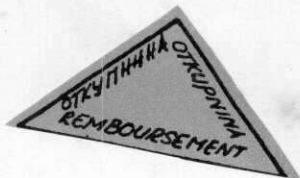


Ланица Сидменова

**ŽENA
I
DOM**

**BEOGRAD
1973.**



PREDGOVOR

Knjiga »Žena i dom« je po sadržini veoma identična sa knjigom Hiljadu saveta za domaćinstvo. Znači obrada tema iz života i rada porodice, odnosno njene egzistencije kao takve, posebno žena — supruge, majka, konačno žene koja se brine o svom zdravlju i lepoti.

U odeljcima ishrana i zdravlje, kozmetika, alkoholizam, saobraćaj i alkoholizam, prva pomoć, ljubomora i problemi braka i drugih tema ima veoma korisnih saveta i opisa koji ženi koriste da podiže zdrav porod, kao i da održava normalan život i zdravlje ukućana.

Teme kao što su kontracepcija i kontracepciona sredstva, porođaj i nega novorođenčeta i ishrana takođe u ovoj knjizi na osnovu stručnih dostignuća opisane su narodskim stilom te su tako dostupne i domaćicama koje još uvek nemaju dovoljno školske naobrazbe, odnosno dostupne svakom čoveku na selu i u gradu.

Lekovitost biljaka i namirnica su saveti velikog narodnog učitelja Vase Pelagića. Ovaj vizionar današnjeg socijalizma svojevremeno napisao je više knjiga obuhvatajući selo i grad, život ljudi onako kako je on video. Njegovo delo, posle 70 godina od njegove smrti živi i danas, posebno njegovi saveti u lečenju lekovitim biljem, namirnicama i čajevima, znači sredstvima uvek dostupnim. Njegove reči da je svaka biljka lekovita, samo treba videti na koji način da se upotrebi, su i danas prisutne kod današnjih travara, odnosno ljudi koji se bave branjem, sušenjem i upotrebom biljaka u medicinske svrhe. Naravno da, iako u ovoj knjizi u odeljku biljke i namirnice uzeti Pelagićevi saveti čak i pisani njegovim stilom, treba koristiti njegove savete ali i konsultovati današnje stručnjake iz te oblasti.

Autor,

STARI ISPROBANI LEKOVI NA BAZI TRAVA

Pre otprilike pedeset godina kada još nije postojala moderna farmacija, svi ljudi su uglavnom donekle poznavali lečenje travama. U prodavnicama trava dobijali su se recepti za svako oboljenje, a odgovarajući izbor trava bio je gotovo u svakoj kući gde je postojala »kućna apoteka« sa travama.

Danas su lekovi na bazi trava došli u izvesnu krizu, zbog ogromne količine industrijskih medikamenata, koji su preplavili apotekarsko tržište. Međutim, mnogi od njih kao osnovni sastojak imaju iste biljne ekstrakte. Osim toga mnoge porodice, naročito na selu, stalno upotrebljavaju lekovite biljke, a postoji i dosta stručnih knjiga koje obrađuju ovu materiju.

U ovom pregledu dat je prikaz 10 lekovitih biljaka koje su najviše u upotrebi, kao i specifikacija bolesti za koje se one preporučuju i način pripremanja odgovarajućih lekova.

Trave se uzimaju već osušene od strane odgovarajućih travara.

Biljni lekovi se uzimaju pod nazivom: napitak, infuza, sirup ili tinktura.

Napitak se priprema stavljanjem u kupku hladne vode, korena, kore ili ilsta. Potom se zagreva i pusti da voda ključa određeno vreme.

Infuza se dobija ako se sipa ključala voda na list, seme ili latice i onda se drži sud poklopljen nekoliko minuta. I napitak i infuza piju se pošto se prethodno procede.

Sirup se dobija kad se napitak ili infuza dovoljno zaslade sa šećerom ili medom.

Tinktura se dobija kada se u vodenu kupku stave trave da odstoje sedam dana u alkoholu (jedan deo biljke i pet delova alkohola). Pre toga su delovi biljke samleveni ili su u obliku praha.

Preporučuje se da se recepti spremaju uvek u istim sudovima, koji moraju biti emajlirani, jer jak miris i mrlje koje stvaraju neke biljke ostaju i posle brižljivog pranja sudova.

1. RUZMARIN

Leči: glavobolju, teško varenje, bubrežna oboljenja, reumatizam, crevne gasove, slabost.

Infuza za glavobolju: sipati 300 grama ključale vode na 30—40 grama lista ruzmarina. Pustiti infuzu da stoji dvadesetak minuta i potom procediti. Treba povremeno piti u nekoliko gutljaja tokom dana. Glavobolja će isčeznuti zahvaljujući i normalizaciji varenja.

