши у пећн и је мелећи на жеравци, и ситно истуци и проспи у истим судовима. Од тог прашка узми на врх ножа, саспи у чисту цев и духни у болно око. Тако чини из јутра и у вече неколико дана и коњ ће оздравити.

Окобољу коњску одлично лечи и ово: сажваћи белог лука са комовицом ракијом, па упресај то из својих уста у коњске очи, те ће коњ за који дан оздравити.

Ово важи и за човекову окобољу.

Десет заповеди за храћење коња. Пре неког времена донео је један немачки економски лист „Десет заповеди за храћење коња“, које ми овде у преводу доносимо:

1. Храни добро у младим годинама. Ако се ждребе за млада добро храни, развија се телесно т. ј. теже је на вази а у висини напредује исто толико, колико ће још за свога живота напредовати. Ако у крми случајно не би било потребних материја за храну, то трпи развитак живинчета. Занемареност у овом времену не да се кашње поправити.

2. Храни чешће и умерено, да станеш на пут рђавом пробављању. Ждребетов желудац је размерно мален; он не обухвата ни половину коњског, те није ништа већи од пасјег желудца. У опће морају се често ждребад хранити.

3. Немој хранити само онда када живинче огладни, него и прије тога.

4. Немој хранити јако пре великог и тешког посла. Коњ ради оном храном, коју је прошлог дана појео, а не данашњом храном. Јутрења храна претвара се у ђубре, вечерња храна помаже кичменуцу и мишице коња; за то се даје јака крма истом касно у ноћ после посла. Животиња ће ју за времена починка пробавити. Животиња не може онда честито пробавити храну, када одмах после тешког посла тешко и брзо вуче.

5. Што тежи посао захтеваш, то бољу крму мораш живини давати.

6. За изврсне јахаће и парадне коње мора зоб главна храна бити.

7. За коње који полако иду, могу и коренасте биљке и различити фабрички отпадци место крме бити.

8. Показало се, да као крма могу и ова хранива служити: коњски грах, орашчићи, сладова клица и сухи пивски одварци. И обична кукурузова крма и при умереној цени није ништа скупа од ових. И при храњењу племенитих коња може један део зоби ова јефтина храна замијенити. Ми смо пробали кроз више година замењивати пола хране зоби са орашчићима па смо дознали, да је то посве добро храниво.

9. Отава се мора давати пре јаке крме, а онда тек ову, нипошто пак смешано. Исто тако треба и воду давати пре јаке крме; није добро ни пуно воде после зоби давати.

10. За коње са наравним, односно примерним, добрим жвалама, замишљајући, да је храна здрава, јест приређивање крме не само непотребно него већином штетно. Надаље не треба давати коњима влажне, покисељене и кухане крме, као ни зобне каше.

Треба ли коња хранити пре или после појења? Дански коњски лекар Мартол, пишући о томе, између осталог вели ово: Животно се не храни оним што поједе, већ оним што свари. С тога је од велике важности да храњиви састојци подуже остану у стомаку (желудцу) и на то треба при храњењу пазити. Неколико испитивања, која су учињена над коњима, који су тек заклачи, показали су, да је погрешно, управ штетно, коње непосредно пред појењем хранити читавим (нераздробљеним) овсем.

Опјати су чињени у пољопривредној школи у француском департману Јови. Једном коњу дато је четири литра овса и одма је за тим напојен, а на кратко за тим убијен, у његову желудцу једва је нађен 1 литар овса где у води плива, остала три литра овса већ је вода била спрала у прева, а тиме већи део хране остао неискорашћен. Други коњ био је прво напојен, а по том му је дато 4 литра овса. Четврт часа после хранења беше закљан. Код овога је сав овас нађен у желудцу и већ је почео био да се меша са вареним соковима. И још многи други опити, које је коњски лекар Мартол чинио с коњима, који нису клани, показују, да ће коњи велику количину несваренога овса избацивати (избалегати), ако их после хранења одмах напојимо. Мартол долази за то до закључка, да коње треба увек појити пре хранења. Исто тако упозорава он и на то, да не треба коњима давати храну чим се у шталу уведу. Увек треба оставити коње прво да се мало одморе, по том дати им мало сена и тек доцније овса.

Биона (белизна) која се марвинчету навуче на очи. Узми јаје како је снесено, прободи му љуску, испеди белице, а после на ону рупицу успи ситне соли, мућкај га нек се растопи, и мећи соли све док се не напуни. За тим обави то јаје скорашњим кучинама, мети га у тигању на жеравицу и дотле тако држи, док као угљен не изгори, ступи тад у прах и кроз цев удуди говечету или коњу у око. Тако ради три дана и бионе ће нестати.

Уцрвано марвинче излечити. Треба узабрати, утући и испедити сок од лишћа брескве, па тиме добро рану мазати и завијати с овоштеном крпом.

Шап и слинавку лечи лишће од јагода. Ова прилепчива болест долази код говеда, оваца и свиња.

У овој болести јако ослаба свако марвинче, које од те болести оболе. Лек је у лишћу од јагода. Лишће од јагода добро се скува у води у повећем лонцу, и ту воду — кад се олади — даје оболелој стоци, три пут на дан да пије, исто тако и оно скувано лишће да поједе. Овај лек служи уједно и здравој стоци, као предохрањујуће средство у оно време, кад се речена болест у неком месту укаже. Ово се средство и лек у више прилика опробало, и увек с добрим успехом показало.

Лек од шапа (поуздан). Узми 1 малу чашу руског шпирита или најјачег рума па је сали у уста марвинчету

шапљивом и држи затворена уста, око 5—8 минута. Ако има францбрандвајна још боље лечи. Од тога ће марвинче оздравити за три четири сата и траву пасти, али му не треба дати друго, него мекиња помешаних у води.

За болове у копитама и међу палцима узми и стави међу напке и око њих овај лек: утуци живог рака целог са нешто беле соли, сирћета, гаса (петролеума) и козијака (козије длаке), па ту смесу стави на крпу и обложи на речено место. Лек по све испитан.

Немокреће код коња и коза лечи одлично, кад се болесном марвинчету да да попије једну чашу мокраће човечије, помешане са једном кашиком барута. Ово је опробано. Болови од немокрећа позвају се по томе, што се волови или коњи ваљају.

Крваво мокреће код говеди. Узми у апотеци лека што се зове Инресасианна, а подај га крвама свака по сата по 15 капљица на комадићу леба или у једну литру воде, а поред тога још свака три сата по један пут Аcont-а (аконит, у апотеци). За 12 сати може болест престати. Ово је сигуран лек и најтоплије од зналаца препоручен.

Марвене красте и ране од јарма врло успешно лечи овај лек: нагули младе растове коре од огравка и помешај уз њу један део штавоља (аисељака), па кад се то добро свари у литру воде, онда тиме мажи и истрљај ране или шугу на марви, па ће се брзо излечити.

Противу пролива крвава код марве, добро је утући ситно жира растовог и добро помешати са једним јајетом, па дати да ту смесу прогута. Кад је добар тај лек за марву, јамачно и за људе би био добар од те болести; треба пробати.

Козије болести ногу. Кад козе не могу да иду због болова у колену, онда их треба лечити онако како је казато у чланку „Мукавица као лек“.

Козију болест „шускавицу“ лечи одлично и упут тица креја. Убиј креју па је исецај ситно целу, са месом, костима, перјем и дробом, па то помешај са исевицама и дај болесној кози да прогута ма и силом, те ће оздравити.

О виноградарству.

Најбоље место за виноград. Најбоље је место за виноград оно, где сунце најдуже и највећма греје, а то је где

снег прво окопни, где трава и друго дивље биље најпре озелени. Обично је то јужна страна од брда, особито од источна ветра. После долазе места на југозападној и на западној, па онда и на југоисточној страни, а најлошија су места на источној па и на северној страни, особито ако су и отворена те ветру изложена. Само уз велике реке може да напредује виноград и на источној и на северној страни, јер вода држи сву околину топлије, не само паром и маглom и росом, и одбијањем зрака сунчаних од огледала свог, него и кад под ледом стоји, доња незамрзнута вода има још и топлоте, да је кроз земљу целој околини даје и држи топлоту.

Каламлење лозе. Расцепи корен над земљом око 2" и у расцеп уметн и ланком утврди, — обично две спрам себе — двогодишње лозе. — Кад се расцеп калемским воском замаже и лика калемском машћу облепи, обично се лоза прими брзо и напредује. — Кад почне клијати треба лику скинути и на њего место употребити другу фришку и са бешиком обавијену. — За 14 дана све срасте и ова је лоза напреднија од свију других.

Најбољи гној за виноград. Винов лист, ластар и винова лоза кад угоре, најбољи је гној за виноград. У њима је готова храна чокоту, и не мора је тек прикупљати ни тражити. Исто тако добра је храна чокоту пецео од изгореле лозе и чокота, што их сваки разуман газда треба да скупља, а да не баца, и треба у виноград да износи, па и онај пецео што иза лужења кошуља остане, још је добар и треба га у виноград износити и онде посути и затрпати. Исто тако је снажна храна и она комина, цибра што остаје иза пецива ракије. И ту ваља скупити и пошто добро угори, у виноград износити и ђубрити га. Ако ко не верује, пека покуша само две три годане дана тако ђубрити и увериће се, да ће му онај комад винограда, који буде тако гнојио, много више рађати и бољи род доносити.

Креч помаже винограду. Познато је да виноград много боље роди, рађа на земљи, у којој по више креча има. Ако је дакле виноград на земљи, у којој нема довољно креча, ваља сваки чокот обасути шаком ситна креча и затрпати земљом. Кад се учини тако, виноград ће много боље рађати.

О прозебу винограда. Познато је да виногради зебу с пролећа зором, пре него што ће сунце да се роди. То се спречи овим: насаде се свуда око винограда мале гомилце

влажна ђубрета па се у зору, а у оне дане, кад је највише страх, да ће прозеопсти, запале и то од оне стране, од куд хладна струја бије, да носи дим на виноград. Највише дима начини се од мокра ђубрета, мокре сламе или мокра корова. Ово ваља да чине договорно сви суседи виноградама, па је сигуреје и мање ће коштати. А даље пази се, да се на она места где већма мразеви наваљују, насађује лоза позна, а не рана. При том треба уобичајити, да се виноград позније одгрне и копа и реже.

Данас већ умеју људи да отму и онај виноград, који мраз ухвати, а то је позивајући га пре сунца непрестано хладном водом, као и друге расаде, кад мраз ухвати. А воде данас, поред американских бунара на цви није тешко имати.

Шта треба да ради виноградар са виноградом, који је с ледом (градом) општећен. Ако је био град силян, а уз то још и олуја, онда ће бити не само грожђе уништено и млада лоза утучена, него ће и младице на својим краковима бити испреламане, одеране и сљуштене. Овако озлеђеном чокоћу треба одма после града оштрим ножем помоћи: треба сљуштену младицу или кракове обрезасти и пригладити, јер ће у противном случају рана, које кишом које сушом, све даље ићи, те ће се претворити у „рака“, од ког много чокоће пропадне.

За бербу грожђа — винограда нужно је увек сећати се овог правила: Виноград даће нам далеко боље вино, које се неће лако укварити, кад беремо грожђе у подне па до мрака. Јер до подне грожђе се суши од росе и иначе од влаге, која јако шкоди вину, а нарочито црном.

Свеже грожђе. Оно треба да је брано онда, кад је потпуно зрело, на име: кад су бобице меке, кад се семе притиском из бобица лако издваја, кад се петељке почну да одрвене, а бобице да смежурају.

Грожђе треба да береш по сувом и топлом времену, а не по јакој роси или киши. При брању грожђа издвајај поред црног грожђа од белог још и потпуно зреле гроздове, а оне зеленчаве остави да потпуно сазру и доцније их обери. При брању грожђа очисти сваки грозд од трулих, буђавих и зелених зрна као и од сваке прљавштине, те да добијеш што чистији кљук или ширу.

Суво грожђе. За грађење вина најбоље је оно суво грожђе, које је без семена, јер се од њега најбоље вино добија.

У осталом можеш употребити и другу врсту сувог грожђа, само оно треба да је свеже, сочно и здраво; маса од измуљаног грожђа треба да је лепљива, врло слатка и пријатног укуса. Суво грожђе не сме бити старо и буђаво, јер од таквог грожђа добићеш вино са врло непријатним мирисом и укусом.

Разно воће. Воће за грађење вина треба да је од оних врста у којима има највише шећера, а што мање киселине. Оно треба да је потпуно зрело, са пријатним мирисом, да није труло, да је при брању очишћено од лишћа, петелки и од сваке дрљавштине. Коштитачво воће мораш још и од коштица очистити, које ћеш за грађење вина употребити.

ПОДРУМАРСТВО.

Подрум и врионица. Подрум за негу вина у опште, треба да је дубоко у земљи ископан и на свод са печеном циглом озидан, како би преко целе године имао подједнаку топлоту између 7 и 8° Р. Врата на подруму треба да су окренута истоку или западу, да је снабдевен са прозорима и одушкама — вентилаторима — ради чешћег проветравања.

Добар подрум не сме бити близу нужника или штала; али треба да је умерено сув и патосан печеном циглом или каменим плочама; он не сме бити влажан, мемљив и буђав.

У подруму не смеш држати никакав предмет, који би упливисао на кварење вина као: поврће, кисео купус, туршију, бели смук, усољено месо и т. д.

Врионица за превирање шире или кљука у опште, треба да је подигнута над подрумом или у непосредној близини до подрума. Врионицу можеш саградити и од слабог материјала, која треба да је пространа, да се у њој поред каца и бурала за превирање шире или кљука могу сместити и потребне справе као: муљача, преса и др. У врионици треба да наместиш и пећ којом ћеш одржати сталну топлоту између 14 и 18° Р. за време врења шире и кљука. И врионица треба да је снабдевена одушкама — вентилаторима — ради проветравања, нарочито за време врења шире или кљука.

Подрумарска чистота је главни услов за одржа-

ње здравог и постојаног вина. Тога ради мораш подрум, врионицу, подрумско посуђе, справе и цео подрумски прибор брижљиво у чистоти да одржаваш.

Ако је подрум влажан, мемљив и буђав, најсигурније ћеш буђ у њему, на подрумском посуђу и осталом подрумском прибору увиштити, кад буђ најпре са дуварова, судова и осталог подрумског прибора оштром четком очистиш, па после запаљеним сумпором окадиш. Тога ради затвори све отворе на подруму, унеси унутра одмерену количину сумпора на земљаном пренићу или у саксици и запали, одма напоље изађи и врата за собом добро затвори. За 50 кубних метара подрумског простора, довољно је две обичне сумпорне пантљике или одговарајућа количина сумпора у парчади.

Подрум са сумпором окади после свршених радова, да сумпорни дим у затвореном простору дејствује целе ноћи и то два до три пута, чим приметиш да се буђ у њему понавља.

Кађење подрума сумпором изврши на дан раније, пошто ма који рад са вином предузмеш, те да би оно са чистим дезинфикованим ваздухом у додир долазило.

У подруму треба да имаш и бунар или пумпу — шпрк — за хватање воде, јер је она најужнија за одржање чистоте и иначе у подруму и врионица.

Уређење подрума и врионице. Подрум и врионицу треба да уредиш овако :

Подлоге на којима ћеш подрумско посуђе и остале справе да наместиш, треба да су од здравог сувог растовог дрвета од 20—25 сан. метра у квадрату дебеле, а прагови, на којима су ове подлоге поређане, треба да су по 50 до 55 сан. метра високи, и да их омажеш каквом масном бојом да више трају.

Сво подрумско посуђе треба да је направљено од здравог растовог дрвета, да је наобручано дебелим обручјем, које такође треба са масном бојом да омажеш, да не би обручи рђали. Све судове у подруму и у врионици намести на подлогама у извесном одстојању једно од друго, као и од дуvara.

Ситно подрумско посуђе, као: капе, шафове, каде, чаброве и остале металне справе, које долазе у додир са вином или широм, омажи и са раствореним врућим чистим паром фином, који мора бити потпуно бео и без мириса.

Враћеве, славине и чепове најлакше ћеш са парафином омазати, кад их са њим дотле куваш, докле из њих ваздушни меурићи излазе, чим то престане, извади их из парафина, остави да се он из њих испеди и онда их добро избриши. Омазане судове и алате парафином, смеш после употребе само ладном водом и четком да очистиш, а врућом водом не смеш никако.

Ако се изнутра или околу враћа пуног бурета захвата буђ, треба је одма очистити нарочитом четком, која је на савијеној жици углављена.

Осим тога, мораш нарочито пазити на чистоту ситних подрумских алата, који често са вином у додир долазе, као: враћеве, чепови, славине, натеге, каучна прева и др. Ове справе чим очистиш, треба још са сумпором да окадиш и на промајном месту у подруму или у врионици до употребе да чуваш.

Кађење празних буради са сумпором изврши са запаљеном сумпорном палтиљком, коју треба да метеш у тањарићу обешеном на спиралној жици утврђеној у враћу, да не би залањени сумпор у буре капао и вино доцније покварио.

Сва бурад и сво подрумско посуђе са алатима како у подруму тако и у врионици, треба да буде у најбољем реду намештено. На сваком цуном бурету са вином треба да обележиш број реда, годину кад је вино грађено, врсту вина и садржину алкохола и винске киселине, колико процената у њему има.

Чишћење винских буради. Није довољно да само обратиш велику пажњу на каквоћу дрвета од кога си бурад направно, на облик и величину њихову. Ти мораш много већу пажњу да обратиш на чишћење разних употребљивих буради.

а) Чишћење нових буради изврши овако: Најпре их неколико пута са хладном водом добро испери, те да се на тај начин из сирових растових дуга извуче растворена материја, која би доцније у вино прешло и покварила би га.

Пошто си ново буре ладном водом добро испрао, запар га врелом водом, а још боље кад га после тога запараш и исплачеш старим врелим црним вином.

б) Чишћење старих буради, која су дуже времена празна стајала, а незаударају ни на шта, изврши

овико: најпре их са врелом водом добро испери и запари, па после два три пута испери их ладном водом.

в) Чишћење буђавих — плесивих — буради изврши овако: Најпре их отвори и буђ изнутра са рендом добро истружи, докле недођеш до чисте и здраве дуге, па их после четком и ладном водом добро испери. Кад си то учинио, испери их још једанпут са четком и врелим јаким цеђом и напоследку их ладном водом добро исплакни.

г) Чишћење сирћетних буради најсигурније ћеш извршити, кад их најпре врелим цеђом добро испереш, затим их чистом врућом водом добро исплакнеш или запариш, и напоследку добро ладном водом испереш, а пошто се изнутра осуше, добро сумпоришеш. Цеђ за испирање сирћетних буради справи овако: на 100 литара вреле воде употреби један килограм соде, пошто се она раствори, онда овим цеђом бурад добро испере.

Пошто се очишћена бурад изнутра добре осуше, намести их правилно на подлоге, па их сумпориши и затвори. Већу бурад сумпориши два до три пута, а мању један пут пре употребе. На тај ћеш начин и последњу клицу од буђе и киселине да уништиш.

О претакану и бистрењу вина.

1. Кад се претаче? Ново вино после врења у почетку је мутно, али с дана на дан бива све чистије и бистрије. Вино се са свим исчисти од пралне око Никоља-дне. Тада се оно мора претакати у друго буре, да се одвоји од киселице, која се сталажила на дно. Дуже лежање на киселици било би за вино штетно.

Ново вино претаче се прве године четири пута. Први пут као што је речено, око Никоља-дне, други пут око Младенаца, трећи пут око Преображења, а четврти пут око св. Андрије.

Ако је вино претакано прве године као што треба, онда ће друге године бити већ толико чисто, да је довољно, ако се преточи само два пута и то пред пролеће (око Младенаца) и око Никоља-дне.

И треће године треба вино још два пут претакати и тада се може обично сматрати, да је већ са свим развијено.

После сваког претаканја вино се опет замути, прве

године најјаче, друге и треће године у све мањој мери. Кад се после последњег претакања вино више не замути, онда је то знак, да је се потпуно ишчилило. Тада није претакање више нужно. Црно се вино пре ишчили него бело и због тога треба црно вино мање претакати него бело.

За претакање треба изабрати ведар и тих дан. Не сме се претакати пред кишу или кад дуне западни или јужни ветар, а ако дуне север, онда то ништа не штоди и може се претакати. Греша, ко се при претакању обзира на календарски дан или која је четврт месеца, јер то је пушта празновера.

2. Како се претаче? Сви судови који се употребљују при претакању, морају бити савршено чисти. Буре, у које ће се вино претачити, може се ради веће сигурности насумпорисати, али се то не сме радити непосредно пред претакање, него неколико дана раније. За ово слабо сумпорисање узима се 1—2 грама сумпора, на сваки хектолитар,

Код нас се вино највише претаче ведрицама — шавољима. Из старог бурета точи се у ведрицу и сипа се за тим у левак у ново буре. То је начин прост, али има и доста мана.

Боље је узети за тај посао врив натег било од тенећке или просто цев од каучука, као што сада свуда чине напреднији винари. Цев од каучука најпростија је и најјевтинија натег. Један крај цеви спусти се у буре, у ком је вино, а на други крај, који мора бити дужи, сиса се, док вино не почне цурити. Вино се пусти да цури или непосредно из цеви у ново буре или најпре у ведрицу.

Прво се ради, кад се претачу стара вина, јер старо вино не треба да долази у додир с ваздухом. Друго треба радити, кад се претаче ново и у опште још не развијено вино. Тада се најпре претаче у ведрицу, одакле се после сипа у ново буре. Врло је добро, да се при претакању вина утисне попреко на излазу од цеви, мала дашчица, како би се вино при свом изласку из цеви пенушило.

Да не би онај део цеви, која је у бурету, пливао у вину, привеже се њен крај за један штап, који се спушта пажљиво све дубље у буре. Кад се претаче непосредно у друго буре, онда то друго буре мора лежати ниже од онога, из кога се претаче.

Кад се при претакању примети, да не цури више чисто вино, него мутно, онда се мутно вино не сме више сипати у оно буре у ком је чисто вино, него се сипа у друго

буре. Ту ће се оно за неколико дана избистрити и тада се може употребити за наливање.

Кад се претаче мора бити ваздух у подруму чист. За то треба подрум добро проветрити, и ако је влажан, онда је савесно, да се пре претакања запали у њему у каквом прењу нешто сумпора. Претакање ваља отпочети, чим се пара од запаленог сумпора толико развила, да се може ући у подрум.

Маз за бурад која точе, растичу. Узми тридесет грама фришког лоја, петнаест грама воска и четрдесет грама свињске масти, па све то растопи и добро измешај. За тим остави да се ово излади и док се још ова смеша лади, усни у њу тридесет грама просијаног пепела, и сад на ново све добро измешај и спреми на оставу у подрум да се у нужди нађе.

Тим леном (мазом) могу се пукотине на бурету у сваком тренутку најсигурније замазати, да не протече вино.

Него пре мазања треба пукотине да добро очистиш, а маз са једном свећом да угрејеш, да буде zgodнији за мазање.

Бурад плесниву очистити. Осим уобичајеног и познатог чишћења са сумпором, може се и овако буре очистити. Треба бурад напунити водом у коју се помеша брашна и мекиње. Овако се сад оставе на топло место да вода ускисне, и киселина ће извући не само плесан, већ и сваки други дрвени смрад. То је лако и јевтино.

Да нова бурад не укваре вино, ваља радити овако: на аков воде треба једно кило соде, па са том водом нали нову бурад и остави да тако стоје 10—14 дана. После тога ту воду проли и неколико пута чистом водом испери их. Тад вино никаква рђава мириса давати неће.

Чишћење вински судова. Многи имају обичај да у винске судове (бурад) одма сипају вруће воде, и њом је испирају. Оваки начин чишћења није добар, јер се плесан у суду дрвеном раствори, и разне материје од хрђавог укуса и мириса упију се у дрво, па се више не могу удалити. Судове треба прво ладном водом и четком испрати да би сав плесан сипао, па се онда тек топлем водом смеју испрати, и онда неће вино никакав рђав укус или мирис од бурета имати.

Бурад од гаса — петролеума да се очисте. За ту пец у повије доба служи најсигурније креч. За три четвртине напунити се буре водом, па се у њ унесе близу један

килограм печеног креча. Пошто се креч у бурету угаси, то онда буре вађа да се добро опере и вода изручи или оточи. Потом се још једно 2—3 пута буре пуни водом и кречом, и поступа као у првом случају. Кад се тако 3—4 пута уради, петролеум или гас претвориће се у једну другу масу и изаћиће са водом напоље. Исто тако ради се и у случају, кад се хоће да очисте флаше, у којима се гас држи. С поља пак очистиће се флаша или бурад, кад се крпе умоче у кречну воду и протрљају њом. За десет минута имаћемо већ чисте флаше, које се са свим корисно могу употребити са пуњење других течности.

На шта имамо пазити при употреби старих буради? При употреби старих буради врло се мало на то пазити, какво је вино пре тога у њима било. Ово, што је винска права особина, којом се поједина вина одликују, мирис који нос и гуша заједнички осећају, врло се лако може вино одузети, кад се при избору буради не пазити. Ако је вино, које је пређе у неком бурету било, имало противан мирис оном вину, које ће у то буре сад да се оточи, онда оно неће никад свој прави мирис више имати, нити ће га задржати моћи. Имамо ли пак бурад, у коме је вино исте каквоће и истог мириса лежало, онда ће се мирис код овог новог вина још већма развити. У осталом треба се чувати и увек на то пазити, да боље вино никад у она бурад не претачемо, у ком је лошије вино пре тога било, јер ће оно боље вино у том случају увек од своје добротe изгубити. Што је дакле боље вино, које је пре у бурету било, у толико ће ново, које се у то буре после преточило буде, побољшати.

Вино рђаво о берби у добро претворити. Узми по киле стреша, који је донесен оданде, где доброг вина има и мети га у шест кила воде, да се дотле кува, док се не растопи. После мети по киле јечма у ту воду, да се полако кува док се не распадне. Томе још додај по киле меда. Ако је при кувању много воде уврило, а ти толико додај, како ће равно шест кила бити. Ово све процеди кроз чисту ерпу у буре од 50 кила и напуни га неопеђеним мастом. Честе пробе осведочиле су, да овако начињено вино добије укус вина онога, од каквог је стреш донесен.

Вину дати особито пријатан мирис. На три стотине литара вина узми 50 грама горког и 50 сладког бадема. Ове бадеме вађа кључалом водом опарити, да им се љуска

може сљуштити. На ољуштене бадеме треба изнова посути мало воде, и у ступи или авану дотле их тући, док не постану као каша. Кашу ту треба прелити са по литре воде и оставити тако да стоји за једно 10 до 12 сати. За тим треба процедити ту наливену кашу кроз чисту ланену крпу и процеђену смесу, која изгледа као млеко, сали у вино.

Ваља знати да ово треба чинити с новим вином, и то онда кад је вино преврило.

Покварено и кисело вино поправити. Наспи у једну кесицу шенице и у буре обеси. Кроз неколико дана може се опет пити, само га треба преточити у друго буре, јер ће дуже издржати.

Начин, како се убрзо усирћетити може покварено вино. На аков таког вина треба истуцати једну пвеклу (блитву), па оставити сву ту смесу у вино, које си рад убрзо у сирће обратити. Ово је нужно знати за то, што много пута такво вино стоји на сунцу по неколико недеља па и месеци, а неће да се усирћети.

Вино ускисло поправићемо утученим дрвеним угљем. Угаљ треба у буре сасути и после 8—10 дана, кад се са додатком беланцета сталожии, треба вино у друго буре преточити:

Мли: Узме се четири киле винарског шећера, у њ се наспе 1 кила воде и растопи се на ватри па се наспе у буре од 4—5 акова, промеша се добро и остави неколико дана да стоји; за тим се то вино процеди у друго буре, које је чисто и сумпором окађено. Место винарског шећера може се употребити шира; 30 кила ове мете се на ватру да саври до на 10 кила, онда се излади и тако ладна саспе у кисело вино; десети дан то преточи и остави на ладно место. Доцније точи за употребу.

Вино очистити које удара на дим од бурета, каце. Према количини вина узми ситно утучена угљена растова или липова; па измешај добро с вином, па до другог дана нестаће мириса димног. Ово је опробано пред пашчевим очима.

Вино мутно очистити. За ово ваља узети на 3 акова вина десеторо јаја, али одбацити жуманце, па беланце задуго кашиком или другом справом мешати (разбијати), док сама мена постане.

Ово ваља у чистом новом лонцу са једном килом не-

вареног млека смешати, па тада узети од оног вина, које ћеш поправити и насути у тај лонац, и сву смесу измешати и у буре тог вина сасути.

Одма за тим треба то вино по бурету добро чистим штапом измешати и на славину истакати ово вино, па одозго у исто буре на левак сипати. Кад се преточи треба га затворити и оставити да стоји недирнуто недељу дана, па после из истог бурета вино по потреби точити. На буре од 1 акова треба узети 5 беланаца и литру млека. Јаја морају бити фришка.

Ново вино претворити у старо. Младо вино треба одлити у стакла, у којима је пре тога јако и добро вино било, али тако, да стакла не буду сасвим пуна. За овим треба ова затворити и стрмоглавце до пола стакла замочити их у воду у какви котао, а оставити их да се један сахат тако прокувају. После овога треба стакла повадити, вина из њих у друга преточити и добро затворити, и вино ће добити такву важност, као да је 10—15 година старо.

Мутну ракију печеном стипсом да разбистриш. На сваки аков ракије узми четрдесет грама печене стипсе. И то се овако ради: Узми у једну оканицу од дотичне ракије и саспи у њу они 40 грама печене стипсе и мућкај дотле, док се стипса нерастопа. Ову мешавину саспи у аков ракије и ваљај то аковче за четврт сахата на све стране, да се добро узмуги. Овако остави да постоји на миру 48 сати; после тог оточи ракију у друго буре.

Судовно вино поправити. Начин први: На 9 акова узми 2 пуне шаке жалфије и ситне руте толико, обоје исецај и у једну дугачку кесу пусти у буре да виси. Буре немој затворити, него умеси од ражног брашна лебац један, испеди га, пак га онда на среди пробуши; та јама на лебу мора тако велика бити као и на бурету, пак онако врућем мети на буре, и то на јаму од бурета. Ово се дотле ради, до год ону судовну снагу не изгуби.

Начин други: На 6 акова вина узми 2 киле јечма, испржи га добро, пак га брзо мети у дугачку кесу и обеси у буре. За 6—10 сати нестаће оне снаге; од 10 сати не смеш дуже весицу у бурету оставити, јер ће онда вино на пржени јечам мирисати.

Начин трећи: Испржи мркву (жуту репу) у пепелу врућем, па је на кончићу обеси у вино, али буре мора затворено бити.

Начин четврти: на 6 акова вина узми по киле кош-тица од брескве, истуци и баци у вино, али најпре мораш вино у чисто буре преточити.

Вино које је обојено познати. Данас је спекулација дотле дотерала, да човек не може ни чашу вина попити а да не посумња, да није или обојено или помешано с каквим шткодљивим смесама. Ако је тешко наћи чиста природна вина, барем је врло лако познати, да ли је вино бојено, те се човек с те стране може чувати, да не пије без невоље оно, што ће за цело нахудити његовом здрављу.

Први начин: Ваља узети парче обичне креде, па кинути на њ неколико капи вина. Ако је вино бојено винобојом, креда ће поплавити и преливати се чисто у љубичасту боју. Ако је вино чисто, онда ће од њега остати на креди мрке пеге.

Други: Наспи пуну чашу чисте воде, па онда сипај полагаано одозго у воду 3—4 кашике вина, кога оћеш да испиташ. Не сме се сипати вагло и много, него полагаано да не пробија воду дубоку. Ако је вино чисто оно ће стојати онако црвено на врх воде као зејтин, а вода ће испод њега сасвим чиста остати. Но ако је вино офарбано, одма ће и сва вода у чаши постати модрикасто-црвенкаста, јер фарба је тежа од воде, те пада на дно, па тако и вода постаје нечиста.

Ко је устацаз вазда и свуда, изнаћиће чисто и офарбано вино, тим простим и сигурним начином.

Стеља — киселица. Она треба да је свежа, потпуно здрава, што се по пурпурно црвеној боји познаје и да је добијена од белог вина.

Комина. Добијена комина од грожђа свежег или сувог или од воћа, треба да је свежа и да није буђава — плеснива — или упаљена.

Обичан шећер. Он треба да је добро рафиниран, чист бео, да у њему нема влаге и да је растворљив. Најбољи је шећер за грађење вина онај у главама.

Вински шпиритус. Он треба да је јак од 90—95°, да је чист, да мирише на вино, а да у њему нема какав други страни загај.

Винска киселина. Она треба да је чиста у кристалима

и безбојна. Можеш је добити у дрогерији и у свима лекарницама.

Вода. Ова треба да је чиста и бистра а по могућству чесменска или текућа вода, јер се она свагда претпоставља буварској води.

Боја за црно вино. Боја за бојење црног вина не сме бити штетљива, нити од минералних материја сем од биљних. Најбољу ћеш боју направити за бојење црног вина овако:

Узми 2—3 килограма кожурица од свежег црног грожђа, као: од зачинке, прокупца, жакеза или хибрим франа, мети у један суд, нали га са два литра чистим винским шпиритусом или јаком пренеченом комовицом и додај још 5 грама винске киселине, тада ће се кожурица растворити и добићеш једну интензивно првену густу течност, са којом можеш обојити свако шилерасто вино.

Есенција и екстракт. За поправљање неких вина употребљују се есенције и екстракти, који не смеју бити штетљиви. Од свих есенција и екстракта највише се употребљују ове:

а. Есенција од сувог грожђа, која се гради овако: Узми 10 килограма сувог грожђа, очисти од петељака, изгњечи и са 15 литара воде кувај пола сата; затим у укувано грожђе додај још 10 литара чисте течности. Ову течност процеди кроз чисту криу, разли у флаше, добро затвора и чувај до употребе.

Добијање кљука и шире. Као главни материјал за грађење вина је грожђе, које се састоји из бобица-зрна-кетељке и шепурине, на којој су оне усађане. Ова шепурина не даје вино, већ га неком својом материјом квари.

За грађење доброг вина, треба бобице грожђа од шепурине да издвојиш и као такве да измуљаш.

Пре него што суво грожђе оћеш да муљаш, најпре га очисти од петељака и исперц, за тим га у одмереној количини пруже воде потопи, у којој треба да остане два дана, те да бобице набубре и одмекну, па га после муљај.

За издвајање бобица грожђа од шепурине као и за муљање има разних машина, но од свију до сада познатих најбоље врши овај посао Виторијава муљача, која не само да издваја бобице од шепурине, но она издваја зелене и труле бобице, а у исто време она их и измуља, али је ова машина врло скупа.

Са овом муљачом муљај коштитаво и јагодасто воће

за добијање шире, но ово последње можеш и руком измуљати.

За муљање јабучастог воћа има разних муљача са ливеним олучастим кадаисаним и кземним цилиндричним ваљцима.

Измуљано јабучасто воће саспи у кацу да у њој 12—24 сата постоји, те да дрождина омекша и да се из кожурица издвоји што више мирисних материја. Сасути кљук у кацу покри одозго и по неки пут лопатом премешај.

Пошто дрождина омекша, онда је из каде вади и цеди.

Кад си грожђе, јабучасто и остало воће муљачом или руком измуљао, онда из добивеног кљука испеди ширу.

Ако се кљук састоји из црног грожђа, од кога ћеш бело вино да градиш, ваља одма ширу да испедиш да не би из кожурица боју примила. Од белог грожђа можеш исцеђену ширу оставити 3—4 дана у кљуку, те да се мирисне материје из кожурица извуку, па је после испеди.

Цеђење шире од грожђа, јабучастог и осталог воћа изврши ма на који начин, али ћеш овај посао најбоље извршити помоћу нарочите пресе — цеднице.

Пошто си ширу из кљука испедио, онда заоставшу комину саспи у кацу и нали нешто воде, да се не упали и употреби је за друго грађење вина, а ширу од грожђа употреби за грађење белог вина.

Испитивање садржине шећера у шири. Пре но што почнеш бело, црно или ма које друго вино од грожђа да градиш, нужно је, да испиташ колико у шири има процената шећера, а тако исто и киселине, те да би према томе знао какво ћеш вино добити и да ли треба доцније ширу или вино да поправиш или не. У колико у шири има више шећера, а мање киселине, у толико ћеш боље и јаче вино добити.

Испитивање садржине шећера у шири изврши помоћу Клостернајбуршког сахарометра — широмера на 14° Р. овако :

Добијену свежу ширу изјуре процеди кроз проливаћу чисту белу артију помоћу стакленог левка. Ову бистру ширу успи у цилиндрично стакло, за тим овај широмер лагано спусти у ширу и мало га покрени, и на скали његовој прочитај, до ког је броја он у шири утонуо. Ако је на пример широмер утонуо до броја 20, онда ће у шири

бити 17% шећера и 3% екстрактивних материја. Добијено вино од ове шире имаће 8.5% алкохола.

Испитивање садржине киселине у шири. Испитивање садржине киселине у шири, изврши Моленкофовом градуираном стакленом цилиндричном биретом, стакленом пипетом, лакмусовим раствором и натријумовим хидратом овако :

Усни најпре у бирети раствореног лакмуса тачно до доње прте где пише Lakmus; за тим усни од испитујуће шире до горње прте обележено са О, између којих пртица пише Wein oder Most; после тога, помоћу мале стаклене ватеге — пипете — усни по кап калијевог хидрата, докле се првена течност не претвори у зеленкасто зејтинасту боју, што је знак да си са калијозим хидратом сву киселину у шири неутралисао. Чим ова појава у течности наступи, прочитај на бирети број засека, докле си ове течности усво. Тај број показује ти, колико процената има киселине у испитујућој ширци, т. ј. у 1000 делова шире колико делова има киселине.

На овај начин испитај и провреди вино, па ћеш сазнати, колико у њему има процената винске киселине и дали га према томе мораш поправљати или не.

Прављење белог вина. Бело вино можеш да градиш од белог и од црног грожђа.

Ако оћеш бело вино од белог грожђа да градиш, онда шира нека оставе у комини 3—4 дана, па је после испеди. А ако оћеш бело вино од црног грожђа да градиш, испеди ширу из комине после 6 сати, а најдаље после 24 сата. Испећену ширу саспи у велико, добро очишћено и сумпорисано буре, које си у врионици наместио, но које не сме бити потпуно пуно. Отвор враћа, снабди са враћем за вреће и нали га водом.

За време врења шире, вода ће у враћу да кљобуча, а кад шира преври, кљобучање ће престати и пошто се сталожу, оточи младо вино после извесног времена.

Да би шира за што краће време правилно преврела, у њој треба да има 14—16° Р. топлоте. Овај степен топлоте одржаћеш у врионици кад је ладно време ложењем пећи, која треба да је у њој намештена.

Прављење црног вина. Кљук од црног грожђа, којег си муњањем добио саспи у кацу, коју си у врионици наместио, притисни комину решетастом ланцетом; за тим затво-

ри кацу капком, снабди је у отвору капка са враћем за вреће и пали га водом.

Кад кљук у каци почне да превире, тада ће сувишна образована угљена киселина излазити кроз воду напоље, неће моћи да издигне комину због притиска решетастих лапца, већ ће за сво време врења остати утопљена у шири, те ће се на тај начин потпуно очувати од непосредног улива спољњег ваздуха, неће се моћи упалити ни укиселити или убуђати. При том ће се превирањем кљука издвојити из кожуреца сва боја и опорина — танин — и црно вино добиће своју пурпурну црвену боју и опорину.

Да би кљук у каци правилно и за што краће време преврео, мораш такође у врioniци на познати начин равномерну топлоту између $14-16^{\circ}$ R. да одржаваш. По свршеном врењу мораш црно вино у своје време из комине да источиш, а комину мораш одма да употребиш за друге циљеве.

Прављење слатког вина. Слатко вино можеш да градиш на ове најпознатије начине.

Ово грожђе, од ког оћеш слатко вино да градиш, остави на чокоту да потпуно сазри и образује се сушак, па га после обери, очисти од буђавих и трулих бобица и измуљај. Добијени кљук измешај са другом добром шиrom, остави да нешто преври и испресуј. Добијена шира остаће слатка, а при том имаће нешто и опијајућег дејства. Ова испресована комина садржи знатну количину шећера и екстрактивних материја, од ње можеш добити мало бошње слатко вино, кад је прелијеш са шиrom и оставиш да преври.

Ако оћеш густо слатко вино да градиш, овда добијену ширу од потпуно сазрелог грожђа укувај, да она постане густа, која ће имати врло много шећера и екстрактивних материја, услед чега неће моћи да преври, дакле остаће слатка.

Слатко вино можеш да направиш и од обичне шире, кад јој у половини врења додаш на један хектолитар 1—2 литра чистог винског шпиритуса од 90° .

Да не би слатко вино доцније предовирило у врioniци, треба да буде $20-22^{\circ}$ R., те да ово своје вреће што пре доврши.

Пошто слатка вино за своје потпуно дозревање захтевају дуже времена, то их мораш сместити у топлом локалу,

мораш их чешће процеђивати и претакати. Ова вина свагда је боље да држиш у малим бурадима по у великим.

Прављење карловачког и арадског бермета. За грађење бермета по методи карловачкој и арадској, употреби оцеђену свежеу ширу. Ову ширу кувај над ватром у добро каласаном казану. За време кувања, брижљиво скидај пену са површине шире. Кување шире продужи докле престане образовање пене. Кад то наступи, разли ширу из казана у отворене дрвене судове да се преко ноћ охлади. Другог дана разли је у малу бурад.

На један хектолитар укуване шире мети у једној подугачкој кесици ову смесу од мирисавих биљака, и сиусти је у ширу кроз отвор враћа у буре, обешену на концу и то :

50 грама сличице, 10 гр. целена, 50 гр. кичице, 25 гр. суве истуцане коре од поморанџе, 10 гр. суве истуцане коре од лимуна, 10 гр. истуцаног корена од иђирота, 10 гр. цимета, 5 гр. каранфила, 5 гр. коријандера, 5 гр. онајеа.

Да би кувана шира брзо у вреће прешла, додај јој један литар друге превирајуће шире. После осам дана пробај бермет, ако има довољно горчине и мириса, онда опу кесицу из њега извади; у противном случају она може дуже да остане. Кад се бермет до конца месеца децембра избистри, разли га у флаше или га преточи у друго чисто буре.

Поправљање шире. По овој методи изврши поправљање шире овако :

Најпре исцеђену ширу испитај на познати начин (види на стр. 723), колико у њој има процената киселине, т. ј. на 1000 делова шире колико делова има киселине.

Ако си испитивањем нашао, да у шири има на пр. 10⁰/₀₀ киселине, а оћеш да у њој не буде више од 5⁰/₀₀ киселине, онда овај вишак неутралиши и то : на један хектолитар шире додај 0.4613 килограма чисте поташе 0.3333 килограма чистог белог мермера,

Ситно истуцана бели мермер или поташу најпре са водом замеси у облику теста и онда успи у ширу, која ће бити блажија као у добрим годинама.

Пошто си испитивањем сазнао колико у шири има процената киселине, онда испитај на познати начин (види на стр. 723), колико у њој има процената шећера. Ако си испитивањем нашао, да у шири има на пр. 10.5⁰/₀ шећера, а желиш да у њој буде 20⁰/₀, онда на један хектолитар шире додај 7.91 килограм обичног шећера. Додати шећер

прећиће у врење, као и обичан шећер у шири и добијено вино биће јако као у добрим годинама.

Према овој размери можеш при сваком нађеном проценту киселине и шећера у једном хектолитру шире рачуном да сазнаш, колико треба килограма поташе и белог мермера и шећера да додаш ради поправке.

Поправљање и умножавање шире. Галовом методом не само да можеш ширу да поправиш, но да је у исто време и умножиш, додавањем толико воде, колико је потребно да јој сувишну киселину разблажи, те да у њој буде 5‰ киселине, као у добрим годинама.

Пошто се додавањем воде и оно нешто мало шећера у шири разблажи, то јој мораш у исто време додати и обичног шећера, да га има у овом проценту као у добрим годинама.

Додавањем воде у шири разблажене су и екстрактивне материје, које будуће вино чине пуним на језику и тавин, који га чини огорим. Обе ове материје мораш шири да додаш поред шећера.

Колико ћеш воде и шећера шири додати, можеш лако на следећи начин израчунати. Ако си испитивањем нашао, да у шири има 13‰ шећера и 11‰ киселине, а желиш да у њој буде 5‰ киселине и 20‰ шећера, онда на један хектолитар шире додај 120 литара воде и 26 килограма обичног шећера, кога треба у истој води пре тога да раствориш. Тада ће у целокупној маси шире и 2·20 хектолитара бити 2‰ киселине и 20‰ шећера, која ће проценат одговорити шири од добрих година,

Према овој размери можеш такође при сваком нађеном проценту киселине и шећера у једном хектолитру шире, рачуном да сазнаш колико треба литара воде, а колико килограма шећера, да додаш ради поправке и умножења шире.

Да би шира имала довољно и екстрактивних материја, додај на један хектолитар два литра есенције од сувог гвожђа. (Види на стр. 722).

Ако у шири нема довољно опорине — тавина — онда јој додај екстракта од грожђаног семена (види на стр. 722), у оној количини, која ће бити довољна да она добије опорину.

Овако измешаву ширу са шећерном водом смести у бурад у врионици, у којој је 14 до 15° Р. топлоте, те да она потпуно преври и избистри се. Да би ова шира што брже и правилније преврила, додај још на сваки хектолитар

два литра свеже стење — киселице, — (види на стр. 721) и 20 грама нишадора. По свршеном врењу добићеш јако, врло пријатно и укусно вино.

Умножавање вина. У комини, из које си ширу за грађење белог вина источио, има још заосталих винских састојака, на име: нешто шећера, винске киселине, танина — опорине — и других. Од ове комине можеш да направиш добро бело и црно вино овако:

На 100 килограма свеже комине, коју си усую у кацу за грађење црног вина, додај 200 литара воде у којој раствори 32 килограма обичног шећера. После 24 сата источи ову ширу и помешај је са првом оригиналном широм, од које ћеш по свршеном врењу добити врло добро умножено бело вино.

У заосталу комину додај опет 200 литара воде, у којој опет раствори 32 килограма обичног шећера, тада ће овај кљук прећи у врење као обичан кљук и по свршеном врењу добићеш јако и врло пријатно црно вино.

Ако у овом црном или белом вину нема довољно киселине, мешај га са другим киселијим вином или му додај на сваки хектолитар 100 до 200 грама винске киселине, коју треба предходно да раствориш у вину. По овој Пететовој методи одржи се правилан размер између винских састојака, као што је и у природном вину.

Прављење белог вина. Пошто си суво грождје измуљао, онда за један хектолитар белог вина употреби од овог кљука 15 килограма, 13 килограма обичног шећера, 100 литара воде и винске киселине по потреби.

Најпре одмерену количину кљука саспи у кацу за превирање, коју си у врioniцу сместио, за тим нали 80 литара вруће воде а у остали 20 литара вруће воде раствори 13 килограма обичног шећера и свај раствор додај. Да би кљук правилно преврео, додај му још 1—2 литра свеже стење — киселице. — У врioniци мора бити за сво време врења кљук 18—20° Р. топлоте.

Пошто кљук преври источи бело вино, испитај колико оно има киселине, па ако нађеш да има на пр. 30/100 киселине, онда на један хектолитар вина додај 200 грама винске киселине у раствору. Ако хоћеш да вино буде јаче, додај још на један хектолитар један литар чистог винског шпиритуса од 80—90°.

Прављење црног вина. За прављење црног вина упо-

треби за један хектолитар 15 килограма кљука од црног сувог грожђа, 15 килограма обичног шећера, 100 литара воде у којој пре тога шећер раствори, винске киселине и осталих састојака по потреби.

Прављење црног вина изврши у каци за врење на исти начин, као и прављење белог вина.

Пошто си црно вино источио, додај му потребну количину винске киселине, екстракта од грожђаног семена, те да добије потребну опорину. А да би црно вино имало затворенију црвену боју и њему додај (види на стр. 721), колико буде потребно.

Прављење комињака — шилера. Заоставшу преврелу комињу, од које си добио црно и бело вино, можеш употребити за прављење комињака — шилера — као домаћег напитка на следећи начин:

За један хектолитар комињака узми 20 килограма комине, усни је у кацу за превирање, додај 100 литара воде у којој си пре тога растворио 16 килограма обичног шећера и остави је у фриџици да преври на 16—18° Р. топлоте. По свршеном врењу источи комињак и додај на један хектолитар 60 грама растворене винске киселине.

На овај начин добићеш врло добар комињак, кога можеш као домаћи напиток употребити.

Прављење слатког вина. Прављење слатког вина од сувог грожђа, које је најбоље и без семена, изврши овако: Припремљено и измуњано суво грожђе измешај са добрим младим вином и то на један литар младог вина употреби $\frac{1}{4}$ —1 килограм кљука од сувог грожђа, смести у буре у топлој фриџици, да што пре преври и избистри се.

По свршеном врењу преточи слатко вино у чисто буре и додај на један хектолитар вина 1 до 2 литара чистог винског шпиритуса. После шест недеља вино ће добити жуту или затворено жуту боју, биће слатко, јако и врло пријатног укуса.

Заосталу комињу и стељу — киселицу — од слатког вина преручи у кацу у којој комињак — шилер — превире, тада ће он бити јачи и са пријатнијим мирисом.

Прављење вина од разног воћа и стеље — киселице. Од јабучастог воћа можеш градити вино од јабука, тако звану „јабуковачу“, и од крушака, тако звану „крушковачу“.

Од коштичавог воћа можеш градити вино од трешања, вишања и шљива.

Од јагодичастог воћа можеш градити вино од рибизли, огроза — морског грожђа, — кувина, малина и јагода.

Од стеље — киселице — коју добијеш сталожњем од ма ког вина, можеш такође вино да правиш, које ће ти послужити бар за домаћу потребу.

Прављење вина од коштичавог воћа. Коштичаво воће за грђење вина употреби оно, које има највише шећера, које је потпуно зрело са пријатним мирисом.

Прављење вина од трешања. Да један ектолитар вина од трешања направити узми: 50 килограма очишћених од коштица и измуљаних трешања, 80 литара воде у којој раствори 14 килограма обичног шећера и 1—2 литра свеже стеље — киселице. — Успи све у кацу за превирање. По свршеном врењу после 4—6 дана источи вино у чисто буре, додај му 200 грама винске киселине и екстракта од грожђаног семена, колико буде потребно да добије опораву.

Прављење вина од вишања. Да један ектолитар вина од вишања направити узми: 50 килограма очишћених и измуљаних вишања, 80 литара воде у којој раствори 14 килограма обичног шећера, 1—2 литра стеље — киселице. — Успи све у кацу за превирање. По свршеном врењу, кад се вино избистри, преточи га у чисто буре и даље га негуј као обично вино.

Прављење вина од шљива. Да један ектолитар вина од шљива направити узми: 50 килограма очишћених и измуљаних шљива, 100 литара воде у којој раствори 16 килограма обичног шећера и 1—2 литра стеље — киселице. — Успи све у кацу за превирање. Пошто вино преври и избистри се, преточи га у чисто буре, додај му 200—300 грама винске киселине и екстракта од грожђаног семена, колико буде потребно да добије спорину.

Од заостале комине од ма ког коштичавог воћа, можеш још по једно вино на описани начин да направити.

Прављење вина од јабучастог воћа. У плоду јабучастог воћа има извесна количина шећера, која се врењем претвара у алкохол и угљену киселину. Поред тога, у плоду јабучастог воћа има јабучне киселине, танина — опорине, — мирисних материја и других винских састојака, које дају вину пријатан мирис — арому — и пуноћу, те га чине пријатним и укусним за пиће.

Од свију врста вина, која се од разног воћа праве, прво место заузима вино од јабука тако звана „јабуковача“.

Прављење вина од јабука „јабуковача“. Јабукe за грађење вина — јабуковаче, најбоље су оне врсте, које су слатке, дакле у којима има највише шећера 12—15⁰/₀, а најмање киселине 4—5⁰/₀, које имају танку кожицу са пријатним мирисом.

Добивени кљук од јабука сасни у кацу, да у њој за 12—24 сата омекша и да се из кожурица издвоји што више мирисних материја. Сасути кљук у кади покри и по неки пут допaтом промешај.

Пошто кљук у кади омекша, извади га и опеди помоћу пресе. Оцеђену ширу усни у бурад смеш ену у врioniцу и покри их враћевима за врење, тада ће шири почети да превире исто овако, као шири од грожђа. Да би се врење шире ускорило, додај за сваки ектолитар 20 грама раствора-
ног пивадора.

Пошто се после неколико дана врење врши што се познаје по преставику клобучења воде у враћу и вино се избистри, онда га преточи у чисту бурад.

Прављење вина од крушака. Од крушака прави вино на исти начин као од јабуке. Истина, у крушкама има по правилу више шећера, а мање киселине, шта више, у неким врстама има је врло мало, услед чега добијево вино од крушака вије постојано, јер је наклоњево превртљивости и модрилу. Због тога, добијену ширу од крушака мешај са накселом широм од јабука, које су киселије и мање шећера имају. На тај ћеш начин добити вино мешапо, које ће имати поред пријатног укуса и већу постојаност.

Да би ово вино добило још пријатнији мирис, додај шири нешто добивене шире од зрелих гуђа, пошто оне имају врло пријатан мирис који вино предају.

Прављење вина од јагодичастиг воћа. Од јагодичастиг воћа можеш правити вино као и од осталог воћа, које због свог јаког мириса можеш употребити за поправљање лошија вина од грожђа. Вино можеш да правиш од рибизли, егрозa — морског грожђа — купина, малина, јагода и др.

Особито мирисава вина добићеш од рибизла, малина и јагода, која због свог јаког мириса, можеш да употребиш за поправљање лошијих вина, те да и она добију пријатан мирис.

Прављење вина од рибизла. Кљук, који си од измуђаних рибизли добио, усни у кацу за превирање, коју си у

врионици наместио. Ако оћеш од овог кљука да правиш асталско вино, онда на 100 килограма кљука додај 250 литара вода и 60 килограма обичног шећера, кога треба у истој води најпре да раствориш. Ако оћеш ликерско вино од рибизли да правиш, онда на 100 килограма кљука додај 200 литара воде и 90 килограма обичног шећера и 15 литара чистог ванског шпиритуса.

Пошто овако састављаш кљук смести у кацу за вреће, ради чега у врионици треба да буде 18° Р. топлоте.

По свршеном врењу добијено вино као бистро источи и оно ће бити врло пријатно и здраво за пиће.

Прављење вина од огроза. Бобице од огроза за грађење вина не смеју бити презреле, ни сувише зелене. При муљању бобица од огроза пази да им се семе неизразбија.

Пошто у огрозу има много киселине а мало шећера, то пре но што почнеш вино да правиш, мораш ширу на познати начин да испиташ, колико у њој има процената ($\frac{0}{100}$) киселине, а колико процената ($\frac{0}{100}$) шећера (види на стр. 723) и према теме додај воде и шећера. Ако оћеш киселину у шири да сведеш на $6\frac{0}{100}$ онда на 100 литара шире додате воде, додај $16-22\frac{1}{2}$ килограма обичног шећера.

Овај додатак шећера управља се према слабијем или јачем вину, кога оћеш од огроза да добијеш.

Ако оћеш од огроза шире да правиш ликерско вино, онда јој додај већу количину шећера.

Пошто си кљук од огроза додао нужну и количину воде и шећера, остави га на ладном месту у јокривеној каци да постоји, на га после пресом испеди. Добиену ширу успи у буре, снабди га врањем за вреће, тада ће она у вреће прећи, и по свршеном врењу добићеш истакањем врло добро и бистро вино.

Прављење вина од купина. Од добро сазрелих купина можеш да направаш врло добро црно вино овако:

Узми на 100 килограма измуљаних купина 200—240 литара воде и 55—60 килограма обичног шећера, кога треба претходно у истој води да раствориш. Ову смесу успи у кацу за превирање црног вина коју си у врионици сместио, у којој за време врења кљука треба да буде $16-20^{\circ}$ Р. топлоте и снабди је врањем за вреће.

Пошто се главно вреће сврши и вино се избистри, источи га у чисту бурад и додај му на сваки ектолитар

200—300 грама винске киселине и екстракта од грожђаног семена да добије потребну опору.

При грађењу вина од купина пази да оно не дође у додир са грожђем, јер може јако боју да промени. Кад вино од купина више година правилно вегујеш, добићеш врло добро црно вино са врло финим мирисом и укузом.

Прављење вина од малина. Малине, од којих ћеш вино да правиш, измуљај као и купине. На 100 килограма кљука од малина додај 100 литара воде, у којој си пре тога растворио 40 килограма обичног шећера. Ову смесу сасни у кацу за превирање. Врење овог кљука треба да се изврши на вишој температури, по врење кљука од купина, те да се с' тим што више у добијеном вину задржи мирис од малина.

Даљу негу добијеном вину од малина укажи, као и код осталих вина од јагодичастог воћа.

Прављење вина од јагода. Вино од јагода прави на исти начин, као вино од малина. Кад добијено вино од јагода измењаш са вином од малина, добићеш вино са врло финим мирисом, које се може равнати са најфинијем вином од грожђа, што сеfinoће мириса — ароме — тиче.

Прављење вина од стеље — киселице. Стеља или тако звава киселица — троп, — која се при главном врењу шире највише издваја и из дну суда таложи, састоји се из великог броја оних материја, који један део вина сачињавају. У стељи се нарочито налазе она тела, која се увек при врењу шире образују, и која вину дају својствени мирис. Кад велику количину стеље прикупиш, онда од ње можеш да правиш вино, које истина неће бити особите каквоће, али га можеш употребити за обичну потрошњу као домаћи напитака.

Да направиш један ектолитар белог вина од стеље — киселице узми ове састојке :

Стеље од белог вина	333 килограма.
Обичног шећера	16 "
Винске киселине	400 грама.
Карамела (сагорелог раствореног шећера)	1 децилитар.
Глицерина	5 "

Од ових одмерених састојака прави вино овако :

Најпре усли у буре стељу и нали је са 100 литара воде, у којој си пре тога растворио 16 килограма шећера и снабди га врањем за врење. По свршеном врењу бистро

вино источи у друго чисто буре и додај му одмерену количину винске киселине, глицерина и карамела. Ако оћеш да вино буде још јаче, додај му још два литра чистог винског шпиритуса од 80%. После месец дана ово вино можеш употребити за потрошњу.

У оним пределима где се вино много производи, можеш знатну количину вина на овај начин, помоћу стеље — киселице — да произведеш.

Претакање вина. Кад код прног вина врење престане, што се познаје по престанку кљобучања воде у враћу за врење и оно се избистри, одма треба да га из комине источиш, а њу да употребиш за нециво ракије комовице.

Бело вино оточи са стеље — киселице — у месецу јануару, кад је ведро и ладно време. Други пут преточи вино у месецу марту по свршеном предовирању, трећи пут у августу, а четврти пут у месецу новембру.

Једно и друго вино точи у добро очишћену бурад, која треба да су смештена у вриовици, у којима ће се у своје време извршити предовирање. По свршеном предовирању, смести преточено вино у подрум.

Ову напуњену бурад младим вином заврњи са шупљим враћем, снабденим са прстеном од гуме, кроз чију ће шупљину образована угљена киселина лако моћи из вина да излази, а споља нечисти ваздух неће моћи до њега у буре допирати.

Да би вино претакањем дошло што више у додир са ваздухом, те да се у њему што више развију мирисне материје, преточи га помоћу славине на којој решетку од канте углави, тада ће скоро свака капљица прскањем доћи у додир са ваздухом. Друго и треће претакање вина изврши са кантом, каучним цревом и пумпом.

Друге и треће године преточи вино први пут у месецу марту, а други пут у месецу августу.

Бурад са преточеним вином после другог предовирања, која си у подрум сместио, затвори добро са дугачким враћем, који треба да је за 4—5 сан. метра у вино умочен, како би непрестано био набрекнут, кога не смеш са крпом увијати, јер се она брзо укисели и вино поквари.

Доливање буради. Бурад коју си вином напунио, ма како да си их са враћевима добро затворио, опет вино у њима усађава, услед чега се образује празнина, у коју уђе нечист ваздух, те се на површини вина образује цвет,

који га поквари, на име добије неки страни мирис, ослаби и на послетку добије цикнулоост — усирћети се.

Да не би ове празнине у бурадама било, мораш сваки 8—14 дана млада вина доливати, а старија сваке треће или четврте недеље.

Пошто је доливање буради обичном кантом или ша-тољом врло дангубно и много се вина просипа, то за до-ливање употреби стаклену флашу са два гро'ца. Дође гр'оде углави у поврћена врањ, нали флашу са вином и добро је затвори са запушачем од плуте. Тада ће ово вино доли-вати постепено буре, те неће се моћи у њему за дуго време образовати празнина.

За доливање буради употреби вино од исте врсте, које је потпуно здраво, бистро, исте старости, а у недо-статаку овога употреби старо потпуно преврело и бистро вино за доливање.

Бистрење, чишћење вина. Вино се бистри за то, да би помоћу бистрења средстава издвојили она чврста тела, која по њему пливају, чине га мутним и преврнутим. Та се плавајућа тела са бистрењим средствима вежу и на дну суда после извесног времена сталоже и вино се избистри.

За бистрење вина постоје разна средства, од којих препоручујем за црно вино беланце из једног или два јајца, желатина 8—16 грама, рибље бешике 1—5 грама, која се количина употребљује према мутноћи вина.

Ова бистрења средства сипавају се свако:

Беланце из јајета издвој од жуманца, посоли га са пет грама соли, додај нешто мало воде и мутя га заши-ком, докле се не претвори у белу пену, и онда га про-педи кроз чисту крпу, усни у стакло, затвори добро и чувај до употребе.

Одмерену количину рибље бешике и желатина исеци у ситну парчад, потопи у ладној води, да у њој постоји бар 12 сати, те да се онај непријатни задај извуче; за тим ову воду одли, у место ње усни вруће воде или вина, тада ће она да набубри и претвориће се у пихтије.

Овако сипављено беланце, рибљу бешику и желатин, усни у мутно или преврнуто вино, измешај добро прета-кањем и оно ће се кроз 8—10 дана избистрити, кога треба одма да преточиш у чисто буре.

Ако у белом вину нема довољно опоране — танина, — тада се оно неће избистрити. У том случају на 6 сати

пре бистрења, додај на један хектолитар белом вину 0.2—0.3 литра справљеног екстракта од грожђаног семена (види на стр. 722), па га после бистри раствором рибањом бешкетом.

Црном вину не мораш додавати екстракта од грожђаног семена ради бистрења, пошто оно има довољно оцорине — тавина.

Процеђивање вина. Мутно или преврнуто вино можеш избистрити не само помоћу бистрењих средстава, но и процеђивањем помоћу нарочитих апарата.

За процеђивање вина има разни апарата, од којих је за мале винске радње најпрепоручљивији Холандски апарат. Овај апарат састоји се из дрвеног калаисаног суда, који је подељен у два дела. У доњем делу обешене су ланене кесе, а у горњи сипа се вино, које се кроз кесе цеди.

Кад обеш мутно или преврнуто вино да бистриш процеђивањем помоћу овог апарата, успи у ове кесе од прилике по сто грама прашка од сагорелих костију — шподијума. — На дан раније, пре него што почнеш вино да процеђујеш, пропусти два до три пута чисту воду, да она из шподијума извуче онај незријатан задај; кад вода нема никаквог задаја, онда успи вино у горњи део апарата, које ће се кроз кесе са шподијумом педити и оточи га на славицу. Кад си вино усuo, покри одозго апарат, да оно не долази у додир са ваздухом и да не ветри. Ако прво вино пође мутно, онда га прееди и други пут.

Пошто си вино процедио извади кесе из апарата, испари их добро најпре врућом водом, па после са ладном водом, осуши и чувај до употребе.

Загревање вина. Кад вино на 60—65° С. загрејеш — пастеришеш — помоћу нарочитих апарата, тада оно даље неће моћи да превире нити се може кварити, јер гљивице, које проузрокују предовирање и разне винске болести, кувањем вина угину.

Загревањем вина на 60—65° С. не само да ове гљивице угину, но с тим се у вину згруштају све оне белачевинасте материје, које су дотле служиле за исхрану тих гљивица, те на тај начин оне не могу допније у вину да опстану.

Вино загревањем пре дозри, да се може у флаше разливати, добије бољи мирис, претвори се у старо вино и више није подложно никаквим болестима.

Истина, вино се загревањем — пастеризирањем — за-
мути, али се брзо сталожити и после недељу дана оно се
избистри.

За загревање — пастеризирање — вина постоје разни
апарати, помоћу којих се оно загрева, без да дође у до-
дир са спољним ваздухом. Од свих тих апарата за препор-
уку је Најкомов апарат који је од бакра са цинкованим
цевима, кроз које вино пролази.

Овим се апаратом вино на $60-65^{\circ}\text{C}$. брзо загреје и
можеш за један дан загрејати до 6000 литара, са врло
мало горива

Поправљање старог вина. Често се дешава, да и нај-
боље однеговано старо вино без да је болесно, има неке
мане и недостатке, које можеш лако да отклониш. Те мане,
или ти вински недостатци састоје се већином у томе, што
се они, или не налазе у вину у довољној количини, или
се у њему налазе сувише.

Ти вински недостатци обично су алкохол — вински
шпиритус — киселина, екстрактивне материје, а код прног
вина и бојећа материја.

Сем ових недостатака, старо вино може имати још и
горих mana: да оно заудара на буђ — плесан, на суд,
или да има ма каква други страни мирис или да је оно
бљутаво, да је замућено — преврнуто и модро, да се те-
гли као расо и т. д.

Старо вино са оваким недостатцима и манама можеш
поправити на следеће начине:

Ако је старо вино сувише кисело, нпр. ако си са ис-
питавањем Моленкоффовом биретом нашао (види на стр.
724), да у њему има нпр. $9^{\circ}/_{00}$ винске киселине, а тре-
бало би да има $6^{\circ}/_{00}$ киселине, онда му мораш ову су-
вишњу киселину одузети, додавањем ситно истуцаног чистог
белог мермера или чисте поташе и разблаживање кисе-
лине са шећерном водом.

Ако оћеш сувишну киселину вину, које има $9^{\circ}/_{00}$ ки-
селине, да одузмеш са ситно истуцаним белим мермером
или чистом поташом, те да у њему остане $6^{\circ}/_{00}$ киселине,
онда на један ектолитар вина употреби два килограма си-
тно истуцаног мермера или 2-768 килограма чисте поташе,
који прашак претходно замеси са водом и као тесто успи
у вино. После 6—7 дана вино ће изгубити сувишну кисе-

ливу, постаће блаже, ког треба после да преточиш у чисто буре.

Према овој размери лако можеш рачуном да сазнаш, колико треба према нађеном ‰ киселине, да додаш прашка од мермера или поташе.

Ако оћеш ово кисело вино од 9‰ киселине да поправиш шећерном водом, на име да киселину сведеш на 6‰ онда на један ектолитар додај 50 литара воде, у којој си пре тога растворио 10—12 килограма обичног шећера. Овако измешано вино шећерном водом смести у врионицу, у којој је 16—18° Р. топлоте. тада ће оно прећи у врење и по свршеном врењу биће блаже и имаће исту јачину, као што је и пре тога имало, а при том ће добити резећи укус од угљене киселине, која се при врењу образује.

Према овоме можеш израчунати, колико треба воде и шећера да додаш при сваком проценту киселине, коју желиш на 6‰ киселине у вину да сведеш.

Ако вино измешано шећерном водом лагано превире, онда на сваки ектолитар додај 1—2 килограма свеже стезе — киселице — и 10 грама раствореног вишадора, тада ће врење на поменутој топлоти бити бурно, које ће се за неколико дана свршити.

Пошто се врење сврши и вино се избистри, преточи га у друго чисто буре.

Поправљање благог вина. Ако у вину нема довољно киселине и опорине — танина, оно је тада благо и са њим неможеш да задовољиш потрошача. Такво вино можеш да поправиш, кад га мешаш са другим вином, које има сувише винске киселине и опорине, те да и оно добије одговарајући проценат од ова два винска састојка.

Ако немаш кисело или опоро вино ради мешања, онда му винску киселину или опорину — танин — додај. Тога ради мораш најпре са вином чинити оглед. Ако си нашао, да је на један литар овог благог вина довољно додати 1—2 грама винске киселине, онда на један ектолитар додај 100—200 грама растворене винске киселине.

Ако у вину нема довољно опорине, онда му додај на један ектолитар 1—2 децилитра екстракта од грожђаног семена (види на стр. 744.)

Поправљање слабог вина. Ако је вино слабо, можеш га поправити мешањем са другим јачим вином, или му додај

на сваки ектолитар 1—2 литра чистог винског шпиритуса од 90°. Вински шпиритус смеш додати вину само на неколико дана пре употребе или продаје, да за неко време у њему постоји и тек после извесног времена вино можеш употребити за потрошњу.

Слабо вино можеш да поправиш додавањем извесне количине обичног шећера, нпр. ако је вино јако од 7 гради, а желиш да оно буде 10 гради, онда на сваки ектолитар додај шест килограма раствореног обичног шећера, тада ће оно прећи у вреће и од ове количине додатог шећера образоваће се 3% винског шпиритуса и оно ће бити јако од 10 гради. При том врењу образоваће се угљена киселина, која ће му дати резнећи укус и добиће карактер млядог вина.

Да би и ово вино за што краће време бурно преврело, мораш му на сваки ектолитар додати 1—2 килограма свеже стеље — киселице — и 20 грама нишадора. По свршеном врењу преточи га у друго чисто буре, чим се избистри.

Поправљање буђавог — плеснивог — и судовног вина. Буђаво — плесниво — судовно или ма какво вино, које ма какав страни задај има, попримићеш, кад на сваки ектолитар додаш 3 до 4 килограма обичног шећера и 1—2 килограма свеже стеље — киселице, — тада ће оно прећи у вреће и тим презирањем излапиће непријатан буђави и судовни задај из вина и добиће резнећи укус.

Буђаво и судовно вино можеш поправити, кад на сваки ектолитар уснеш $\frac{1}{4}$ литра чистог маслиновог зејтина и добро измешај. Зејтин ће да упије непријатан задај, пливаће на површини вина, кога можеш лако натегом извући.

Буђаво и судовно вино можеш поправити и кад га кроз ситно истуцани угљен, помоћу апарата за процеђивање процедиш, тада ће угљен упити задај, и добићеш вино бистро без страног задаја.

Поправљање блугавог вина. Блугаво вино поправићеш, кад на сваки ектолитар додаш 4—5 килограма обичног шећера и 1—2 килограма свеже стеље — киселице; — или кад додаш 8—10 литара свеже шире; или кад га процустиш кроз свежу комину. Вино ће после извесног времена прећи у вреће, по свршеном врењу избистриће се, и добиће резнећи и врло пријатан укус. По свршеном врењу вино преточи у чисто буре.

Поправљање пуноће вина. Вино, које си умножио Галом и Петитовом методом, вема довољно екстрактивних материја, услед чега нема оне своје пуноће, која се на језику опажа.

Да би ова вина добила своју пуноћу, додај на сваки хектолитар 2—3 литра справљене есенције од сувог грожђа — (види на стр. 722). Јако је раније нисп умноженој шири додао. Тада ће вино добити своју пуноћу и биће врло пријатно за пиће.

Поправљање мириса вина. Многа вина немају пријатан мирис, нарочито она вина, која си са водом умножио, као и она која си од рђавих година добио.

Таквом вину поправљеш мирис, кад на сваки хектолитар додаш 1—2 литра вина од купина, јагода, или малина, која вина имају врло фини мирис, нарочито кад их у подједнаким деловима измешаш.

Поправљање боје црном вину. Ако је црно вино бледо — гилерасто, — онда му боју можеш поправити мешањем са другим црним вином, који има затворенију боју, као: вино жакеза, хибрид франа и др. Ако немаш такво вино, онда му додај справљену његову природну боју (види на стр. 722) у оној количини, која ће му бити довољна да му се бледа боја поправи.

Поправљање опорог вина. Ако је црно вино сувише опорно, можеш га поправити мешањем са другим благим вином, или га бистри на описани начин (види на стр. 735) са размућеним беланцем.

За ову циљ употреби беланце из 2—3 јајета на један хектолитар опорног вина, после 5—6 дана преточи га у чисто буре. Тада ће оно изгубити сувишину опорину и биће пријатније за пиће.

Поправљање преврнутог вина. Вина, која дуго на комини, стећи — киселици стоје, те се у своје време не преточе, често се тако јако замуће, да бело вино постане мрко, а црно загасито и изгуби свој природни мирис и укус.

Као узрок преврнутости вина јесу неке сићушне гљивце, које преруше винску киселину.

Преврнуто вино поправљеш, кад га загрејеш на 60 до 65° Р. помоћу апарата (види на стр. 735) и кад на сваки хектолитар додаш до 200 грама винске киселине и избистриш га ма којим бистрећим средством.

Умножавање старог вина. Старо вино можеш да умножиш, а да му с тим опет одржиш све његове прве особине.

Умножавање старог вина може бити са врењем и без врења на разне начине. Но ја ћу те, читаоче, упознати са најобичнијим начинима умножавању вина, који су најједнотинији.

Умножавање старог вина помоћу свеже комине. Помоћу свеже комине можеш старо вино само о берби да умножиш овако :

У заоставшој свежој комини у кади за превирање црног вина, из које си на пр. изложио 500 литара шире, успи 250 литара старог вина и 250 литара воде, у којој си пре тога растворио 46 килограма обичног шећера, притисни комину решетастих давцетом, покри каду са заклоном покри је враћем за врење. После два дана почеће кљук да превире, ако у вриовници буде $16-18^{\circ}\text{P}$. топлоте. По свршеном врењу вино ће се избистрити, кога треба одма да преточиш и добићеш 500 литара црног вина, које ће бити извршене каквоће.

Умножавање старог вина помоћу стеље — киселице. Да умножиш 500 литара старог вина помоћу стеље — киселице — направи најпре јак шећерни врућ раствор овако :

Узми 400 литара воде. у њој раствори 66 килограма обичног шећера; овом раствору додај 20 килограма свеже стеље — киселице — и 250 грама пиварског квасца.

Ову смесу загреј до кључања, за тим је измешај у великом бурегу са 500 литара старог вина и смести га у вриовницу да преври на топлоти од $16-17^{\circ}\text{P}$., као обична шира за бело вино.

На овај начин можеш за кратко време добити доста и доброг вина, кога можеш после четири месеца употребити како за домаћу потрошњу, тако и за продају.

Умножавање старог вина без стеље — киселице. Старо вино можеш да умножиш без стеље — киселице — на два следећа начина :

На 50 литара старог вина додај 50 литара воде, у којој си растворио 10 килограма обичног шећера. Овој смеси додај 125 грама стеље — киселице — и 125 грама пиварског квасца.

На овај исти начин можеш шта више добити још боље умножено вино, кад на 50 литара старог вина додаш 50 литара воде, 8 килограма обичног шећера, 5 килограма измученог сувог грожђа, 125 грама винске киселине, један деци-

литар екстракта од грожђаног семена, 250 грама пиварског квасца, а још боље $2\frac{1}{2}$ килограма свеже стеље — киселице.

Како прва, тако и друга усута смеша у буре, прећи ће у вреће, а по свршеном врећу вино ће се избистрити, кога такође треба одма да преточиш и биће изврсне каквоће.

Од заосталог талога можеш још једавпут старо вино да умножиш, само додавањем воде и шећера у описаној размери, пошто осталих винских састојака у заосталом талогу довољно има.

Спремање пуних буради за пренос. Бурад у којима ћеш вино да преносиш, морају бити потпуно здрава. Пре него што бурад са вином напуниш, мораш их добро испрати и са сумпором закадити, разуме се, ако ћеш у њима бело вино да превосиш.

Бурад морају бити потпуно пуна и добро са врањем затворена, да се не би могло вино преношењем бућкати. Преко врања треба да прикујеш малим ексерима комадић четвороугаоног плеха, но с тим, да они до вина кроз дуге не додирuju.

Вино у бурадима не смеш по мразу преносити, јер оно не само да ће да се замути и да изгуби своје првобитно лице, но могу бурад од мр аза да се распадну.

Фива вина најбоље је да преносиш у малу бурад, коју треба са саргијама да опшијеш. Мање количине вина испод 50 литара најбоље да преносиш у великим стакладима — галонима, — опшивеним сламом, и смештеним у великим котарицама.

Да се не би вино преносом у бурадима мућкањем мутило и мењало своје лице, најбоље је, кад бурад за пренос вина изнутра омажеш растопљеним парафином, а споља ма каквом мрсном бојом. Тим омазивањем буради сиречићеш продирање спољног ваздуха кроз шупљине дуга до вина, и оно се неће мутити, јити своје лице преносом мењати.

Разливање вина у стакла. Пре него што хоћеш вино у стакла да разливаш, мораш га испитати, да ли је оно потпуно зрело за разливање. Тоба ради мети стакло са вином у лопалу, у ком је топлота $12-16^{\circ}$ Р. да стоји неколико дана. Ако се вино за 5—6 дана замути и ако у стаклу образује талог, онда оно није потпуно зрело за разливање у стакла.

Према томе, вино за разливање у стакла треба да је потпуно бистро и да је по могућству пастеризовано.

Разливање вина у стакла предузимај по сувом, ведром

и ладном времену, кад влада северни ветар, јер је тада вино најбистрије.

Стакла за разливање вина треба да су јака, чиста без друга и мрља. Најбоља су стакла за разливање првог вина „бордовска“, а за бела вина „рајанска“.

Чишћење стакала. За чишћење нових стакала употреби чисту воду. Стакла која су употребљавана, која имају хрђав задај и која су изнутра стењом залепљена, опери најпре чистом водом, па после раствором соде.

Стакла ћеш најбоље да очистиш помоћу једне мале четке, и нарочитом машином, којим справама можеш сву нечистоћу изнутра да састружеш и после још један пут треба чистом водом да оплакнеш.

Пошто си стакла добро очистио, намести их преокренуто, да из њих последња кап воде изађе, и да се потпуно изнутра осуше.

Пуњење стакала. Кад хоћеш вино из бурета у spremљена стакла да разливаш, мораш на један дан раније славину да углавиш и да мутно вино, које је на дну бурета, оточиш. Врањ не треба на бурету са свим да отвориш, но врло мало, колико само да ваздух на вино притискује, да се може отакати; још је боље, да отвор врања затвориш са скроз проврћеним врањем, чију шупљину испуни памуком — фатом.

Пошто си славину у буре углавио, увуци на њу један крај прева од каучука, други крај спусти до дна стакла, како се не би вино разливањем разбијало и пенушило.

Затварање стакала. Напуњена стакла са вином мораш одмах привремено да затвориш, а мало доцније затвори их добро здравим, новим и искуваним запушачима, али их претходно умочи у глицерин да се лакше ваде.

Затварање стакала најбоље ћеш извршити нарочитом справом, за тим онај део запушача што из стакла вири, преруби оштрим ножем чак до ивице гр'оца. Ако је запушач на пресеку сув, омажи га воском, или га затвори капом од стањола, или нарочитом капсом.

Ове су капсуле разно обојене и на доњем су крају шире, а на горњем потпуно су равне са ширином стакла.

Кад капсу метеш на затворено стакло, онда је приљуби уз гр'оце ма на који обичан начин, или помоћу нарочите машине.

Спремање и преношење стакала. Напуњена и затворена стакла са вином смести за неко време у неком ладном месту и за то време посматрај, да ли се вино у њима не замути

и да ли се испод капсла није образовала буђ, што се нарочито дешава кад је запушач влажан.

Ако ниси ништа приметно, онда избриши стакла сувом крпом и на њ прилепи spremљени натпис — етикету, на којој треба да је исписано, где је вино произведено, од које врсте грожђа или воћа, година старости, цена и име произвођача.

Ако оћеш spremљену стаклад да преносиш, најпре их зави дебелом артијом, за тим са сламом те да се у путу очувају да се не распадну.

Сандук у који ћеш стаклад са вином да пакујеш, треба да је оне величине, да се она могу правилно у два реда лежећи спаковати.

На дну сандука распростри нешто сламе, па онда ређај стакла једно десно а друго лево гр'оцем и покри са сламом. На тај начин поређај стакла и у други ред, учврсти их добро са сламом да се преносом не могу мицати, покри их опет са сламом и капком сандук затвори.

Пуна стакла са вином несмеш преносити по мразу, јер ће поцудати, по их преноси само по лепом и умерено топлом времену.

Кад треба разливати вина у стакла. Зна се, да се вино лакше избистрава кад је хладно но кад је топло. За то они који разливају по времену ведром, сухом и хладном кад влада север, имају бистрија вина и са мање талоба но они, који су претакали по времену влажном и кад влада јужни ветар. Осим тога не треба разливати вина, кад је време бурно и за време олује; па тако исто ни у време кад грожђе зри.

У опште при разливању вина у стакла треба избегавати све, што изазива поновљено врење вина. За то је најподесније доба за разливање вина позва јесен и зима, нарочито кад је време ведро и тихо. За то искусни виноградари бирају за овај посао Фебруар и Март, јер онда одмах могу и да шиљу таква вина на пут, те не морају spremљена стакла да ређају по подрумима, чим се вино такође узнемирује и трошкови око тога умножавају.

Екстракт од грожђаног семена, који се гради овако: Успи у какав суд 100 гр. ситно истуцаног грожђаног семена, нали га са два литра чистим винским шпиритусом, остави на миру да стоји најмање месец дана, добро затворен и чувај до употребе.

ПРИВРЕДНЕ МУДРОЛИЈЕ.

У радише свега бише — вели народна философија.
Устај, ради, ваздан вредан да си. Свуд савлађуј, што ти зло до-
носи. То отклања садање немање, и приноси свако благостање, —
велимо ми.

Искорењавајмо непријатеље наших намирница. Неприја-
тељи, о којима је овде реч, чине народу и човечанству го-
леме штете, а кад би било свести код општине и поједи-
ваца, могли би се искоренити. Звање, марљивост и зајед-
ничка уједињена снага много може учинити у сваком по-
гледу, па и у овоме.

С тога би требало да се опамете и сложе појединци
и општине, те да одреде време, да заједнички изнађу на-
чин да истребе у воћарству, ратарству, сточарству и по-
кућанству све што шкоди бољитку и ваплетку друштве-
них намирница. Такви непријатељи су: гусенице, разне бу-
бице, ронац (мрмљак), врање, зечеви, лисице, курјаци и т. д.
А од биљака искорењавајмо: кукољ, дивљи грашак, свијет
(главницу), кукуту, маховину, суве гранчице са воћака,
метил, чичак, стричак, чкаљ, боцу (дикицу), татулу, цво-
лику, вилину косицу, рецух, зубачу, мртву коприву и
друге травурине, које сметају опставку и развијању ко-
рисних биљака, од којих се марва и људи хране и живе.
Ти непријатељи наших намирница толико чине штете на-
роду, да се не да лако израчунати, а свет на њих и не
обраћа пажње. Узмимо само кукуту, татулу, цволику, боцу
и разне чичкове, па погледајмо како се то биће пружа у
ширину и дужину, како је око њих угинуо готово из те-
меља други род трава. Те травурине пописале су сву
снагу хранећу из земље у себе, па су корисне траве или
недорасле, убијене, или из темеља уништене. Кад не би
било тих травурина, на том месту расла би друга корисна
за марву трава. То је посао много важнији, него што се
обично узима и рачуна.

По чему се уредна кућа може познати? Уредну, вредну
и паметну чељад куће или задруге познаће свако, прво
отуда, кад се у њој одржава и умножава задругарски жи-
вот и рад, јер где је велика задруга тамо је и изобиље, и
песма и весеље, и угледност, и благостање и срећа; дру-
го, кад се сваки посао почиње и тачно свршава кад му је

време: треће, кад у њој нема нико никакве засебине изван задруге; четврто, кад у њој влада света слога и братска љубав; пето, кад у њој нема срамног луксуза (моде) и проклетог пијанства; шесто, кад у њој раде сви за свакога и сваки за све; седмо, кад се у њој врши тачно препоруке, изложене у „здравственим правилима или јеванђељу здравља“, које се налази у почетку овог дела; осмо, кад се у њој у своје време спреме сви домаћи лекови, који преко целе године у нужди могу послужити, и сва домаћа средства, која служе благостању домаћег напретка и благостања и т. д.

По чему се ваљана општина познаје? Така општина се брине, да њено село или варош ужива потпуну чистоћу у свему што води општем здрављу. Све њене зграде за станиште и рад, за спавање и одмор, удешене су по плану у ред, и према здравственим захтевима. Поред станишта спроведени су уредни каменосани тротуари за пешаке, и поред њега засађено удесно према месту дрвеће. Она је уредила опште бунаре или чесме по научном плану. Улице (сокаци) њеног села или вароши удешене су тако, да се пружају у накрст кроз сво место, тако да ветрови слободно кроз место пирити могу и тиме покварени ваздух лакше износити. Њене су школе најугледније и на најљепшем месту саграђене и снабдеване са свима научним справама за науку и рад, као и са свима књигама и списима, који служе унапређењу школе. У интересу темељног здравља млађег нараштаја, она не прима децу у школу док не наврше осму годину. Ученици њени уче науку до подне, а по подне иду на гимнастику школску и разне радове, који ће имати за живот друштвени практичне и стварне вредности. У школи и ван школе, уче се само природне и друштвене науке, а све остало остављено је некоју заборавности или појединим људима, који и за то вољу имају. Учитељи њени морају бити добро учевци и вешти у своме учитељевању, вредних и напредних начела, па према томе награђени и поштовани. Путеви њени су уредни и воћем засађени а мостови утврђени. Она има за скрупавање камена на путу огромни гвоздени ваљак, који углачава камење да не чини штете колима, марви, коњима и људима. Она има баште за јавно и опште увесељење и шуме за нужне употребе подигнуте су и марљиво надгледане. Она не трпи у околини својој никаквих баруштина и каљуга

вити неуређеног гробља, а тако исто и никаквог смрада око кућа: сметлиште или прохода.

Где треба подизати варош или село? Друштво или држава треба да испита: које је место здраво, које нездраво; где су сува а где ли подводна и влажна, где су оштри ветрови и шткодљиви, а где благи и умерени и т. д.

Пошто се то добро сазна, не се насељење насељава и варош или село подиже на оном месту, где нема непријатних и опасних узрока, од којих народ овда онда штету трпи, страда и пропада, било у здравственом било у материјалном погледу.

Како се земљорадња и остале друштвене намирнице с лакше труда и брже и практичније израђивати могу. Да би се ово корисно дело достигао и остварило, нужно је прво да се на стотине породица на једно место настане, населе; друго, да своје послове удесе тако, да заједнички све најсавршеније научне справе за рад набављају, и с њима задругарским и заједничким начином све своје послове израђују, треће, да куће и све остале друштвене зграде и грађевине такође заједнички и поредом праве; данас ово а сутра оно, данас нама а доцније вама и тако све редом према потреби, док се свима што је нужно намири. Само таким начином могле би се удесити све друштвене зграде према здравственим захтевима, и све радње према захтевима рационалне (разумве) производње. Само таким начином могао би се удесити угоднији и срећнији живот за свако друштвено чељаде, на ма их хиљадама у тој заједници живило. Тако што остварити није тешко, само ако смо вољни праведно и разумно мислити и радити. Таке основе и потке било је довољно и у нашим породичним задругама, на су живили у благостању и поштењу. Таких задруга има и данас у Русији и другим земљама. Таке задруге постојале су пре у северном крају Ческе у месту Охранову (Horgenhut). Ту се и трговина на општу корист водила, а земља, алати, зграде и разне справе била су заједничка имовина. И поред неких омањих мана, ипак је та велика задруга срећно живила. У њој није било ни дембела ни сувише утрућених; ни сиротиње, ни богаташа, ни раје ни госпode, већ само радне и у љубави живеће браће и сестара.

О пчеларству.

Скоро сви знаоци пчеларства и воћарства тврде као по све осведочену истину, да вије пчеларство корисно само за то, што нам оно доноси здраву и лековиту храну — мед, восак и лек, него пчеларство треба заводити и марљиво неговати и с тога, што воће боље и редовно рађа поред кога има пчелињак и пчела.

Златно зрневље за пчеларе.

(Из Живановићеве „Американке“.)

1. Пчелари са кошницама ћерзонкама, на ћеш добити меда куд и камо више, него кад пчелариш са простим кошницама вршкарама. Осим тога из ћерзонака је мед чист, непомућен ни чим, а из простих кошница је мед прв, смешан са саћем, рћом и пчелама, те је изгубио и мирис и кус за јело, па није тако ни лековит као снај из ћерзонака. Мед из ћерзонака продаје се двојном скупље, по онај из простих кошница.

2. Немој сваки час око пчела радити, нити их узнемиравати, јер пчеле воле мир. Само онда ради око њих, кад је потребно.

3. Гледај да су ти кошнице јаке. Само од јаких кошница има добити. Једна јака кошница више вреди, него десет слабих.

4. Гледај да су ти у кошницама увек младе матице, јер оне размножавају друштво, а од доброга и јаког друштва долази добит. Сваке друге, а можеш баш и сваке године заменити матуру младом.

5. Јаке кошнице са младим матицама остављај за пресад, јер само јаке кошнице могу добро презимети и одмах на пролеће, кад удари паша, с коришћу радити.

6. Прије него што наступи главна паша, гледај да су ти кошнице, које си одредио за сабирање меда, у пуном јеку, у пуној снази. А кад наступи главна паша, ваља све те кошнице да обезматичиш. Од њихових матица начини малу ројчад. Тако ће ти кошница бити дупком пуна меда, па ако је добра паша, моћи ћеш из њих истресати мед сваке недеље. Кад паша прође, ти ћеш им матице повратити, или си одмах, кад си их обезматичио, оставио у свакој кошници по један матичњак, из којег ће пчеле из-

вести младу матицу. Ако ти је ово дангубно, а ти матицу за главне наше ограничи у плодишту на мали простор. То ћеш постићи, ако Ханемановим решеткама одвојиш меднице од плодишта.

7. Имај преко ђета увек младих матица у малим кошницама за запаћање матица, јер кад ти нестане матице, моћићеш је одмах додати из ових кошница.

8. Кад је главна паша, истресај мед често, па ћеш га тако више добити, јер се тиме пчеле драже на рад. Кад не истресаш често, пчеле ће дангубити, јер неће имати где да истоваривају мед.

9. Сваке друге године вади из плодишта старо саће, па га употребљавај у медишту. У плодишту нека ти пчеле саграде ново пчелиње саће. Тако ћеш избећи, да ти пчеле не закржжаве.

10. Гледај да су ти кошнице у пролеће утопљене све док не удари права врућина. Добро утопљеном кошницом унапређује се развитак роја, а од тога долази сав напредак и добит у пчеларењу.

11. Гледај да су ти кошнице све једнаке, једна као друга. Из једне кошнице оквир мора бити удесан и за коју другу кошницу, а онда пчеларење иде као сат. Ако ти је случајно међу јаким кошницама која слаба, онда ћеш је моћи за неколико минута ојачати, ако по који оквир са леглом из јаких кошница метнеш у слабу. Тако исто моћи ћеш и вештачке ројеве правити само онда, ако су ти сви оквири једнаке величине.

12. Немој никад трити у плодишту трутовског саћа, јер пчеле силан мед потроше на одхрањивање трутова. Не дај да ти пчеле летом у гомили дангубе, већ гледај да увек има празних оквира, да би пчеле могле радити.

13. Пчелари у положеним кошницама американкама. (Види о том даље биљешку: „кошница американка“.) С овим кошницама најлакше је радити. За тили час урадићеш какав посао, а добићеш и више меда, него у усправљеним јерзовкама.

14. Ако није потребно, немој у рано пролеће ништа радити око кошница, јер може легло да озебе и можеш изгубити матицу.

15. За зиму остави у свакој кошници по десет кила меда, а кошнице утопи умерено и не дај да сунчани зраци ударају кроз лето.

16. У пролеће додај по мало празне оквире у плодиште, да ти се пчеле намноже до главне паше, а кад главна паша удари, ти ћеш плодиште сузити.

17. Сувишне оквије са цветним прахом прели медом и остави их преко зиме, па их у пролеће подели кошницама. Рђа у рано пролеће потребна је пчелама за храњење улева.

18. Ако су ти у пчелињу сађу само трутовска јаја залежена, знај да је матица матора. Ухвати је одмах и замени младом плодном матицом. Ако у пчелињим ћелицама нема залежених јаја, него у тротутовским ћелицама, онда знај, да их носи пчела — назови матица. Истреси из такве кошнице све пчеле на поље. Све ће се пчеле повратити натраг у кошницу, а само се неће повратити назови матица. После овога моћићеш тој кошници додати нову младу матицу.

19. Кад је јака паша, не треба пчелама пречити пута да не граде ни мало сађа. Вађа им оставити по мало да граде, јер природа њихова то захтева.

20. Бирај матице из најјачих и највреднијих кошница, па их додај другим кошницама. Тако ћеш запатити раденију, вреднију и чистију расу пчела.

21. Пчела је пример чистоте, за то вађа пчелар да држи свој пчелињак у чистоти. Пчелар ће много помоћи својим кошницама, ако труње са патоса (пода) чешће ишчишћава. Ако пчелар то чини, неће морати пчеле то да чине, него ће му за то време сабирати мед. Тим је много добивено; метиљ се не запаћа у кошници, а пчеле не дангубе.

22. Не доносе користи многе кошнице, него јаке, и око којих се разумно ради.

23. Не дај да ти се пчеле роје. Од ројева нема у нашим крајевима користи, него од јаких кошница и разумног рада (рационалног пчеларења).

24. Не просипај мед по пчелињаку, да не изазовеш крзњу. Ако случајно туђице нападну на коју кошницу, онда вађа сузити лето, да се пчеле могу лакше бранити. Ако и ово не помаже, а ти уклони кошницу на други који пчелињак.

25. Не бој се жаока пчелињих, јер ће ти се тело полако иззидати на њихов отров, који не само да не штоди

телу ништа, него је шта више и лек против реуматизма (застарелог назеба).

26. Ако будеш пчеларио са американским положеним кошницама, најмање ћеш потрошити снаге и времена - а време је повац.

27. Ђерзон каже: „Човек је у својој глупости највећи непријатељ пчели.“ За то, преко зиме, кад немаш посла, узми књигу каквога пчелара, па читај живот пчелин. Срамота је око такве вредне и неуморне животињце радити, а не знати живот њен. Ко зна добро живот пчелин, тај ће имати од ње и веће користи.

Покварен мед да поправиш, ваља ти радити овако: Узми 400 грама дрвеног угља, разби га на ситне комадиће и пропери водом више пута. За тим на сваке 3 киле меда узми по 6 литара воде, помешај ту воду и метни у мед онај угаљ, па ту смесу кувај пола сата на тихој ватри, а по томе процеди неколико пута тај мед кроз густу врећу за пећење. Тиме ћеш меду повратити изгубљени кус и мирис а можеш га употребити и за шећерење воћа, место шећера.

Мед из кошнице vadити или подрезивати, а да се пчеле не убијају. Метни кошнице једне на друге, па кад се прва напуни, а ти пробуши да у ону празну пчеле улазе, а пуну уклони. Само треба у празну мало ране метнути, да се пчеле позабаве, па ће оне после одмах свој посао зачети. Тако ради непрестано док ковануок траје па ћеш добити више меда а и више кошница, пошто не мораш пчеле таманити. — Ово почи у сред лета.

Пчеле да не боду. Ко има посла са пчелама, а боји се да ће га убости, тај нека растопи мало меда у води, па том водом нека окваси лице, руке и врат, пре но што пчелама пође, па може бити сигуран да га неће пчеле убости.

Пчела како ће најбоље презимити. У Француској, где је пчеларство у последње време јако унапређено, економи преко зиме закопавају кошнице у земљу. Доста простране рупе треба циглом озидати и кошнице унутра сложити (једну поред друге и једну на другу), и на послетку са земљом затрпати. Ако је земља добра сува, издржаће пчеле без икакве незгоде и па највећој зими, а с пролећа чим се покаже довољно топлоте, треба их откопати.

Овај начин произлази управо из славенских земаља и најбољи је.

Житно брашно је у нужди добра храна за пчеле. С пролећа пчелар често бива у великим неприликама, кад му хране нестане, а и природа му такође не може помоћи. Житно брашно биће му од велике вајде кад овако уради.

Кад пролеће пробуди пчеле на летење, треба близу кошнице приправити плитак и дрвен суд, са чистим житним брашном

Пчеле ову храну тако радо носе и једу, да је од ње кошница много живља во од обичне хране.

Овако хранење не треба продуживати даље, но само докле нужда траје. Чим се цвеће покаже, пчеле треба пуштати да саме храну траже. И овако хранење ретко траје више од 8—14 дана, а велика кошница не треба више од две киле брашна. За пиће треба разводнити мед или шећер.

Пчеле из једне кошнице у другу премештају. Мети ону пуну кошницу на једво место, где врло мало светлости има, и исправи је обрнуто на више, па ће најпре изаћи матица; ову ухвати и мети у празну кошницу, а за њом ће све друге.

Без правог меда пчеле хранити. Исцеди сок од питомих крушака, успи га у земљани суд и на тијој ватри дотле кувај, док се као маџун од слатког вина не згусне; од осам кила овог сока добићеш три киле маџуна, који је укусан и пријатан као и мед, и што год више стоји, бољи је и слађи; само треба пазити да при кувању не забори, већ да буде течан и да има угасито жуту боју. Може трајати дуже времена, годинама; после се са свим згусне и ушећеря као мед; тада га разбистри чистом прокуваном водом и дај пчелама.

Средство да с кованлука одагнамо мраве. Тешко да има кованлука, па ком нећемо наићи на мраве, те душмане пчелине. Мрави разних врста, као да баш воле, да своја гнезда и мравињаче на кованлуку граде или у близини кованлука. Ситни црни мрави, по својој мајушности и хитрости, често граде гнезда и по зидовима самих кошница или још и по саћу, од куд безбрижно и не бојећи се пчела, смичу мед. Други опет крупнији мрави шумски, који наилазе на кованлуке, подигнуте близу шуме, наносе пчеларству далеко више штете, јер не само да краду мед, него су јако „халапљиви“ и на пчеле; нападају их, хватају их по земљи или из кошница, убијају и односе у мравињак.

Чудно је, да на кованлуку близу гупа не нападају

мрави, што се могаше објаснити само близином сламе. По чињеном покушају са сламом, веле да се обистинило, да слама може да послужи као средство против мрави.

Треба, веле, под сваки подметач или кошницу у коју мрави наилазе, метути руковед ржане сламе, тако половину обичног снопа — и мрави ће оставити не само подметач, него и сам мравињак, ако су га тамо засновали. Дебљим или тањим слојем сламе можемо отерати мраве с кованлука, од кошнице, па и свуд наоколо око кованлука и препречити им све њихове „стазе и богазе“ до кованлука.

Мрави ван кованлука и његове близине, вису опасни по пчеле, јер оне неће пасти онде, где њих има, — ако у кованлуку и близини, заморене или ветром догнате и морају слетити на земљу.

Што се мрави могу сламом одагнати, да се објаснити тиме, с једне стране што не могу да трпе у слами влагу, коју она од кише напоњена дуго задржава у својим шупљинама, а с друге стране и тиме, што мрави по слами верадо иду, јер се загубе по шупљинама и по влатовима од сламе.

Овако, на сличан начин хватају и тамане мраве и у свиларама (јер мрави су непријатељи и свило-бубама), негде међу на место на које су се мрави навадили — сунђер, па се мрави увуку и заиђу у шупљине, те их се много може схватити и попарити у врућој води.

Пчелину вртоглавицу лечи ово: нали у карлицу или у други неки плитак суд сламе воде и метни на воду трску, или прво намажи је са медом, а тако исто и крајеве суда. Пчеле ће долазити ради меда, па том приликом ће се од сламе воде излечити. Од те болести по неки пут поумиру половину пчела.

Близу кошница не сме се садити: Цврт ни бели лук ајма, кунус, кељ, карфол, ни салата. Пчеле се од мириса свога цвртва опијају и падају као мртве на земљу, па често овако опијене више се и не дижу.

Домаће живинарство.

Правила којих треба да се придржавамо при „Насађивању“ кокошака. У листовима за живину као стручним новинама за гајење живине, читамо следећа правила, којих треба да се придржавамо при „Насађивању“ кокошака:

1. Не насађуј кокошке пре половине месеца фебруара и никад доцније од Видова дана.

2. Хоћеш ли једно коло да правиш, насади кокошку у половини месеца априла; хоћеш ли два кола, онда насади један у половини априла, а други у половини маја.

3. За насађивање узми јаја само од најбољих кокошака, зато требаш најбоље „носнице“ да познајеш.

4. Узми снесена јаја што пре из гњезда, да с дужим лежањем кокошке јаја не приметну, јер би се тада неједнако илићи изводили.

5. Обележи свако јаје кад је снесено, јер више од 14 дана старо јаје није за насад; истина, и старија ће се излећи, али што год су јаја старија, тим више „чистаца“ и мућака буде.

6. За насад одређена јаја треба да су провидна, јер ће се иначе илићи у њима угушити.

7. Разбије ли кокошка које јаје за време лежања, онда треба она остала у млакој води испирати, а у гњездо нову сламу или меко сено метнути.

8. Ако ти је икако могуће, немој узимати за насађивање јаја од оних кокошака, које су млађе од године, јер од млађих кокошака слаби илићи бивају.

9. Шестог дана погледај сва јаја да ли су остали чистици, јер тад још можеш чистце употребити у кујни.

10. Свако јаје обележи, н. пр. једним крстићем, да би случајно ново навесена јаја могао познати и уклонити.

11. Гњездо треба изправити на неком заклоњеном мирном месту, где ће мирно бити од друге живине; обод гњезда не треба да је висок, да би кокошке с њега морале на јаја скакати и врло их лако поразбијати.

12. Снабди кокошку с фришком водом и довољном храном, најбоље кукурузом, јер он најлакше гушћу пуни; воду и рану не мећи близу гњезда, јер у том случају не би кокош сај аја слазила, којима је и онако потребно повремено разијање, а осим тога би торила кокош и у само гњездо.

13. У близини гњезда треба да се нађе песка или прашице, да се у њој кокошка лепрша — купа — кад с гњезда сађе, јер јој то врло добро чини.

14. Деветнаестог дана пречисти гњездо и стави у њега меког сена, или још боље увеле траве.

15. Добре квочке излегу често сва јаја у један дан раније, а хрђаве у један и два дана доцније.

16. Све послове око гњезда и јаја извршуј овда, кад жвочка сађе с јаја на храну.

О кокошијој болести „пипи“. У овој болести треба овако поступати: „Кад приметиш да ти пиле почне крилца да спушта, или му крила иначе не стоје телу добро приљубљена, одма ухвати и погледај у главу, да ли нема у њој ситних вашију. Ове су ваши угасите боје, с почетка су ситне, а доцније за неколико дана тако се наједу, да постану као крупније купусно семе. Ове су ваши дјакле једини узрок пици, и њих уклањати треба, а уклонићеш их или руком, кад их појединце извадиш из главе, или још боље, кад на главу наћанеш једно две капи рибље масти, на је по глави добро растреш, и тако намазана кокош никад више неће добити пипу.“

Ко ово не зна, па пусти да пиле спуштеним крилима трчи и једе, то ће ваши изгристи пилету најпре кожу на глави, па ће се онда и у кост унући, и у том стању постаје пиле неосетљиво, очи почешће склапа и на послетку угине. И са свим маторе кокошке могу те ваши добити, само што оне лакше себи помажу, па или их из главе изгребу, или једна кокош другој искључа ваши и поједе.

Ове су ваши и код пилића и код маторих кокошака прави узрок пипе.

„Горе речену помоћ треба одма оболелој пилаци ukazати, док нису ваши у кост се увукле, па у том случају нема више лека, пилићи су пропади.“

Истребити вашице и други гад на живини. Начини неђ од пепела и додај у њега петролеума, па тиме мажи гли гада има.

Други славе и ово: растопи соли у млакој води, па тиме мажи заражена места, па ћеш сав гад стаманити.

Ваши на живини, кокошима и друго, најбоље се истребе ситно истученим сумпором, који се прашионицом (писарском) по кокоши посице једном руком, а другом руком перје од кокоши подиже. Овако се отребе пилићи од вашију, па им не шкоди, као што хоће да шкоде други, против вашију препоручивани лекови.

Ваши у кокошињацима (текут, који живини сила шкоди) истреби се, кад се у кокошињак усне пепела, и то бар с прста дебело, и то кроз више дана учини.

Кокошињак да очистиш од заразе, ваља овако да радиш: Ијутра рано, чим кокоши изађу, стави у коко-

пињак жива угљена и пепи на њега доста сумпора, па добро затвори, да онај дим свуда пробије (али ватру извади напоље). И онда тек после подне отвори кокошињак и до-
бро га проветри.

Још једно средство противу вашију на живини. Ваши спонадају сву живину а нарочито гушчиће. Средство против тога гада састоји се у томе: ваља узети целена, па га скувати и водом прекати ону живину, која има вашију. Исто тако може се целен и осушити, па пошто се осуши, да се добро иступа и просеје на често сито, па тим прашком посипа живину, која има вашију. Најзад препоручује се ради предохране од вашију, да се младим гушчићима уз храну додаје и пепела.

Кокошије ваши уништити у кокошињаку. Често се тако много намножи гада у кокошињаку, да то постаје опасно. Да се гад уништи, треба утупати креча негашена и посути њиме сва места у кокошињаку, али са таким бацањем да се у њему дигне јака прашина, а кокошињак треба затворити. Другог дана очисти ђубре у крај, па изнова посипи кречом, те тако ће гада нестати.

Избавити од вашију квочку на насаду може сваки лако, ако пре но што квочку насади, посипе гњездо сумпоровим прашком (пуну кашку). Квочкина топлота онда по-
ступно дејствује на прашак сумпоров, те он испарава и обилази цело тело, па тако како инсекте, тако и њихове гњезде за десет дана истуко затира. Када квочка пилиће изведе, гњездо остане сасвим чисто од гада.

А лист „Сељак“ препоручује, да се утуче сумпора и да се њиме посипу кокоши до коже, уздигнувши перје у висину.

Живину да сачуваш од редње, помора: држи кокошињак врло често и кади сумпором; мешај у храну исецкана лука или коприве и помало ситно стучена дрвена угљз, и дај довољно чисте воде, а у њој да стоји зарђан ексер.

Пролив код ћурака. С пролећа добију ћуре врло лако пролив и од тога скапавају. Кад их та болест снађе, треба им давати куваног сочива с јечком да једу. У црном вину наквашен лебац такођер помаже. Но ако би болест узела маха, па не би ни једно од ових средстава помогло, онда треба скувати здравиша (прстењака, камиљтеј) у црном вину, па им то давати да пију; по ако не би хтеле да пију, треба им у грло кроз мали левак сипати; то ће за дело помоћи.

Црни лук као лек противу животињских болести. Кад од неке напасти скапавају кокоши, ћурке, патке ит.д. онда је нужно одма давати црног лука да једу. То бива овако: треба исећи црног лука ситно и уваљати у брашно, па ту смесу давати два пута недељно да живина једе. Ко је пријатељ живине то треба да чини, чим ма какве бољестице код живине опази.

Противу цркавања кокошију метни шаку креча у воду, коју пију и биће снашене. Кад болују ћурке, помешај црног вина са мекињама, трицама, и дај им да једу.

Распознати кокошке које доста носе није ништа лакше, и онда се могу остављати за запат само оне кокошке, које носе доста јаја, а остале треба клати. Као први знак за распознавање кокошију, које боље или лошије носе, важи креста и подбрадак. Што су обоје, када кокоши јаја носе, затвореније шарлахо-црвене боје, то такве кокоши све су боље у ношењу јаја. Кокошима, које прилично, или врло слабо носе, обојени су креста и подбрадак више бледо-црвено, и заушници су прљаво бели и жућкасто-ружичасти.

Када се у храву кокошију помеша довољно љусака од јајета или креча, не само да онда кокоши ту рану жудније једу, већ и много више јаја носе, но иначе. Кокошка, коју добро хране, у стању је много јаја да носи, али кад у рани нема материјала за љуску, онда не може, ма да је рана иначе равњава и јака; она ће сасвим престати да носи, ако се рани раном, у којој слабо има креча.

Кокоши да пре пронесу: храви их врелом храном, да се нуши, то воле кокоши и пре пронесу. Американци помешају у храну паприке, а Енглези дају семеница од коприве.

Многи тврде, да кокоши и преко зиме носе јаја онда, кад им се даје да имају бар недељно дваред зеленог лишћа од купуса, или кеља пред собом да га кљуцкују и пињају.

Кокош најбоља за ношење јаја је талијанска; носи по 160 до 170 на годину и то све крупна јаја од 60 до 70 гр., носи и зими; почне носити од 5 месеци, не мари да лежи, па не дангуби лежењем; перушање прође је најбрже, те ни то не смета ношењу. Ко дакле воли јаја, века набави талијанске кокоши. Могу се данас добити поштом из Трста, а и из Будим-Пеште.

Кокоши да јаја и више и зими носе. Младе кокоши, које су најспособније за ношење, одели од других, мети

их у врућу кошару, где се једнако наводи топлог коњског ђубрета, или у топлу собу, храни их јечмом, који си попржио попут каве, или мети јечам у воду код ватре даври и прокуван и млак им подај; добро је у овај јечам помешати и семена од коприва; могао би им најзад давати ситно ступаве цужаве, ђуске замешане с трицама и вином, па ће наскоро почети носити. За то се много хвали и ситно утупаве кости, које треба у храну помешати и кокошкама давати да једу, па ће у свако доба године носити јаја.

Кокоши да носе јаја преко целе зиме, треба да се држе у зимно време у сувим и топлим подрумима, и ранећи их кад и кад јечмом упрженим.

У Београду има једна породица, којој носе јаја кокоши сву зиму и поред тога што на двору воћивају. То она достигаје давајући кокошима сваки дан по један део меса ма каквог да једу и с костију кљуцају.

Чување јаја преко зиме. Јаја се могу очувати за 6—7 месеци да се не покваре, само на овај начин:

Купи се у апотеци манган-кали (за 2 литре воде довољно је колко може стати на врху ножа), мете у воду и меша дотле, док се манган кали не раствори и течност добије лепу — затвореву првену боју, а затим се потопе јаја у овај првени раствор тако, да сасвим огрезну у води. После једног часа изваде се јаја из овог раствора, добро осуше, спакују у какву котарицу или суд и чувају у сувоти и на месту где неће промрзнути. Овако препарирана јаја очувају се сасвим свежа, и немају онај непријатан укус као јаја која се чувају у плеви, пепелу, мекијама и струготинама.

Још један начин да се јаја дуго одрже. Има различних начина, како да се то постигне, али ево искуства једног енглеског земљоделца, који је у „Agricultural Gazette“ саопштио:

„Обично у месецу јулу, када кокошке највише и најбрижљивије носе, покупим јаја па их сложим у какав земљан суд; па онда растворим од прилике 1 игр. соли у 5 литара воде. Овај раствор кувам 20 минута и онда додам 2—3 кашике креча. Кад се је сва ова смеша или течност оладила, онда метем јаја у ову смешу. Јаја на овај начин очувана и преко зиме тако су добра, као да су их јуче кокошке снеле.

Китајски начин чувања јаја. Китајци мажу јаја добро измешаном глином, која се брзо стврдне и тиме образује кору околу јајета, кроз коју не може ваздух да продре. Услед тога јаја се не кваре и осим тога много се лакше могу превозити и у најудаљенија места, остајући за ово време свежа. Врло лак и јевтин начин.

Љуске од јаја не треба бацати, јер су корисне за привреду народну. Често ћемо наћи на ђубрету љусака од јаја, али почем се ове из угљенокиселог и фосфорнокиселог креча састоје, то би их требало скупити, истуцати и њима живину, прасице и телад хравити, јер не само да ће јаче кости добити од ове хране, него ће кокошке више јаја посити, а прасци и телад боље расти.

Убијајмо свраке, вране и јастребове. Ове тиле тамане нам пилиће, пачиће, гушчиће, куриће и јаја домаће живише. Без јаја не би било живота, а без живота не бисмо имали јаја. Кад би се прорачунила штета, која се годишње у једном народу учини са стамањивањем јаја и пизади, коју учине свраке, вране и јастребови, изишла би врло велика, јер нема куће којој та грабљивица тица мању или већу штету сваке године не учини.

Да би сачували нашег домаћег храноца: јаја и пизад од тих грабљивих тица, треба да је дужност сваког одраслог човека, да сваком приликом вреба и убија свраку, врану и јастреба. Тако исто треба им тражити гнезда и стамањивати им јаја и птичиће.

Тим ће се користити више, далеко више, него што се обично мисли, нарочито кад се срачуни кварење воћа и кукуруза.

Голуба да приволиш кући: пар маторих голубова стави у повсћи, с једне стране гвозденом решетком затворен сандук или у велики кавез на прозор на таван, на три недеље дана добро храни и пој, или остави да се ту и излегу, па више неће одатле отићи.

Домаће поуке за разне потребе.

Како се прави сапун за рубље (прање). Узми пет кила негашена креча, метни у један суд и нали водом да се креч угаси, томе додај 10 кила чисто просејаног пепела (поташе) и све то поливај дотле кључалом водом, док год

40 кила не навршиш и мешај; за тим суд добро затвори на други или трећи дан оцеди одатле чист и јак цеђ; а у оно што остане наспн 15 кила вреле воде и опет затвори, да се други цеђ направи. Одливен цеђ сад метни у бакрач и додај 15 кила покварене масти или 8 кила лоја; све ове метни на ватру век се кува 8 сахати, брижљиво надгледај и овим цеђем допвај док се сав не потроши. У место масти и лоја може доћи свакојака дрождина, која се преко године сабира из кухиње и кува, као: комадићи свећа, сланине, лоја, покварене масти, зејтина, сала, чварака и т. д. Така дрождина вреди исто као и чиста. Кад си га шест сахати кувао додај једну, две киле соли тупане и кувај још по сахата. Пошто је то све свршено узми сандук избушена дна, простри у њ подебље платно, сасни сав вар у сандук, остави да се оцеди, и онда заједно с платном извади комад, исеци на комаде и остави да се осуши на проветривом месту.

Како се прави сапун за умивање. Узми 5 кила негашена креча и мети у суд, угаси греч, додај томе 7 кила поташе, сипај и мешај 40 кила кључале воде, затвори за тим суд и остави га тако затворена два дана, да се цеђ добро угризе, после оцеди, метни у бакрач, додај томе чисте масти 12 кила или лоја шест и по кила. Све то кувај пет сахати, по том мети килу и по соли и кувај још по сахата. После счини с ватре ту материју и остави да се само у пола охлади; хоћеш ли сапун бојадисан, мети у њега какве хоћеш боје и промешај; ако хоћеш да му даиш мирис, додај неколико драма каква хоћеш мириса, промешај и сапун је готов, Ако би желио направити медни сапун, додај материја пошто се пуна четири сахата кува, једно две киле меда, цеђена или нецеђена — све једно. Тад разливај у онакве калупе какве хоћеш — омање или повеће.

Да очистиш прљотине са рубља и капа. Истуци у сваку ољуштен зрео кестен, то брашно намажи на прљу, па кад сада пропереш рубље, пеге ће нестати.

Хрђу и мастило да из рубља испереш, метни у воду 20 грама стреша и 10 грама стипсе, по потреби у овој сразмери и више. Кад се с тим опере, постане чисто.

Флеке од мастила са белих материја чисте се такође са лимуновим сохом, или: Треба у 30 грама дестиловане воде метути 20 грама хладног креча и оно неко време добро мућкати. За тим треба оставити да се добро сталожу,

на онда најљубиво одсути течност у други суд, у који треба једновремено сипати и 5 грама сирћетне киселине. Мрље на рубљу овлажене овом течношћу, изваде се и рубље оставе чисто. — Да се рукопис (мастила) избрише са артије, треба га овом течношћу и помоћу fine четвацие овлажити, на озго притиснути упијајућом артијом и оставити, да се осуши, да ће трага мастила нестати.

И одвар пасуља чисти прљотине на аџинама. Свари пасуља, на том водом испирај прљотину.

Још један начин очистити пешир, капу и остале хаљине од свију прљотина. Узети 25 драма шпирита, 20 драма камфора у једно стакло и оставити који час да се камфор у шпириту растопи. За тим по потреби одлити у неки судић и чисту смотану крпцу у тој смеси намазати и њоме флеке испирати, док се не скину.

Лак начин очистити хаљине лојем и воском покапане. За ово треба угрејати врх ножа, на пошто ставиш лист напире, артије поврх прљотине, притискивати врућу страну ножа по артији свуда, гди се прљотине капљица лоја или воска опажају. У часу прљотине нестане, она се растопи од врућине и пређе у стављену озго артију.

Пошто се једна артија намасти и нож олади, треба узети другу артију и нож.

Флеке и мрље од гвозђа да се очисте. Често пута дешава се, да се рубље остави на гвоздезе ствари и хрђа рубље измрља. Да би се од тих мрља рубље очистило, треба узети сок од лимуна па га смешати са нешто мање соли, на онда флеке мазати том смесом и трљати каквом крпом. После треба опрати рубље. Ако је рубље обојено, онда претходно треба бити уверен, да ли је боја постојана на тега тада употребити ово средство. Иначе не.

Од црно кафе да испереш флеке из аџина: узми чисте воде и баци у њу једну шаку соли, па мути док се со не растопи. Овом сланом водом испери флеке.

Мрље од петролеума на поду — даскама да извадиш. Помешај три дела прашине од глине са једним делом соде (прашка), па нагни водом толико да се направн каша. Овим намажи мрље по поду и остави тако да стоји 6—8 часова, на онда опери под и мрља ће нестати.

Мрље, прљотине од коломаза опрати. Испери прљотину са љутом комовицом, па за тим, после два-три сата, кад се

оправно место осуши, треба то место натрљати са жуманцетом од јајета и ускоро опрати водом, па је посао готов.

Прљава сламни шепир да поновиш. Узми два-три грама сулпорног цвета (Schwefelblume), те га помешај са беланцетом од јајета, па онда намажи тиме шепир са неком згодном четкицом и остави да се осуши. Шепир ће постати од тога као нов. жут и глачаст.

Прљаве чојане хаљине очистити можемо и овако: Узми малу шаку дувана и свари добро у литру воде. Тад наваси прљави места и четком пери, па ће чиста остати.

Како ћемо прљотину од трешања и вешања очистити. Чим добијеш такве прљотине одма треба опрати са мляком водом и сапуном па за тим умрљана места навасити са млеком и оставити тако до другог дана. Тад већ прљотине бити неће.

Како се може најбрже и најчистије прати прљотина чаша, флаша и других стаклића и прозора. Да ти се ти судови или прозори блистају и провиде чисти као кристал, треба их прати или са листом од коприве или са пилетином дрвеном, која пада испод тестерења. То пере прљотину, па ма какве сорте она била.

Због тога треба држати у кући свагда пилетине и спремити за зиму сувих коприва. Ове су нужне и за друге лекарске употребе. И једно и друго лако је набавити и чувати.

Очистити плехане и дрвене и земљане посуде од масти и зејтина, може сваки најлакше и најуспешније, кад свари мекиња у води, тиме посуде испере и добро истрља. Ни цеђ нити икакво друго средство не може тако чисто опрати маст или неки масни загај, као мекињави уварак, опробан на више места.

Вунене кошуље, фланеле, чарапе да се не скупе, не суше и не изгоре. Ово се чини на два начина. Први је да се то све пере са содом утученом а не сапуном. Други је начин да се начини цеђ од самог сапуна (без пепела, јер од пепела изгоре и распадне се фланела унут), па кад се олади тако као млеко кад се помузе, онда стави вунено рубље у њега и остави да стоји око 12 сати, али у добро затвореном суду. После тога треба рубље само проплатати у млакој води, без јаког гњечења и трљања и осушити на чистом ваздуху. Сву нечистоћу њену извуче она сапуница.

Вели се, да се са горњим начином и већ скупиљено, убаво рубље сукнено може распустити.

Веома је нужно при простирању тог рубља, да се

рукама добро растегне а нарочито наруквице, јаке и рукави. Ако се уредно све то растегне, онда ће се осушити тако, као да је ново и изрођано. Сукнено рубље не сме се ни пошто пеглати са врућом пеглом; тад се још већма скупи, тако као и онда кад се много трља рукама.

Како се чисте политиране ствари које су од мува ушљуване? На једну вунену крпиду ваља сунути петролеја и истрти њом ствар, која је од мува ушљувана. Политура се тиме ни најмање не квари, шта више, још лепша постаје. Може се исти успех постићи и на други начин т. ј. ако један део шпирита од нишадора помешамо са два дела воде, и овом течносту истремо нечисте ствари.

Белење вуне или вунених предива са кредом. Вуну, или вунено предиво најбоље ћемо обелити са кредом. На кило вуне узме се 2 киле ситне и у млакој води истуцане зреде. Вуна се у креди намочи и 24 часа на сунцу суши. За тим се испере а тим се и креда очисти.

Белење платна са глином. Неки Енглез недавно је пронашао, да бела глина — од које се лупе праве, особито помаже белење платна. Глина се при прању метне у воду и тиме се уштеди четврти део сапуна, а свака се флека лепо очисти и платно красно убели.

Да опереш прозоре чисто, пери их увек копривом, на ће бити чисти као кристал.

Да се неуквари месо лети. Треба га обасути дрвеним угљем. Најпре треба полити водом, да се очисти од штетних материја. Кад се месо пере, угаљ се лако очисти.

Жилаво месо раскувати брзо. За ово треба, пошто се опени (ако не ћеш оставити стари обичај, којим се најјачи делови ране без нужде и потребе избадују из донца), насути ракије (на 4 кгр. пуну кашеку), најжилавије се месо услед тога раскува, а ни најмање не заударя на ракију. Исту службу чини и додатак копривиног лишћа; исто тако кад се месо подржи 10 мин. у води, у коју је нацеђено сока од бостана, раскува се са свим.

Здраво и нездраво месо. Бледо месо показује, да је живинче било малокрвно. Такво месо не даје кредку храну. Мраморасто месо, које је проткано салом, долази од угајене стоке. На здравом месу сало је бело и чврсто, а на нездравом је жућкасто, водњикасто и горко. Здраво је месо чврсто и неће да окваси прсте кад га пипнеш, а нездраво је мекаво и влажно. Здраво месо нема скоро

нијаквог мириса; добро и здраво месо пеће много да се при кувању смежура, а нездраво и покварено много се смежура и буде много лакше.

Погрешка при кувању меса. Хранеће честице меса налазе се у крви. Крв се лако раствара и испеди из меса, кад се месо метне у ладну воду, у којој месо чисто побели, знак је да је много крви из меса испуштено. За то све домаћице греше што држе месо дуго у ладној води, да га ко бјагаи добро оперу, јер тиме му одузму готово сву снагу и хранљивост. Тада је чорба или јело скувано од оваког меса готово само врућа вода, зачиница разним мирисима и зачинама, а не никако хранљива чорба, која је из меса извела крв и хранећу снагу. Свака домаћица, која зна како се кува и кавва да је храна, која повраћа радом изгубљену снагу, пазиће кад пере месо да га не држи у води. Може се месо од кошчица и нечистоће остругати само ножем, или у онако великом комаду држати у левој руци, а десном са свију страна опрати лепо водом. Оваквим прањем пеће вода ни мало крви извући, што се незнаје по томе, што ће вода остати готово безбојна и само мало мутна.

Ако месо не би било скорашње и осећао би се од њега непријатан мирис, треба спустити у лонац, у коме се такво месо кува, неколико угљена живе жеравице и оставити их неко време, да са месом провру и потом их поводити. Угљен ће повући у себе сав непријатан мирис из меса и чорбе, и ово ће остати здраво и укусно, као и свеже месо.

Пена при кувању меса. Пену, која се од представљеног меса за кување на врху воде у којој се кува појављује, махом домаћице сматрају за нечистоту, и пену ту избадују. Тај је поступак њихов сасвим погрешан, јер та пена није никаква нечистота, него беланчевина из меса издвојена, која тек доцније, пошто се месо јаче почне барити, у чорби — супи — раствори се и накнадно издвоји, а чини да је супа укусна и више ранећа. Ова пена обично се појављује, пошто се месо ладном водом наливено — мете да кува и почне барити. Често се пена из беланчевине меса у повећој количини прикупи, но не треба је из лонца избадити, јер би чорба изгубила знатну ранећу снагу, но чим се она појави, треба је добро промешати и она ће убрзо затим нестати. Истина да се при оваквом начину

кувања супе не добије са свим бистра супа али у толико укусија и више ранања.

Шунке од гагрица да лети сачуваш, држи их у здраво миришљавом сену, али које је чисто и добро суво.

Живе рибе да далеко пренесеш. Ваља узети средину од хлеба, у ракију добро намочити и у уста риба са нешто ракије нагурати. За тим рибу ваља у свежу сламу замотати, везати и у платно завити. Кад се дође у означено место, треба сламу одма скинути и рибу у воду пустити, па ће риба одма себи доћи. Тако остаје риба по читаво осам дана жива и може се пренашати на више миља далеко.

Рака читаву недељу одржати у животу. Треба избрати чиле и тазе раке: уморне, или слабе треба издвојити. За чување не треба узети ни ловце, ни сандуке, већ корпу у коју треба метути раке, посути их са прегршти шпечених мекња, озго натриати слој коприве, корпу затворити са zgodним поклопцем и оставити је на какво ладво место.

Млеко, пиво, јело да не ускисне. Начини од дрвеног пепела цеђ, или јак или слаб, па кад осетиш да која од горњих ствари хоће да ускисне, а ти кани неколико капљица тога цеђа у њу. — Да се млеко не угруша, још лакше је у њ канути кап две, ренова сока; или коме је варучије нек узме на врх ножа соде (прах) и саспе на килу млека или повлаке (милерама), па се неће укиселити.

Како треба очистити бурад и судове, да се маст не уквари. Често се поквари маст или масло само с тога, што је буре нечисто од пређашње масти или за то, што се при топлењу јака ватра навала. Ватра треба да поветија гори, а судове треба овако чистити, а нарочито оне, у којима је пре тога маст била.

Наспи у буре или суд, кога за маст свремаш, пуно чисте воде, па одма бацн у њега једну килу неташена креча. Та смеша нек стоји у суду 2—3 дана, за тим проли воду и опери буре добро са цеђом од пепела. Тако буре сасвим је угодно за маст или масло, сир, кајмак или друго што.

Гасан суд очистити од смрада за часак. Треба гасути у такав суд сирћета или шпирита, па добро измућкати и смрада ће нестати. Сирће или шпирит могу се опет за своју цел употребити, трошити.

Поправити путер кад горчи. Растопи путер и остави у њега коју корицу од ражног хлеба; али корице те треба да су добро упечене на шпорету, или крај ватре. Корице те извуку у себе сву горчину из путера. Тако и неугодан путер постане угодан.

Укварено масло (путер) поправити, може се, кад се прво добро избије у млеку, па онда неколико пута у чистој води испере.

Како се покварен зејтин чисти. Зејтин се савршено ишчисти са тако звањим шалитрепим етером или калиумом (тако ишти у апотеци), а да изгуби непријатан укус и мирис, довољан је и мали додатак, јер се непријатан укус и мирис у тренутку изгуби, кад се смеша загреје.

Неколико капи калијевог етера, доста је на целу флашу, боцу зејтина.

Сир да ти се не уквари, мети га у мељ; или скувај бибера у води, па кад се олади, онда опери том водом сир неколико пута, па се не бој да ће се укварити.

Како се трују и из собе изгоне комарци. Треба у тањир усутн бобова олаја, зејтина, које мушице не трпе и одмах беже напоље. Много ће нам помоћи кад запалимо и неколико листића од динје, или семена од омаза, те тиме стан окадимо.

Муве и комарце искоренити око стана. Да ово учиниш, треба да посадиш око куће сваког лета двајестину стабла рјадина. Он се сеје као и остала зрнаста семена у пролеће. Рипинус вреди и као украс око куће, јер висок гранат и лиснат израсте и леп изглед има. Једном се набави само на после имаћеш га и сувише. И кисело дрво помаже уништењу мува и комараца, јер и оно је протавно њима. И ово је добро дошло као баштенски и авлиски украс.

Муве из собе да се истерају, треба узети нешто сува лишћа од бундева, бацити на жеравицу, па тиме собу добро накадити, и њих ће нестати.

Добро и јевтино сирће. Добро и јевтино сирће можемо учинити, кад помешамо један литар јевтина вина или јабуковаче са толико воде и 60 грама обичног хлеба, па ово оставимо у топлоту и за 8 дана имаћемо сирће.

Сирће покварено поправити. Кад сирће није добро кисело, метни у њега једно живо неразбијено јајце. Ако је више сирћета, више и јаја — па ћеш добити чисто сирће.

Завртач на машинама да не захрђа. Код машина, које су изложене врелини, магловитом или влажном ваздуху, захрђају завртњи (шrafoви) врло брзо, баш и онда кад их уљем подмазујемо. Завртњи често толико захрђају, да се не могу ни помаћи, а то ли и окренути, што јако отежава допније раскидање машина, а и самим машинама шкоди и квари их, када насилно станемо завртње одвртати.

Да то не буде, препоручују, да се пре употребе завртњи умоче у житку кашу из графита и уља, па се онда годинама могу лако окретати и одвртати. Даље су користи овога поступка, што се скоро сва снага, која би се употребила на притезање завртњи, употреби на стезање. зглабање делова, јер се трење знатно смањује, завртњи се тако лако не ломе и оједњење је завртања немогуће.

Како ћеш се уверити да ти кућа није влажна? Иступај 500 грама креча, мети га у један бокал и остави га у ову собу, за коју хоћеш да видиш да ли је влажна. После 24 сата узми бокал и измери га. Ако нађеш пошто претходно одбијаш дару бокала, да се тежина креча увећала само са једним грамом, онда можеш бити уверен, да ти је соба здрава и да можеш у њој становати. Напротив, ако нађеш да се тежина креча, у 24 сата, увећала са 5, 6 или више грама, знај онда, да ти је то све влага, да ти је соба нездрава, и да ћеш нашкодити свом здрављу, ако у њој станујеш.

Нарочито врло је добро тако опробати ново сазидане куће.

Кишобран да воду не пропушта. Треба узети за 50 нотура бензина и у њ усути 15 грама парафина. (Обаде ове ствари могу се добити у апотеци). Парафин ће се у бензину растопити кроз 2—3 сата и онда са тим раствором треба кишобран омазати са горње — спољашње стране. Такав кишобран неће пропустити ни капи воде на се, чим човек у собу уђе одмах склонити може, а не мора се размишљати као обично да се суши, ниги ће за собом остављати читав „поток“ на пјетосу.

Петролеум (гас) да боље светли. Јаче светли кад се у суд, у коме се налази, дометне мало обичне соли. На један суд као што га у кући обично држимо од 2—4 литара, меће се кашичица соли.

Кава да буде укуснија, здравија и јефтинија. Кад се кава стави пржити, треба ставити у пржун с њом једно

20—30 малих комадића од леба ржаног (од ражи). Леб покупи у себе сав морис кавија, који би иначе у ваздуху излазно, и пушта га тек тада, кад се кава вари. Или коме је паручније, нека у место тога узме дваестину слатких кестенова, на ситно их исече, с кавом попржи и истуче. И раж и кестени придају кави здравствену снагу.

Мастило правити. Особито добро мастило добићемо кад узмемо: 50 грама шишарке, 20 грама модрог дрвета (Јасика), 30 грама зелене галице, 10 грама арапске гуме, 1 килу доброг сврхета.

Шишарке се употребе у царчадима, па се у удесном суду са осталим материјама смешају и по кадкад промешају. Кад тај суд стоји у топлоти, мастило је за 14 дана готово. Што дуже стоји, све је црње и дуготрајније.

Ово скорашње мастило бледичасто је, но за 24 сахата савршено поправи. А ако хоћемо да је одмах црно, треба га метнути на жар и скинути пре но што проври.

Мастило се може направити и овим простим начином: узме неколико прегршти коре јасинове, па свари добро у 10—12 литара воде, у коју треба додати две шаке галице па помешати све скуна.

Ко хоће да му буде мастило првенкасто, нека дода мало анилина, али нека не заборави, да је анилин отрован.

Перо да дуже пише. Нађи удесаа велики кромпир, па га намести на писање сто, и кад год преставиш писати онда турзи — остави перо у тај кромпир. Не штоди ништа, ако у њему и дуже времена стоји. Кад кромпир постане прилично сув без влаге унутра, онда треба наместити други за ту употребу. Перо се најбоље чисти у тој влази кромпировеј.

Кад се перо вешто подсече мало са врха писала, и тада се изнова може са њиме писати.

Здрав и јевтин сос — сенеф од шире. Помешај једну осмину зелена и једну четвртину жута брашна од сенефа (сљачице) са слатким вином, широм, које је пре од 300 грама укувано на 100 грама. Све то помешај и готово је, а добићеш добар и дуготрајан сенеф — здрав и јевтин сос — умокац.

Туршија од смрековине корисна је за пиће у место другог пића, противу више болести, а нарочито против шуљева.

Краставце зелене очувати. Чим се краставци обсеру,

треба их одмах чистом крпом обрисати, па намазати сваки краставац беланцетом од јајета, које је припремљено раније. Тако намазани краставци оставе се док се осуши по њима беланце, после се лепо завију у артију па метну на какво ладније и суво место. Такви зелени краставци очувати се могу до Божића.

Сочиво одржати да се не уцрвља, не уквари. Остави сочиво на тавану или гди хоћеш, али метни у њега на више места орахова лишћа и покриј га њиме. Тако се одржи сочиво потпуно здраво.

Како се праве суџуци. Суџук је код нас врло позната посластица, али опет многи не зна, како се суџуци праве.

Сладак мошт треба узети одмах испод ступе, па га ставити у котло, кога треба тако дуго кувати, док постане густ као млад мед. Кад се скува, треба пажљиво скидати пену и дрождину, да мошт чист буде. Кад се тако скува, онда се узме финог гриса и саспе у тај мошт. Док се кува грис треба га непрестано мешати. У ову густу течност умачу се сада на чврсти конач изнизани ораси и бадеми. Умакање толико се понавља, догод суџук не буде дебео. Кад су овако зготовљени, обесе се негде на тавану где је јака промаја, да се суше и ушећере. Кад остану толико чврсте, да се за прст не лепе, кад их дирнемо и да нису влажни, могу се јести ил умотати у папир па по потреби разашивљати.

Могу се суџуци тако исто од гуња правити.

Како се праве шунке. Има врло много метода и начина, помоћу којих се могу шунке правити; но ми ћемо овом приликом навести неке, који су најпрепоручљивији.

По американском начину свака се шунка пажљиво са ситно истученом сољу истрља. За ову целъ смеша се четири дела соли и један део сувог, чистог сасвим ситно истученог и просејаног пепела, па се кожа и крајеви са овом смешом добро истрљају, на месту пак, где је месо, толико се остави ове смеше, да је слој пепела са пола прста ширине. Пре него се буду шунке ипљале на страну гдегод, морају се оставити у саламуру. У суду се поврх сваког слоја шунка толпко ове смеше засоли, да се од меса и шунка ништа не види. Шунке од средњих свиња стоје у саламури пет, а од сувих шест до седам недеља. После овога времена изваде се из саламуре и добро очисте; но да би се још боље очистиле од залепљене соли, треба их опрати у млакој води, а потом их убрисати и осушити. Кад се добро

осуше онда их треба намазати смешом, која се састоји од топле воде и фино просејаног пепела и док су још онако мокре, повешати их у димњак.

Код друге методе узима се на једну шунку која је тешка шест килограма, 35 гр. салитре, 375 гр. соли и 15 гр. бибер; са овом смешом истрљају се шунке, па се потом оставе да стоје у таком стању три дана, а за тим узме се 350 гр. сирупа и њиме намажу поврх слоја од горње смеше и опет оставе да престоје један дан. За месец дана преврћу се и мажу посведневно са горе наведеном смешом, и најзад, 12 часова престоје у ладној води. после тога се изваде, добро осуше и оставе у димњак да се надиме.

По једном другом начину узме се за велике шунке 1 кгр. соли. 50 гр. салитре, 375 гр. мрког шећера и по литре пива, па се све ово скува и док је још врела ова смеша, поспу се са њом шунке. 16 дана се са овом смешом шунке мажу, трљају. Потом се шунке надимљују, али се толико високо у димњак обесе, да хладан дим до њих до-нире. Друга опет вестфалска метода састоји се у оное: Оставе се шунке после влања 8—10 дана у ваздуху, услед чега многе воде вестане — испари; потом исто то-лико као и при наведеној методи у соли леже, а за тим се потоне у комову ракију, у којој стоје врло кратко време и најзад са обесе у димњак.

Најзад има још једна метода, која се од свију напред наведених метода битно разликује. Одмах по сечењу, шунке се намажу смесом из соли и салитре а особито где су кости. Тако намазале шунке оставе се у подруму да пре-стоје десет дана, али се ипак што чешће посипају сољу. Шунке се не смеју једна на другу, већ једна поред друге на сламу полагати, односно једна другу ни пошто не сме додиривати; међу тим, подрум мора бити сув и хладан. Мале шунке остају у подруму само 8—10 дана да леже, док међу тим веће сарамерно дуже, па се потом вешају у димњак да се надиме.

Сирће „живо сирће“ од комине, цибре шљивове. Кад испечеш ракију, онда процеди комину из казана кроз неку љесу и сламу; па ону воду што се оцеди треба још једном процедити кроз педило или сито, па то оставити у судове и употребљавати у место сирћета. Здравнија је од другог сирћета, а лети добро је да се утуче белог лука и наспе воде са њиме, па задроби са лебом и тако једе. Така храна

прохлађива човека, што је врло нужно земљорадничком народу, као и онима, што раде са и око ватре и машина.

Воће за више месеци тазе одржати. За ту цел најпре добро испери водом чист бео песак, осуши га потом на сунцу па поли комовицом ракијом. Воће сад наслажи у каквом дрвеном или земљаном суду, али тако да између сваке наслагe дође песака онога, па да се поједини плодови не могу додиривати. Земљани суд не треба оставити на влажно место, као и дрвени на топло.

Јабукe се преко зиме могу још сачувати, ако се помеђу у редове у сено или сламу. Зими и у пролеће тако се може наћи јабука као лимун жутих.

Боранија и зелени пасуљ (мауне) за зиму оставити. Почем је ова храна од неопењена користи не само за телесно здравље, него и за умну бистроту човека, то је нужно да знамо, како се она и за зиму оставити може у великој количини.

За то треба имати чисто буре или качицу према потреби — веће или мање.

Кад си спремио махуна колико ти треба, тад узми колико хоћеш махуна, зеленог пасуља, па отреби и очисти добро од прлога и нечистоће. Кад си то учинио, онда стави на дно суда лишћа од винове лозе и сложи по њему кат махуна с четири прста дебел, па га онда посоли добро свуд одозго. За тим слажи таке катове до врха суда и сваки кат посоли онако као и први. Последњи кат треба најбоље посолити и покрити га са реченим лишћем, па макар било и од дивље лозе. По врх тога приложи чист допар и стави на њега тежи камен, да се махуне што боље сљубе и слегну. Воде не треба доливати као што неки чине, јер махуне ће огрезнути од своје и соне влаге у води, колико треба за десет дана, да се сваки час не меша по њима. После сваког узимања треба и опет ставити допар и камен на њега. Лишће не треба никако до два скидати. Почем су махуне те много слане, то је неопходно нужно, да се исперу у чистој води и да стоје у води 24 сата уочи варења за јело. То јело не треба солити, па било оно са месом или без њега. Ко тако учини, имаће дивно јело, које је добро и за телесно и умно здравље. Те махуне зелене се о Ускрсу исто као и о Илину-дне, што су махуне млађе то су боље, а најбоље су од граха, што се зове трешњар или вишњар, јер оне немају лика на онда, кад су зреле.

Вариво да се пре и боље скува (пасуљ, сочиво, грашак, боб), додај у воду мало шећера, и биће кусније него до-
давањем соде. Још мекше и кусније ће бити, кад га ва-
дан пре кувања потопиш у воду, да набубри.

Зарђало гвожђе (оружије) чистити. Ма каква и ма-
где на гвожђу рђа била, најлакше се очистити може, кад
зарђало гвожђе добро намажемо гасом, јер одма сву рђу
са гвожђа свлачи. Наравно, прво се рђа мора намазати па-
доцније, сат-два руком трљати. Да пушке и друго гвожђе
не зарђа, далеко је боље намазати га петролеумом, него
зејтином или другом машћу. Ово је данас свуда примљено
у војничком свету — у касарнама и арсеналима. При том,
ваља се сетити, да је петролеум далеко јевтинији од зејтина
и масти, дакле и са економног гледишта, боље се је пе-
тролеумом служити.

Гвоздене и бакрене судове олако очистити да се
светле. Оно ће се постићи, кад се речени судови истрљају са
лишћем кисељака или коприве, а где нема тог при руди, онда
треба узети ситног песка и помешати са иловачом, па тиме
истрљати сваки метални суд, па ће ускоро сјајан постати.

И сребрне ствари могу се лепо усјајати са кисељаком,
којега треба сушити за употребу.

Помоћ кад се петролеум упали. Кад се непажњом
петролеум упали најбрже се угаси, кад се одмах баци на
њег песак, или земље, или пепела, или блата, или кад се
баци мокра крпа, која га прекрили. Ни пошто не ваља
гасити водом, јер се као и запаљена маст распрсне и све
око себе запали.

Кониопци и друга ужетарија и платнарија да се са-
чува од трулежа. Ко је рад ову привредну корист оства-
рити, нека раствори 20 грама плаве галице на један литар
воде, или према потреби, па нека у њој потопи помену-
те намирнице. За тим изваде се и осуше. Тад треба раство-
рити 100 грама сапуна у једном литру воде или по потреби,
па их онда замочити у ову смесу, сапуњавицу. Тад су те
намирнице осигуране од трулежа. Честити укућани вршиће
свуда и свагда ове корисне поуке.

Обуће да дуго носи и да воду не пропушта. Треба
је чешће, сваки десет дана мазати жутом машћу што испада
у касапницама из пребијених костију марвенских. И ско-
рашње, неслано крмеће сало за то је добро, исто тако и
чиста, скорашња рибља маст. Ако се по води хода, онда

је добро заједно растопити нешто мало жута воска и арапске гуме, па с тим мазати шавове обућа и сву обућу. Врло је пужно мазати обуће дан пре но што се обуче. Сувише врела маст не сме бити. И ђонове вије згорег добро напојити том смесом. — Још и ово је добро средство да ципеле не пропуштају воду: истопи на тијој ватри 100 грама зејтина, 30 грама терпентина и 10 грама црне смоле; накваши тим сувђер и мажи чизме поред ватре, да се оно упије у кожу. Пошто се сасуши, треба с нова неколико пута намазати. Кожа се уз то још неће набрати, кад се овако уради.

Вреће и цакови да дуже трају. Да вреће дуже трају, скувај један килограм растове штавине или просто коре (што кожари штаве или чине кожу) у 14 килограма воде, потопи вреће у ту воду, па их остави да 24 сата у тој води престоје; после тога времена извади их из те штавине и испери у чистој води и осуши. Растова штавина увуче се у она кудељна или ланена влакна и вреће буду услед тога као кожа трајашне.

Да платно не прокисава. Треба га спустити у воду, у којој је врела дубова кора и то: један део коре и 14 дела воде. Тако платно не пропушта воду, веома је јако и дуго носи.

Дрво да дуже траје. Искусни људи доказују да свако дрво, које се посече у децембру и јануару, дуже траје и остаје непредимо од трулежа него се у друго доба године одсеку. Равније или доњије одсечено дрво пре почне трунути од опих дрва, која су у та два поменута месеца одсечена.

Коље у земљи да дуже траје. Обично се код нас сваки колац на ватри опали, те се онда мисли, да је учињено све што треба. Искуством је доказано, да угљен још више вуче влагу, те тако дрво још пре иструне, него да није опаљено.

Но да би ово спаљивање било доиста корисно, нужно је, да се опаљени колац, тачка, претка и т. д. намаже катраном чим се олади од опаљивања. Напаљено место треба толико мазати, догод угљен од коца катран прима, пије. Тако ћеш попунити у угљеву све јамице, пукотине, катран ће се претворити у чврсту смолу и неће пропустити ни влаге на ваздуха у дрво. У новије доба овако поступа свака држава и општина тамо, где су јој кочићи, дирекци и друга дрвена ограда пужни, куда снадају и дирекци телеграфски. Не треба се обзирати на ситницу трошка око

куповња катрана. Он се тиме троструко наплати. У осталом, катран је јевтин, а нарочито онај од каменог угља.

Салитра је опасна за судове у опште, а особито за плекане — лимарске. Она брзо прогризе таки суд, па макар посве нов био. На то треба пазити, ако нисмо ради видети да нови судови протрачу.

Најбољу маст за шиваће машине и друге тако фине справе можемо добити од сјала дебелих кокошака. То сјало треба истопити на жеравици и додати у њега мало петролеума („гаса“), па кад се маст олади и слегне, потпуно је за машине. То је далеко јевтиније од куповне масти машинске.

Овака маст може се добити и из пребијених цеваница (шупљих костију) говеђих, кад се обесе према сунцу подметнувши испод њих суд, у који ће маст капати.

Обадве ове масти добре су и за мазање кожне обуће и коњске спреме, да буде мека и трајна.

Бојадесати плетива, јаја и друго што шта, може се, кад се употреби корен од траве руменила, која се иначе зове још и лисични реп и лисичина. Корен треба исецати и добро сварити, па онда у томе одвару бојадесати оним истим начином, као што се чини са броћем. Лисичине има и по утринама, крај путова и т. д.

Ораова зелена љуска — олупина, као одлична боја црна за разна вунена ткива. Ко хоће да добије боју јевтину, лепу и трајнију од свију других црних боја, тај нека њих набере неколико кила и стави у 20—40 летара воде и бело вунено плетиво или сукно треба варити дуже времена над тихом ватром. Од тога ткива добивају неку особиту мекоћу и зеленкасто-црну боју.

Јасечов сок лечи ујед змије. Овај сок спасава уједеног чак и онда, кад је оток букнуо по телу од отрова змијина. Треба утући доста јасенова листа па испедити сок из њега и попити у једанпут две три кашике. Ако је оток букнуо и по свему телу зanke показао, онда треба пити тај лек дваред на дан догод се не оздрави. Сво утуцано и испеђено лишће треба обложити на рану и отоке. Од две-три употребе болник се спасава. То тврде неколико руских лекара који су тај лек од народа научили и испитали.

Жива ограда од дудова тројако је корисна. За живу ограду, за живицу најбољи су дудови од три или четири године: за овај пресад узми онде дудове, где су најгушћи у семеништу, да би тако било више простора за остале.

За ове живице ваља јаму ископати корак широку и корак дубоку, и дудове корак раздалеко садити. Оно пет или шест бркова нека стоје онако како су; осим тога ваља гране проиести и прекрштати између себе крај гране, као што је то нужно да буде жива ограда, т. ј. да гране једног стабла продру кроз гране другог стабла. Пошто се тако искресте постане ограда густа.

Од ове живе ограде много се користи.

1. Она замењује јендеке, који су штетни и у економном и у здравственом погледу.

2. Она даје лишће да храниш свилене бубе и овце, којима од тог лишћа постаје вуна као свила, јача, глађа, мекша и упругнија.

3. Она даје горива од подрезаних грана и гранчица, и лика од грана тих може се употребити за повез винограда или другог чега.

Уз то жива ограда од дудова кад је уређена како треба, дивна је слика за посматрача и лети и зими.

Жива ограда може бити и од багрема, али не даје толике користи као од дудова.

Засада поред кућа, путова и башта најбоља је од кестена и липе. Многе општине засађују своје баште и варошке путевице највише са багрем. То је модна погрешка. Багрем може да важи за живу ограду, због лаког примања свуда, гди га посадиш и због његових бодљикавих гранчица; али он остаје далеко од липе и кестена. Његов род, хлад и стабло немају привредне ни здравствене вредности као липа и кестен. Ови су бољи од њега и као украс. Липа и кестен дају густу ладовину а дивљи багрем посве ретку. Цвет липин је добар и као лекарија и као зачин и као привреда за добар мед — пчеле. Род кестена добар је као лек и рана за марву, а за прање замењује сапун. Добре даске добијају се и од липе и од кестена. Много липово лишће добро је и за сарму, а кестеново за марву и тад и кад спадне. Липа и кестен раније листашу, раније цветају од багрема и далеко позније одпаду од овог. А народу је нужно пријатно уживати час пре зеленила и да то што дуже траје.

Према томе засада домаћа и школска, исто као и она око путова, радионица, шетаоница, и по свима баштама и парковима, треба да буде липова, кестенова, а не од дивљег багрема.

Хамови и уздине да коњима не шкоде и да дуже трају. Ваља оваку маст направити: узми у једнакој мери зејтина од ораха и ланеног семена и сапуна, па то све троје на тихој ватри растопи, и тиме барем сваког другог месеца мажи са обадве стране кожу. Тим ћеш учинити да много дуже траје, да је мекана, да марви не шкоди, и да издржи влагу без штете.

Стакло и порцулан кад се разбију приљубити да се опет са њиме служимо. Узми један део арапске гуме (Gummiarabikum) и четири дела (четири пута толико) изгореног гипса, па то обадвоје утуцати најситније. Кад ти треба суд залепити, а ти узми од тог прашка колико ти треба и помешај са водом и мажи пукотине и споји полутине полагано и вешто. Кад се маз осуши, онда суд можеш употребити за послугу своју.

Још ласше ћемо ову штету поправити, ако набавимо и вазда у кући држимо једну материју која се зове „глас восер“. Са њом се помажу крајеви разбијеног стакленог или порцуланског посуђа; па се одма комад с комадом споји и удесно остави, да постоји тако неколико сати. За тим се може са тим разбијеним посуђем служити.

Судове прљаве најлакше опрати. За овај посао сељаци треба да узму коприве, а варошани соде у грумену. И за једно и за друго добра је топла вода. Сода је врло јевтина и може се дуго држати. Њоме се могу и руке прати, за коју воде неки да је за ту цел она здравија него сапун. Кад се на плеканим судовима она бела глеђ запрља, њу је тешко опрати, али сода и то за час очисти, па ма како суд нечист био.

Судове разбијене слепити. Кад се разбије земљани и порцулански суд, могу се слепити и за употребу служити, са китом и гумеарабиком.

Узми део један гумеарабике растопљене, да буде добро процеђено од труња и додај у њу кита и то толико, како ће обе смесе бити густе као кајмак. Смеси ту треба добро измешати, па онда намазати њоме прешукнуте крајеве свуда и комад с комадом приљубити тако како су и пре биле. За тим удеси да стоји суд удесно док се осуши. После једног дана може се служити са тим судовима као са новим.

Шерпења и лонац неће пукнути и дуже ће трајати, ако се пре употребе намажу споља добро са огуњеним белим луком.

Земљани судови да буду као гвоздени и чврсти. За ово ваља у води разбистрити ловчарску земљу, перајицом замазати земљане судове а кад се осуше, ваља то често чинити. За тим се намажу лонци неколико пута са ланеним лојем, али пре сваког мазања ваља да се лонци осуше.

Или: За ову цел̃ треба намазати земљани суд са ретким туткалом, било крпом било пак четкицом, и кад се суд осуши, онда га намазати са уљем исцеђеним из ланеног семена, Тиме ће се учинити, да је земљани суд јак као и гвозден.

Пукли судови да се у служби и даље одрже, треба употребити друго средство. На име све пукотине треба омазати са смесом, која је направљена од истуцаног цигланог прашка, шловаче и фирнајса.

Леп за гвоздене фуруне (пећи) чункове, суленаре и друго. Узми једну прегрш просејаног пепела, толико исто суве просејане беле земље (шловаче) и две кашике соли. Све ово добро измешај и замеси са толико сирћета, да се жетко тесто направи. Овим замажи све пукотине и неће се пећ више пушити.

Леп (кит) који издржи и ватру и воду према томе може да се употреби за лепљење метала, порцуланских и земљаних судова и т. д. Он се прави овако: треба у литар врућег млека сипати мало винског сирћета те да се млеко мало прогруши. Чим се олади, треба оцедити сурутку и у њој излунати 4—5 беланцета од кокошијих јаја. На ово ваља сипати праха неугашеног креча и добро гњечити док се не добије подесан леп (кит, тесто за лепљење). Место беланцета може се употребити и скорашња говеђа крв. Излепљени предмети треба прво да се осуше на ваздуху, па за тим на великој топлоти, и леп ће после издржати и ватру и воду.

Сок од црног лука као леп. Често има да се залепи на какав метални предмет нека артија (натпис, број, цена и т. д.) и то се обично врши туткалом или гумом. Но после кратког времена леп се осуши и артија одпадне. Но ако се место, на које се на металу жели да прилепи артија, опере содном водом, па се артија помаже соком од црног лука, тако ће се прилепити за метал, да никада неће отпасти, нити се ичим да одлепити од метала.

На лампи стакло да не пукне. Неки стаклар, пре но што цев употреби, са дијамантом запара стакло колико је дугачко, па неће даје пуцати. А да се на цев не ухвати

чађ, нема друга лека, него протрти цев са нешто мало масла или масти.

Други начин противу нупања тога лампиног суленара јесте то. да се пре употребе окваси стакло у сирћету.

Земља за лепљење фуруна, суленара и зида куда се спроводе они у сцаке или на поље. Ко хоће да му тај леп убрзо не испуца и дим не упушта, нека умеси добро земљу са пекмезом од шљива. Ако се иловача узме у место прице биће још подесвија. Треба узети више земље него пекмеза. Пре лепљења треба поквасити оно место, где ће се лепити, јер леп боље вата и тврђе стоји. Такав леп не пуца ни од најјаче ватре, а није ни скуп ни тежак за добивање.

Пепео чува кишницу од смрада и кварежа, црвића. Кишница је за сваку кућу права благодет, јер са њоме се лако перу кошуље, судови и све друго. За заливање поврха такође је добра и нужна. Али у летње доба кишница се посве брзо уквари и усмрди. Да то не буде, нужно је често прати буре у коме сабирамо кишницу и насути у њу врућег пепела са жеравицом. Тиме се вода сачува од квара и постаје још подеснија за прање и другу употребу.

Због те важности кишнице треба свака кућа да удеси велике судове за кишницу, и олуке испод крова, по којима ће се ова слити у њих, земљани судови били би подеснији за њу, као и за сваку другу воду и млечну житкост, него ли дрвени. За то би требале општине и државе да имају нарочите радионице за велике земљене судове, које треба удешавати да су тврди као гвожђе.

Децо, домаћице, пазите на лампу, да избегнете ужасне несреће од запаљеног петролеума, гаса. Због присутног петролеума догађају се ужасне несреће. Бива прилика да се од тог запази постеља и кућа, а тако исто и хаљине на човеку, због чега се он или грозно израђави или изгоре.

Кад се проспе лампа на аљану човека или постељу, онда он изгоре и при спасавању једнога чеџадета често пропадне по неколико њих, јер пламен прелази са једног на друго. Кћи чувеног Румуна Розета преврне нехотице лампу године 1884. у Букурешту, па због тога изгоре цела кућа са целом архивом и библиотеком његовом. Таких и других има хиљадама примера, које се догађају због непажње и због збуњености у часу несреће.

Противу тога ово су средства. Пажљивост на горење и непокретност лампе; тврдо место где она стоји, избега-

ваће пренашаће запаљене лампе од места у место, дневна чистоћа лампе од угарчића фитиљевих и утирање с поља; не препунити је никада и вешто пуштати нужну светлост.

А кад се већ догоди несрећа, то јест кад се преврне лампа и штогод запали, нужно је пре свега, да се не губи присуство духа, да се не збуни, него да се одмах баци на горећу ствар или особу ма какво дебело вунено покривало тако, да покрије сав простор гди пламена има. Ако је запаљени хаљина на особи, онда треба да легне одмах, па да се притисне одозго на запаљено место ћебе, покробац, ћилим, јорган или друго што томе слично. Где год се такво покривало хитно баци и добро утрпа одозго, биће угашен пламен. Истина тешко је то за особу, којој се хаљина запалила, али ако не послуша савет овај, она ће сва изгорети. Од два зла, треба бирати мање. Од опрљених ногу или руку може се излечити, али кад ватра обузме све тело нема лека ни спаса. При томе не треба заборавити, да напуштено горење може стаманити и сву кућу и родбину у њој.

Понашајмо се са лампом још више опрезно него са својим очима, јер ако изгубимо очи остаје тело, кућа, имање и укућани, а ако преврнемо упаљену лампу и ако је не угасимо, онда пропадамо и ми, а често и све остало што је около нас.

Какви је леп најбољи за лепљење пећи, суленара и друго? Од рђавог лепа често се тако пуши собна пећ, или суленар, да се у соби остати не може. Тај дим као и сваки други дим штодљив је не само за здравље очију, него је штодљив и за праведно памћење и остало здравље.

Леп од просте земље није добар, јер брзо псуца и дим процушта.

За ту цел треба имати у кући вазда по који черпић, па кад треба, одби од њега по потреби земље и покваси у врућој води. Кад черпићна земља омекне, онда узми један комадић пекмеза од шљива, па помешај добро са том земљом и тада лепи тамо гди се пуши. Овај леп увати и држи тврдо као цемент. Онда је неколико дана и врло пријатан мирис. Наравно, треба и пећ и суленар њен очистити добро од гарз — чађа. То није ни скупо ни тешко.

Како је најлакше уденути у иглу при сумраку и свећи? Често се шивачи муче, да увуку конач у иглу у

сумраку и при свећи у ноћно време. Није само то, што се при томе мало промучи онај, који нешто шије у часу сумрака и при светлости свећа, него напрезање шкоди виду и здрављу очију.

Да се то избегне, није нужно ништа више, до само то, да ставиш белу хартију или белу веку крпу поред свеће и игле. Тад се виде сасвим јасно ушице иглене, и лако уденеш конач у њих.

За неке овај предмет изгледа сувише мален, за који не вреди оволико редака написати. Али за онога, који зна како се невешта особа мучи и љути при удевању конца у иглу при сумраку, ово знање вреди много.

Мољце из покућства растерати. Ако опазиш мољца у намештају, у аџинама, кожама и т. д., треба угријати цигљу (опеку), ставити у једну чинију, па сипати на њу јаког сирћета, тако да дим продире кроз ствари, гди се мољци валазе. Тако треба чинити сваки 10—15 дана и мољци ће сасвим угинути.

Друго, још лакше средство ово је: Узабери лишћа од конопље (кудеље) и поспи подебело одозго гди има мољаца, па онда поврх лишћа бади неки дебели покровач или друго што, да задржава онај мирис конопљин, те тако ће се брже мољци уништити. Тако облагање поновити 3—4 пута преко дан, па ћеш се од тог шкодљивог гада курталсати.

Мољац. Најбоље се сачувају хаљине од мољца нафталином (из апотеке). Ово је од свију лекова до данас противу мољца најбољи чувар од мољца.

И лишће од дувана опште је познато средство противу мољаца. Но у оскудици овога, сачуваћеш ствари од мољаца, ако метеш с њима које парченце камфора или вунену крпицу наксашену терпетинским уљем.

Кад коме у кући мрави досађују, опростиће се њих, кад помеша вајљућег сапуњијског пепела са шећером и стави у плитким црепцима на она места где се мрави баве, или нека узме цовећи сунђер и нека наспе у њега ситна шећера и добро измућка, да свуда шећера буде и нека остави сунђер на оно место, где се мрави баве, одмах ће ући мрави у сунђер много, а кад уђу, нека онда бади у кључалу воду и нека подржи под водом, док се мрави не удаве, а после нека сунђер добро исцеди, осуши и опет шећером заспе, па опет на оно место стави.

Проход да не смрди. Непријатан смрад од прохода и ђубрета, најбоље ћемо спречити са зеленом галицом: 1 килу зелене галице растопи у 8—9 литара топле воде и наспи у проход или по ђубрету. Смрада нестане а ђубре се још и поправи, те је боље и угодније за гнојење њива.

Против бува. Ухвати јежа па га закољи и намажи или накапај са његовом крви метлу којом се соба чисти, тако да сва буде кршава. Тад метви метлу у крај собе где бува има, па ће оне доћи саме на метлу и прилепити се. Чим се накупе у гомилу, одма тури метлу у врућу воду да поцркају и остави онет метлу тамо. За више соба и места и више метала намочи у крв, али свака треба да стоја у соби 24 сата, па тек онда стављати је у врелу воду, да поцркају буве.

Многи се хвале, да се буве стамањују, кад се по-више утуче Петрова цвета, титрица, који се још зове и бела рада, и прстењак, па се њиме поспу сва места где има бува.

Буве потаманити. Треба прати собу јаким цеђем недељно два пута; цеђ је најсигурнији отров за буве. Тако је исто добро метнути два врапца без крила у собу, јер они су у стању све их утаманити. — Или узми каквог му драго дувава и покисели у води, поспи места где има бува неколико пута, све ће се стамавити; или најзад: упеди сок од бундевско лишћа и поспи по стану где их има, па ће од тога попрасти.

Зејтин на латос кад се проспе, онда најпре наспи прљотину са кључалом водом, па онда је покри довољно с растоњеним жутим воском, и ово продужи, докле воск не увуче сав зејтин.

Зејтињаву и масну аљину очистити. Ако упрљаш хаљину са зејтином или с машћу, трљај прљотину ситно ступаном кредом, па онда је метви близу ватре. После неколико минута креда ће у се да увуче сву маст, дакле прљотина ће нестати, па ћеш онда хаљину само псечкати. Неки обложе прљотину са блатом пловаче, па трећег дана оперу блато и прљотину.

Стенице стамањује по све зејтин. Чим оне дођу до зејтина одма се надуну, прскају и пуцају. Због тога треба удесити штрцаљку, да се помоћу ње уштрцава зејтин у места где се оне налазе али што дубље. Ово, као и све друго, што стамањује стенице треба правилно вршити, не

само зато, што оне сисају нашу крв и недају нам спавати, него и зато што су научари испитали у Паризу, да стенице преносе из тела у тело разне болести заразне, па и јектику. Сваки пријатељ свог и свог народа здравља, треба да бежи из сваког стана у коме стеница има.

Особито се слави и сумпор против стенице. У соби, у којој има стеница по дуварима, треба запалити 10—12 грама сумпора, према величини собе, па брзо пзаћи на поље, јер сумпор јако шкоди и нашем здрављу, и оставити тако 2 сахата, да се сумпорска пара развија и продре у све рупице и пукотине по дуваровима, у којима се стенице налазе. Ако су и ствари у тој соби стеничаве, онда их не треба износити на поље, него испод сваког кревета треба запалити по мало сумпора, како би пара продрла и у кревете и креветске хаљине. После два три сахата треба поотворити широм и прозоре и врата, аљипе изнети напоље и добро проветрити, да се од сумпорске паре очисте. На овај начин опростићеш се стеница за свагда.

Сигуран лек од стеница и ово је: Узми литар воде и по киле соли, па остави да се го растопи. Пошто се растопи, измешај добро ту смесу и намажи њоме и зали сзе пукотине где се стенице налазе, од те воде утаманиће се и гњиде и стенице.

Слави се и овај лек: Испеди сока од зелених краставаца, па намажи њиме сва места где има стеница. Ако има стеница у зиду и тавану, треба помешати креч са тим соком и окречити све пукотине.

Неки тврде, да је таквђе добро од стеница помешати говеђе балеге, а још боље утучена бела лука и креча и замазати сва места, где има стеница. Кад се тај леп осуши треба га окречити и тиме су стенице искорњене.

Тако исто треба чинити, кад се залегу стенице у кокошињаку где живина борави.

Противу стеница особито се слави и ово: узми у апотеци сирћетне киселине па намажи места, где има стеница и оне ће тада побећи, а ти их поубијај, а и иначе оне ће од тога поцркати, или: наватај с пролећа жукова (мајских буба) у чашу, па их стави у затворену флашу и поли са шипритом. Кад остану суве треба их опет поливати док не буду труле. Тад их треба измешати и са том смесом ма-

зати места где има стеница, па од два три мазања нестаће тог непријатног гада.

Жукове треба и иначе таманити, јер они су здраво шткодљиви за усеве и у опште земљорадњу. У то име треба их таманити где год их има, као и сваки други гад, који је шткодљив за радне људе и људске замирнице.

Треба да изналасимо и употребљавамо средства да се излечимо од стеница, бува и вашију, који нам одузимају крв нашу — причињавају неспокојство, сна и јаве.

Противу стеница најсигурније средство, да се униште и оне, и јаја њихова ово је: напуни собу где има стеница, пулу новог сувог сена, остави да стоји бар месец дана. Од мириса сена и оне и јаја поскапаће. Само тако се могу уништити у дрвеним кућама, собама где се не може вејтин и друго употребити. Наравно намештај собни, кућни треба оставити са сеном, ако их и у њему има.

Које је средство најсигурније противу стеница, бува и вашију. Сва поменута средства утамањују само појаву тих гадова, али она не искорењују узрока, који доноси и стенице и ваши и друго томе слично.

Да се отклони узрок тај који то доноси, нужна је права чистоћа стана, тела, јела, и постеље, одеће и околике. Ово важи и за људе и за марву и за домаћу живину. Где се краве у шталу не тимаре, морају доћи оне несносне гвие. Где се соба не пере често са добрим цеђем и не држи чисто, морају се залећи буве. Где се станови сваки дан довољно не проветравају и постеља често не износи на сунце, тамо се мора ширити царство стеница. Кад се већ једном гад тај усели, тешко се утамањује и поред озбиљне уредности. Због тога нужно је чистоћа а не мода и срамни луксуз. Где год се тај гад одомаћи, ту нема честите домаћице, па била она стара или млада, богата или сиромашна. Где је она, кад је допустила да јој се гад одомаћи у постељи, стану, аџинама и телу.

Мачку и куче одучити од једења јаја и поганења по стану. За прво испели јаје у жеравици, па га овако врело расеци на две полутине, па одма трљај по њему са њушком мачке или пашчета. Там се опржи њушка, па зато више никад неће јести ни лупати јаја. А противу друге навике треба њушку кучета или мачке протрљати у оној мокраћи

или погани, коју су они испустили, па после никад то учинити неће.

Ћубришта треба засијати са бундевама или јургетама (дулцима), па тиме украсимо ову голотину ыубришта, и добијемо доста ране за свиње, мазву и људе. Таким начином изводе вештаци и добри привредњаци бундеве и јуржете велике од 60—80 кила. Код неуредних и неразумних укућана така ыубришта остају вечито гола и некорисна.

Несносних буба шваба најлакше се је опростити, ако се смеша један део пшенична брашна. и један део ситна бела шећера са два дела боракса (боракс се може добити у свакој већој бакалници), па се ова смеша поспе у вече по ћошковима, ско пећи, по огњишту, у опште где се ове бубе појављују. Ову храну бубе швабе врло радо једу, али од ње се надуву и попрају. Само ово посипање треба чешће поновити. док се све не истамене.

Други начин против тих буба. Познати пољски цвет „воловско око“ растерује бубе, и кад се са овим цветом и сами коњи натру, то им муве и обади неће досађивати и кињити их.

Трећи начин. Огули, ољушти краставце, па мети ољуштине у лонче, у коме мора бити до пола воде. Сад извади циглу или даску, те остави лонче тако да му врх буде упоредо са патосом. Бубе швабе вољу тај мирис, те све потрче у лонче и подаве се у води, која је у лончету.

Петролеум против буба шваба. Од свију средстава која се препоручују против буба шваба, петролеум је једно од најрадикалнијих и најјефтинијих средстава. Треба само залити петролеумом руке и пукотине одакле излазе буба швабе, па ће их за више година нестати.

Шваба (буба) истреби се цивом; успи у подубљу чинију с два прста цива, и стави на земљу, овде где те бубе има и наслони уз чинију неколико дрвади као брвана, да може буба по тим дрвцима до цива доћи; тако ћеш их свако јутро подављених а и живих наћи. Најире долазе матори. а затим ситнији, све дотле, док се сасвим не истребе.

Мишије руке у кући, оставиће миши ако се у њих вагура утучених парчића од стаклета, па одозго замаже малтером и окречи. Мишеви се разбегну и овда, кад се у руке залије тера. Писац ових редака то је толико пута пробао, и никад више миши да дођу.

Домаћица треба да зна и ове корисне белешке, к
веле: да се у котлу неће никад ухватити кречни кам
кад се месечно по један пут у њему, али добро прокувају
љуске од кромпира. — Гасом папуњене лампе не треба
преко дапа држати на сунцу, јер се тада стварају у лампи
гасови, услед којих ће се лампа распући, кад се с вечера
хтедне запалити. — Кисели краставци увек ће се у оном
лонцу покварити, у коме је прѣђе државна маст. — Рибe се
дају много лакше очистити, ако се пре чишћења за један
тренутак кроз кључалу воду провуку. — Да фитиљ у гасној
лампи не отврдне, као што то обично бива, треба га пре
употребе окунати у сапуњавици, а још боље у сирћету, јер
ће тада и светлије горети. — Да се млеко не прогруша,
треба при окувавању метнути у њега један комадић шећера.
— Смрзнута јаја могу се опет употребити, кад се метну
у ладну бунарску воду, коју мало посолити треба. — Тврдо,
жилаво месо може мезано да се скува, кад се у воду супе
мало сирћета. — Да се беланце пре у пену избије, треба
му додати врло мало соли; а што су јаја ладнија тим ће
се и беланце много пре у пену избити. — Посуђе од калаја
најлакше се очисти и буде бело и светло као сребро, кад
се чисти ситном кредом и ракијом.

**Предсказивач времена или познати, какво ће кад
време бити по зеленим жабицама или ~~кочњацима~~
пијавицама или другим знацима.**

Лепом се времену можемо надати:

1. Кад сунце јасно и ведро зађе.
2. Кад сунце при заласку благим руменилом обаспе.
3. Кад се пред вече јаве перасти облаци и кад се
лепом злаћаном бојом преливају.
4. Кад се с вечера месец јасан појави, и кад се на
њему пеге чисто разликовати могу.
5. Кад се у вече звезде по небу у великом броју и
јасно виде, нарочито оне у „кумовској слами“.
6. Кад кокоши пред вече раније лежу.
7. Кад се пчеле доцне у кошвицу враћају.
8. Кад много буба „бадегара“ ноћу и пред вече лете.
9. Кад у вече многи слепи мишеви лете.
10. Кад одмах с вечера роса пада.

или погани, који су сви испу

нити ке

Бу 11. Кад се с вечера зелена жабица, у стаклу, на нај-
(дв) њу пречагу својих лествица поппе.

12. Кад пијавица скупљена мирно на дно стакла почива.

13. Кад ватра и свећа јасно светли и гори.

Хрђаво време или киша у опште предстоји:

1. Кад су муве врло досадне и пецкају, а тако и буве.

2. Кад пси траву траже и једу, и кад се много по
земљи ваљају.

3. Кад се мачке за дуго умивају и лижу.

4. Кад се чавке и врапе почну гомилама скупљати и де-
рати око високих грађевина, торњева, кула, димњака и стена.

5. Кад су свиће немирне и кад храну растурају.

6. Кад је со и брашно влажно, и кад канали и нуж-
ници веома заударају.

7. Кад при киповитом времену облаци врло нагло
лете, значи да ће киша дуго трајати; тако исто ако кишне
капље падајући у лежће воде; локве, баре, рибњаке, је-
зера, праве велике колутове.

8. Кад земља кишу брзо упија, тад сљедује дуга и
рећа киша.

9. Кад петли у невреме кукуречу, кад се кокоши
много пипоше и куњају.

си 10. Кад маторе кокоши не бегају одмах у почетку
кише под кров, бива киша трајашна; а пролазна ако се
се предмах склањају,

најра 11. Кад ласте са цвркутом над самом земљом, водом,
или око куће облећу.

12. Кад голубови, патке и гуске у необично време
воду траже и кунају се, и кад врапци и друге типе не-
сносно цврче.

13. Кад ждралови, чапље и друге штркуље, при лепом
времену по ваздуху лете и јако се деру.

14. Кад се пјутра дуга покаже.

15. Кад се многе глисте из земље извуку.

16. Кад чађ сама из димњака пада.

17. Кад је „мишјакиња“ у девет сати изјутра, а „ле-
вен“ до седам сати из јутра затворен и покућен.

18. Кад се голубови у вече допкан на легало враћају.

19. Кад ветар дуже од 24 сата дува.

20. Кад је јутарње руменило па далеко небо обасуло.

21. Кад се после кише с непомогом кровови и зе-
мља цуше.

22. Кад зими грми.

23. Кад се ситна перца, сламке и друга лака тела на слободном месту, при иначе тихом времену, у ковитлац окрећу. то јест кад се мањи и већи вихорови по ваздуху ковитлају,

24. Кад се ватра на огњишту или у пећи тешко пали, па и кад се запали пеће добро да гори, или се чисто гаси; кад горећи пршти и мутан пламен има, или кад се крај ватре, по лопцима, тавама, котловима и другим многе ситне варијичице (тако звави „душмани“) светле.

25. Кад многе жабе по пољу скачу.

26. Кад пламен лампе или свеће за време горења много пуцка, варице баца и мутно светли. Или кад је пламен као неким разнобојним омотачем окружен; кад је око самог фитиља блед, и кад се на фитиљу много светле искрице хватају.

27. Кад мишеви гласно циче.

28. Кад кртрине много и велике кртичњаке рију.

29. Кад месец већи или дугуљастiji изгледа но обично, нарочито у првој четврти. Даље, ако је четврти или пети дан по мени затубастих рогова. веома блед — више сив и таван. Тако исто предстоји ружно време, кад при свом растењу тако стоји, да му је горњи рошчић напред нагнут, или кад му је у првој четврти доњи рошчић тавнији од горњег.

30. Кад се пред залазак сунца мушице у хладовину склањају и мбрују.

31. Кад се изјутра магле: с поља, ливада, вода и долина у вис пењу, али тако, да врхови брегова незамагле-ни остају, и кад магле непријатно заударају и загушују.

32. Кад у димњацима нема промаје, те се дими по кући.

33. Кад говеда главу у вис дижу, као да нешто миришу, и кад се облизују.

34. Кад вода лако, брзо и без великог шуштања кључа.

35. Кад врата, прозори — у опште суво дрво на-брекне, и кад се једеци, ужета скрате и укруте.

36. Кад је мермер, цигље, стакло и иначе камење влажно.

37. Кад се после кратке кише велики ветар дигне.

38. Кад се при тихој вechери звук звона, сатова, шуштање и жуборење воде, гласови разних животиња, па пр. аса и др. јасније и разговетније, и из веће даљине чују него обично.

39. Кад су „влашчићи“ тавни.

40. Кад сунце при изласку и заласку црвено изгледа.

Познати време месечно по месецу. На основу виш годишњег посматрања дознало се: да ће наступити лепо, а зими ладно време, ако месец ступи на нову четврт између два сата у јутру, а у четири сата после подне. Неће време променљиво, нарочито ако дуне југо-источни или југозападни ветар. Најсигурније пак можемо на лепо време рачунати, ако месец ступи у нову четврт два сата пре, или два сата после поноћи. — Лепо време уопште предстоји кад је месец јасно блед, кад га за време пуноће лед, сјајан колут окружава и кад му стоји при првој четврти горњи рог тако, као да би се што год за њ могло окачити.

Знаци лепе и дуге јесени. Кад ће јесен бити лепа и дуга, овда преко лета цветају два пут неке воћке — биљке, а друге два пута листају. Така јесен предстоји и кад се у почетку јесени види пред вече по ливадама и пашњацима по трави читава мрежа од паучине, која се прелива у сјајности својој кад погледаш по трави према сунцу, које је близу захода око шест сати у вече.

Мудри савети Франклинови, који важе за свакога

Многи се данас жале на рђава времена, на дације, трошкове државне. Но кад би над нама лежале само државне дације, не би осећали толико, јер нису тако тешки као што су штетне последице лењости, луксуза и расипања за некорисне употребе. Но на несрећу ми сами себи наносимо толике дације, да су по сто пута теже од државних и општинских. Те дације товари нам наша лењост. Лењост је као и рђа, која више поједе но што заради. Ако хоћеш срећу у животу, а ти не губи време забадава. Време скупље од свакога блага. Губљење времена је највећи извор расипкућства. Лењост прави свако дело тешким. Гони своја дела, да не би она тебе гонила. Рано лежи, рано устај и бићеш здрав, богат и срећан.

Њлони се свега што спада у луксуз, пијанство, расипкућство и разврат. Тим ћеш уштедити толико, колико ни сам ниси у стању у први мах замислити.

Ко хоће да се обогати од плуга, тај је дужан сам држити плуг. Недостатак пажње и старања много више шкоди него недостатак знања. Око газдино корисније је за дело од обе руке; не пазити на раденике, значи оставити криво

отворену. Сувишно поверење у других, узрок је што су многи пострадали. Ако хоћеш да ти је слуга веран, а ти служи сам себе верно. Изгубљен клин губи се потковица; изгубљена потковица, квари се коњ; због немања коња пропада село, и све то произлази од мале непажње — изгубљени клин од коњске потковице.

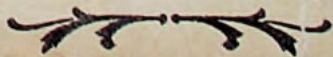
Труду и бризи на своју кућу, неопходно је нужно додати — штедњу; ко не уме да штеди, по мери своје зараде, тај ће да проведе цео век као год и веверица у точку, и умреће у сиротињи и беди. Ако хоћеш да будеш имућан домаћин, а ти мисли оволико исто о штедњи, колико мислиш и о добитку. Ко троши више но што зарађује, тај никада не може бити домаћин.

Пиво, вино и ракија, или једном речју механа и „кафана“, — нама је дражија од васпитања наше деце. Рећете рећи: „Па ми по мало пијемо, само колико ради друштва и разговора“. Но не треба заборављати, да многа пута по мало чини много и да су многи механски разговори у празни послови. Чувајте се малих трошкова. Мала протекла често потоци велику лађу.

Задуживати се — то је лудост. Задужујући се, дајеш другима власт над твојом слободом. Рецимо ти немаш да платиш на уречено време; тебе је стид да гледаш у очи повериоцу, ти се претвараш, лажеш. Дакле задуживати се, значи учити лагати, јер лаж иде за стопама дуга.

За старост и за нужду чувај докле можеш; јутарње сунце не продужава се целог дана. Зарађуј што можеш и зарађено чувај. Штедња је камен, који преобраћа олово у злато. Постарај се да добијеш тај камен, и онда се нећеш жалити на рђава времена и на своју спротиву.

Искуство — је скупа школа; мучно да се може лепше научити у другој школи, као у овој. Али у овој школи не изучавају се сви и свакада. Своје сопствено искуство лепше је од сваког савета, но и најбољи савет не може да улије добро владање. Ко заборавља лекције живота и не прима добре савете, тај нема од куда да чека за себе помоћ. И савет најмањег може много да научи. И малени миш, спасава живот лаву.



Садржај.

Стр.	Стр.
лати да не рђају	594
Алкохолна пића умножава-	
ју болест и зло	32
Ајбипштеј (бели слез)	405
Ајдучица (папрац)	404
Арника као лек	399
Арпацик, како се обрађује	620
атма	280
вар пресушен снабдети	
водом	13
вар, очистити убилачки	
ваздух из бунара	15
бунари добри на њивама	75
бување као лек	31
— лек против њега	169, 170
бување свега што се поједе	288
бување кад је корисно?	312
— не треба изазивати	312
Болесници, пажња на њих	80
Баруштинје, пажња на њих	80
Брак у блиском сродству	103
— без љубави	103
— данашњи, има ли морал-	
не снаге	107
Белило је опасно по здравље	107
Болести деце и лекарије	115
Богине велике и мале	213
— да не нагрде лице и очи	214
Бесаница (неспавање)	235
Беснило пасје, људско	241
Болести срамних удова и ле-	
кови	249
Брадавице на полном уду	260
Брести порођајних удова	267
— изненадне	291
Бели цвет код жена	271
Болови после порођаја	283
Брадавице	284
Болови срца	287
Блесавост	308
Бистрији и лакши човек жива	310
Биљке, њихова лековитост	319
— што снаже крв	320
— " " живе	321
— " утичу на кожу	321
Биљке што утичу на бубреге	321
— што утичу на органе за	
варење	322
— што утичу на радњу плућа	322
Биљке, таблица о састојци-	
ма у биљу	324
Биљке које имају много ки-	
селиве и драже	327
Биљке, које јачају и стежу	327
— које утипавају грчeve и	
блаже	327
Биљке, које трулеж сузбијају	327
Биљке, оброци лекарија	328
Биљке, уштрцавање тејова у	
прева	329
Биљке, слике разн. биља	418-433
Бибер, као зачин и лек	376
Босиљак коњски (метвица)	382
Брезовина, као лек	386
Балега говеђа, као лек	395
Бундевиног семена млеко	416
Боза	450
Богинје	457
Барут као лек	471
Блато из бара као бубре	583
Брашно сачувати од прва	586
Баштованство новосадско	600
Бостан	628
Боб, како се обрађује	643
Ваздух	5
— удисање чистог ваздуха	
је здравље	8
— колико треба човеку ваз-	
духа	11
— чист	46
— покварен	46
Вода	12
— бунарска	13
— суд за воду често прати	13
— најбоља за сваку туршију	14
— отклонимо отров из воде	14
— да ли је здрава за пиће	14
— покварену очистити	14
— још један начин очисти-	
ти воду.	14

— изнаћи подземне изворе	15
— чиста, шта има у њој	45
Водом ладном лечење	483
Вода како се пије, по Кнајпу	540
Варица житна је снажна храна	20
Вариво: пасуљ, грашак, со- чиво као храна	40
Воће као храна	42
Вино колико има алкохола	44
— шампанско колико има алкохола	44
Вештачка кућа, соба и др.	59
Вртоглавица	154
Врућница	158, 159, 160
Водена болест	170, 171
Ваши из хаљина, на глави, на телу, кебету	212
Ваши блуда	213
Ветар црвени	218
Вратне болести	219
Венеричне болести	248
Време женско изгубљено	269
— неуредно	270
Време са током много крви	271
— бело	271
Вучац	291
Врбова кора и лишће као лек	370
Вења као лек	401
Водњика	403
Викшево лишће	413
Вино са шећером	442
Вода врућа	452
— ладна	454
Восак	482
Вране растерати	588
Вариво, гајење	598
Вјерују ратарско	644
Воће, у опште у њему	647
Воћка с нагриженом кором	650
— промрзла	650
— љубрење	653
— помоћи да расту	653
— кад трсба кресати	654
— подмладити	654
— неродна да роди	654
— да добро роде	655
— да не буде црвљиво	655
— да зсчеви не гуле	655
— леп за ране на воћци	655
— с трулим деблом	656

Воћку, љубрити ништа	
— млада да боље напре	
— скоро песађена учма	
— сачувати од мрза	
— очистити од гусени	
— подесно земљиште з	
једине воћке	
— болести и њихово	
— мрави на воћки	
— огуљене	
— калемгранчице	
Воће смрзнуто поп	
— на дуже очуват	
Вишњу је корисна с	
Виноградарство	
Грахови као храна	
Гљива као храна	
Грожђе као храна	
Гвожђа колико има у чо	
Гвожђа колико има у к	
јој храни	
Гимнастика	
Гробља, пажња на њих	
Грозница, како се лечи	
Главобоља	151, 1
Грч у бешици мокраћној	
Гљиде на марь и човеку	
Грлобоља	
Грч у вилицама	
— у желудцу	
— кад искриви ногу	
— у стомаку, потиљку, врату	
Глистe	223.
Гушење у сну	
Громом ударен	
Гуштер (дифтерија)	
— да деца не добију диф-	
терију	
Гној од ране отрован је	
Глад ненаситиву	
Глас леп имати	
Горушица	
Грашка, зрно као лек	
Генциан	
Гремов леб	
Гас (нетролеум)	
Грашак, како се обрађује	
Гусенице, справа за тама-	
њење	552.

овој књизи	3
тојци његови)	45, 409
ељак	98
матере како да	
адају	114, 116, 117
ести и здравље	117-125
езина отечена)	163
шко	266
уштер)	273
мати да добију диф-	
Алкохол	275
ју б	308
Ајбиште	413
Ајдучи	580
Ајдучи	582, 598
Ајдучи	745
поуке за разне по-	
разно и важност ње-	759 - 785
за	581
ка болест (мекшање	
устију)	281
зљ	373
вара,	20, 333
ц, уредно чешћење	29
је корисно и штетно	
стати	312
Бсва у опште као храна	29
Б. трудна, шта је за њу	
опасно	112
која тешко рађа	282
тица	176
те чодре по кожи	198
пресечена	203
вратне бол	221
укрућена	221, 222
испод колена	290
уљеви на ноzi	228, 341
евчане болести (раздраж-	
љивост)	237
ир, кава од њега као лек	365
хлеб од њега	368
акоција као лек	398
ито (взди шеница)	578
ијак уништити	584
Моква, потребна пажња при	
иј	592
кад се који усева жање	596
Књижевство	753-759
Здравствене ситнице	35

Зоб као храна и лек	39, 389
Зборове и сасијане одржа-	64
вати у чистом ваздуху	81
Здравље очију и мозга	82
— зуба	
Зубобоља и њено лечење	138-142
Задај из уста	143, 409
Запалење органа за дисање	143
— у носу	160
Затвор и лекови против	
њега	164, 165
Заноктица	184
Залац (црни пришт)	187
Зној и равнице између нож-	
них прстију	198
— смрдљиви из ногу откло-	
нити	198
Залом у месу од дрвета,	
гвожђа и др.	202
Знојаве ноге	228
Змијин ујед	243
Змију истерати из човева	244
Зоља прогутана	245
Загушен јелом или пићем	247
Зеље	364
Зубача (пиревина)	407
Зова	407
Зејтин	443-446
Заматања по Кнајпу	531
Зоб поправити	586
Зелен, како се обрађује	624
Зољеви	662
Земљоралња, како се лакше	
обавља	747
Игре народне су здраве	71
Изнемоглост руку, ногу и це-	
лог тела	296
Инфлуенца	304
Ивањско цвеће	410
Јеванђеље здравља	5
лечења	314
Јаја су храна здрава	18, 35, 443
Јело, удружење за готовље-	
ње јела	28
Јегуља	38
Јечам, као храна и лек	39, 390
Јабука, храна и лек	43, 343, 658
Јабука против јектике	134
Јектика, правила и лекови	
против ње	131, 136, 137

	Стр.
Мудило и лекови против	156, 157
Митање, лек против њега	169
Мишај	199
Лек за рану од куршума	203
Митање крви из уста,	222
Мови порођајних удова	267
Мце бакарне боје	285
Мажичица (болови око ње)	287
Мадноћа по телу	292
Мечење биљем	319
Мухап, црни и бели	330
Минцура	380
Мубеница као лек	388
Мкови, спрем. трава за њих	416
М други домаћи	434
Мол	448, 482
Мечење ладном водом	483
Мин, ђубрс и него-вање	583, 588
Мб, одржати свеж	586
Мгада неродна да се по-	
М прави	592, 594
Мб и црни и бели како се	
Мб брађује	622
Мб на над мори	166, 288
Мб, које је отровно	19
Мб кравље покварено	35
Мб	36
Мб колико има хране	37
Мб ије	38
Мб свеђе	443
Мб као храна	43
Мб пакња на њих	80
Мб зље	85
Мб Грехљак	98
Мб опасан по здравље	107
Мб ст	130
Мб рена	154
Мб га, запаљење	155
Мб преуи крви	300
Мб а с грчевима	166
Мб акви камен	172
Мб цурење	173
Мб секе пост. отр.	175, 212
Мб Породила	175
Мб Проб адањ	192 - 194
Мб Прољав	222
Мб Полупија	267
Мб Падалица	268
Мб Пришт црни	269
Мб Прасв дов лек	288

	Стр.
Месечари	307
Маслачак	351
Мрква	375
Метвица (коњски босиљак)	382
Мукавица (трава)	412
Мескиње (трице)	413
Млеко од бадема се прави	416
— кисело	435
Мед као храна и лек	436
Мрави као лек	471
Месечни радови у газдалуку	556
Мишеви, средство против њих	587
Месечев ушлив на биље	590
Маховина да се утамани	594, 652
Мразовац, да се утамани	595
Мрави да не иду на дрво	653
Мудри савети Франклинови	790
Нерад је извор злу	60
Нероткиња да рађа	115
Несвестица, навала крви у	
глави	155
Ноктобоља, загнојен прст или	
нокат	184
Нокат пригњечен или месо,	
прст и др.	199
— је опасан по рану	208
Неспаване (бесаница)	235
Первоза	236, 239, 240
Нос бакарне боје	284
Наступ (чупање у стомаку)	288
Ногобоља	289
Ногу згрчеву лечи	300
Набој табана	303
Невралгија	305
Насљедне болести	310
Напомене важне за спрема-	
ње лекова	416
Нипшадор	450, 482
Отрован од угљене киселине	10
Отрованост	286
Отров од минералн. употреба	286
— од гљива	287
Ограда жива	75
Обојци за рат и путовање	83
Отужност и нејелост	166
Оток, врућ	185
— колена	289
Оједање између прстију	189, 228
— прстију од сапуна	199
— између гузеса	271

	Стр.		Стр.
Јектику лечи киселица	134	Капавица стара (трипер)	234
— пуж као лек против ње	439	Крастице у носу	262
Јечмишак	284	Крајници	278
Језик ухваћен	301	Конштак	281
Јагоде као лек	393	Крстобоља (леђобоља)	2
Јечам поправити	386	Колена бол и сток	2
Кукурузовница да буде у-		Кашља	2
куснија	26	Крив врат	30
Корњачио месо као јело	37	Клистир од куван. биља (при-	
Кукуруз као храна	39	премање течности) 329,	484
Кромпир као храна	41	Кунус, кисео	342
Кисељак (пазија) као храна	41	Коприва као храна и лек	354
Коприва као храна	41	Кисељак	36
Кестен као храна	42	Кава здрава за груди	3
Коњак колико има алкохола	44	Кестен дивљи, као лек	38
Кава од жира	45, 415	Кудеља (коношља)	38
Крв човечја из чега се састоји	46	Камили као лек	39
— оскудица у њој	131	Кутина (оструга)	4
из ране зауставити	202	Кукута	4
— из носа зауставити	209	Кашнице како се праве	4
— од чега се квари	316	Корњача, крв против кашља	4
— животињска, лек	469	Катрав	449,
Кожа животињска	469	Красте	2
Крвоток из носа лечи	210	Коза	4
— неуредност код жена	270	Комовица	4
— прекомеран излив крви		Камфор	482
при женском времену	270	Кошуља вунена као лек	
Кафана и гостионице да су		Краве и млекарнице као у	
мање шткодљиве	53	роци болести	
Купање, ваздушно	72	Крпе за облоге	
Кошуља за рат и путовање	82	Купање разво топло и ја	
Кржљавост и наказе, да се		но по Кнајпу	
отклоне узроци томе	96	Купке разво по Кнајпу	
Киселица против јектике	134	Календар, шта се ка	
Кашаљ, како се лечи	146, 147,	Кукољ уклонити из ш	
148, 149, 419		Кукуруз главничав	
пуж, лек од кашља	439	Кртина је корисна ливади	
Кијавица, како се лечи	150	кртина шкоди повртљаку	
Костобоља	179	Кромпир	
Колера, правила за чување		Краставци рани и позни	
од ње	188, 189	Кунус рани и сметњак	
— лекови против ње, пред-		Калемгранчине	
упредна средства	190, 191	Коњске болес	28
Кост пребијена	200	38	
Куршум из ране извадити	202	Коњи како	390
— лек за рану од куршума	203	Кућа ваљан	358
Красте на глави	210	Лук бели и	134
Коса и брада кад опада	211	Лекарски	
на ћелзвој глави да расте	212	Лекарма	137
Кратковидост	217		

	Стр.
Окобоља	215, 413
Око, запаљење	216
— надуване очи и капци	217
црвене очи без бола	217
— маглу пред очима	218
— вид слаб ојачава	218
Опскотине, опржотине ватром, барутом, фосфором	247
Отечене мошнице	254
— кожа око главића	255
Огињце (пљуштавица по кожи)	283
Омладина крезубава, јектичава	314
Оброци лекарија	328
Оструга (купина)	410
Облози мокри	455, 485, 494
Омоти по Кнајпу	532
Орање, важност његова	569
Орах, да буде роднији	651
О овцама	701
Општина ваљана по чему се позваје	746
Прга као храна	24
Пића алкохолна умножавају болест и зло	32
— бојадисано и покварено	34
— колико има у пићу хране	44
Пуж као храна	38
Пиринач	39
Поврће као храна	41
Пазија (кисељак) као храна	41
Патлиџан (црвени и модри) као храна	42
Пиво колико има алкохола	44
Патоса, грађење	52
Проход, удесити да не шкоди здрављу	56
Полни однос, као умор	61
— љубав, кад јој се пристуна	104
Полна љубав, уздржати се од ње на дан свадбе	105
Помадом улепшавањем, је ле потребно	106
Породица, шта треба да зна	113
Проб адањ с, претпели	151, 183
Прозив	167
Полуција	174, 271, 272
Падавица	178, 179
Пришт црни (Прнац)	185
Прасидов лек	195

Посеченост	
Промрзнати уд-ноге	
Перут уништи	
Пиревина и др. ле	
Псећи ујед	
Пчелин ујед и др	
Прогутан новац,	
Полногуда смрдљ	
Подригивање	
Прдежа, заржаван	
Прозебна бол. и пр	
Промуклост	
Пијаница онесвешћени	
Нодагра	
Путници који зими путују	
Приспичиве болести	
Памуклије и суквене хаџи	
Патлиџан као храна	
Першун, зачин и лек	
Папезјанија	
Пелен као лек	
Пиревина (зубача)	407
Пасуљ као лек и храна	408
Подкатица	410
Пуж као храна	439
Питије	447
Петролеум (гас)	451
Песак као лек	452
Припецање уз ватру као лек	473
Постеља топла као лек	474
Пливање	476
Посао лечи	478
Поливање колена и друго по Кнајпу	493, 528
Паре разне по Кнајпу	514
Прања разна по Кнајпу	520
Потребе у породици и општини у болести	58
Привредни одељак	
Поуке разне за земљорадњу	
Пенео поправља ливаде	583
Патлиџан, против зарезника	
— како се обрађује	
Пацови, средство проти	
Песак летећи, да се у	
Поврће, гајење	
Пасуљ, рани како се	
Паприка рана и поз	
се обрађује	

а зелен како

себе бије

624

11

Јектику лечи јоко не ваља 649

Сајдлицов прахак за чишћење 31

— пуж као л и подруму 662

Семе од диње 31

Јечмишак 712 — 744

Сир 36

Језик ухваћен 748 — 753

Сардела 38

Јагоде као л 759 — 785

Сланина као храна и лек 38, 446

Јечам попраћу времена 785 — 790

Спанаћ као храна 41

Кукурузовни 31, 42

Смоква сува и сир. као храна 43

куснија 30, 343

Станови, какви треба да су 49

Корњачино 39

Соба, влажна од креча опасна 52

Кукуруз као 38

— спавање у њој 54

Кромчица 42, 374

Собу с мање дрва угрејати 55

Кича као лек 375

— влажну излечити 55

Ко колико има алкохола 44

Спавање као одмор 61

Келико има алкохола 44

— лети, где је најздравије 65

К телесна и умна 48

Састанци, забавни 73

Кодмор 60

— редовни 74

К двореном ваздуху 62

Стомак, здравље 85

— одрумима опасан је 63

Савети једног болесног оца 99

Кризам (севање) 179 — 182

Севање у боку и прсима 147

Ко испуцане 199

— у телу, реуматизам 179

Куку ладноће 245

Слезина отечена (далак) 163

Кави и убоји 199

Срдобоља 167

— старе и нове лечи 204, 438

— децја 279

— народни мелем за њих 205

Сраћка крви 176

— лева, лек против ње 206

Свраб на полним удовима 173

— првоточива 206

— или шуга 232

— лева, стакла и др. 207

— између крака 233

— нове 207

Срца, лунање 187

— ранице по телу и сисама 208

Сифилис и његово лечење 260

— и плукавице 208

— нособоља и главобоља 266

— (болест), трава 208, 411

— децја 267

— краљивост (живч. болес.) 236

— почетни, женски 457

— лева 245

Срмдљиве бале 267

— боља 245

Синија 280

— лева 281

Сисе усануле 283

— лева 303

— да млеко не удара у њих 283

— лева, бдњега храна и лек 372

Сугреб 284

— лева, мрква, шаргарена 375

Сливање (слиноток) 285

— лева, и ротквица, храна и лек 378

Стомак, чување у њему 288

— лева (чичак) 406

Самоубијство 308

— лева, пипирит 414

Судови за лекове 312

— лева, да очврсну 493

Слачица и славичник 347, 415

— лева, за њи 582

Спанаћ 364

— лева, у ребњаке 593

Сален 379

— лева, Курзбео изведе 641

Сунцокрет 384

— лева 652

Смрковина (всња) као лек 401

— лева 662

Слез бели (ајбинитеј) 405

— лева, Коса 662

Санарина 411

— лева, Коса 662

Седатива 447

— лева, Коса 662

Седатива 447

— лева, Коса 662

Седатива 447

— лева, Коса 662

Седатива 447

— лева, Коса 662

Седатива 447

388.

287.

Draper

Draper

Draper

Draper

Draper

НАРОДНА БИБЛИОТЕКА
"РАДОЈЕ ДОМАНОВИЋ"

30 СР 615

ПЕЛАГИЋ В.

Велики стварни домаћи



ДЕСКОВАЦ



000302743

COBISS