Vino od ruzmarina: potopiti 20—30 grama listova ruzmarina u 1 litar belog starog vina i držati najmanje 40 sati, zatim procediti i sipati u staklenu bocu koju treba dobro zatvoriti. Dve čaše dnevno ovog vina (1 ujutru i 1 uveče), znatno će poboljšati rad bubrega i istovremeno će delovati kao sredstvo za umirenje u slučaju nervne napetosti.

Infuza protiv reumatizma: staviti u 1 litar ključale vode 40 grama listova ruzmarina. Izložiti aromatičnim parama delove obolele od reumatizma i pri tome se pokriti sa vunanim pokrivačem da nebi izlazila topla para i da bi se postiglo dovoljno znojenje tela.

2. SLEZ

Lečenje: stomačna i crevna zapaljenja, kašalj, zatvor, upala grla i usta, kožni čirevi, zanoktice i infekcija očiju.

Napitak za lečenje zapaljenja očiju: prokuvati u vodi cvet i listove sleza. Dovoljno je 100 grama za 1 litar vode. Ovo je veoma efikasan lek koji se upotrebljava u mlakom stanju i za kratko vreme isčezava infekcija. Istim napitkom ispira se grlo, leči i zapaljenja usta i desni, a kad se primeni lokalno onda leči kožne čireve i zanoktice.

Slezov sok protiv zatvora: brzo prokuvati list sleza u vodi i zatim pasirati. Uzeti jednu kašiku svežeg slezovog soka, sok od jednog limuna, jedno belance od jaja i jednu čašu ključale

vode. Pustiti da se ova smesa natopi (desetak minuta), a zatim procediti. Sok se pije još vruć na prazan stomak.

Krema za lepotu: staviti u jedan sud tri kašike svežeg sleza koji je fino iseckan i četiri kašike butera. Pustiti da ključa dok ne isčezne svaki trag vode a zatim procediti preko mekog platna. Tako dobijena krema je odlično sredstvo za sprečavanje pojava bora.

3. BELI LUK

Leći: od parazita (glista), visok pritisak, reumatizam, zubobolju, arteriosklerozu, bronhijalnu astmu, rane i crevne infekcije.

Napitak protiv glista: staviti u jedan sud, koji sadrži jedan litar hladne vode, 50 grama kriški iseckanog belog luka, zagrejati i pustiti da ključa dok voda ne ispari na polovinu. Jedna čašica napitka pije se ujutru na prazan stomak. Sa ostatkom tečnosti praktikuje se klistiranje posle jednog sata. Lečenje se ponavlja sve dok se ne unište paraziti.

Tinktura protiv reumatičnih bolova: pustiti da se dvanaest dana natapa 40 grama iseckanih kriški belog luka, koje su stavljane u 200 grama rakije ili alkohola jačine 60 stepeni. Procediti tečnost i uzimati 15—20 kapi jedanput dnevno uz vodu zaslađenu šećerom. Ista tinktura pomaže i protiv arterioskleroze i bronhijalne astme. U ovim slučajevima međutim, uzima se pola kašičice svako veče uz dva prsta zašećerene vode.

Tinktura za zubobolju: sitno izrezati 3—4 kriške belog luka i potopite ih u jednoj šoljici sirćeta. Ovu tinkturu uzimati na četkicu i provlačiti na oboleli zub i bolna mesta u ustima. Tako ćete odmah postići olakšanje oboljenja.

4. ANIS

Leći: teško varenje, kašalj, teško izlučivanje mleka kod dojenja, nervozu, astmu, stomadne bolove, slabost, crevne gasove, teško disanje.

Infuza protiv bolova stomaka: staviti u pola litra ključale vode 10 grama semena anisa. Pustiti da odstoji 10 minuta i posle pažljivo procediti. Jedna šoljica ove infuze efikasno leči bolove stomaka zbog smirujućeg dejstva. Lek je naročito pogodan kao umirujuće sredstvo za spavanje.

Infuza koja stimuliše izlučivanje mleka: sipati 1 litar ključale vode u sud u kojem se nalazi 100 grama semena anisa.

Pustiti da odstoji desetak minuta i zatim procediti. Ova infuza efikasno stimuliše izlučivanje mleka kod dojilja. Pije se u šoljicama tokom dana.

Normalizovanje varenja: napraviti rastop od 40 grama semena anisa, grama cimeta i 500 grama šećera u litri alkohola jačine 95 stepeni i dodati litar vode. Posle 35—40 dana procediti dobijenu tečnost i sipati u staklenu flašu. Pije se posle obroka nekoliko gutljaja što izvanredno normalizuje varenje.

5. ARTIŠOKA

Leći: bolesti jetre i mokraćnih vodova, oboljenja zglobova. Sem toga odličan je aperitiv i efikasna kod gubljenja apetita.

Napitak kao aperitiv: stavi se pregršt finih listova artišoke u jedan litar vode, zagreje i pusti se da ključa jedan sat. Za vreme ključanja zamenjuje se isparena voda sa hladnom vodom. Tako se dobija gorak napitak koji ako se pije bez šećera pre obroka u količini od jedne šoljice, stimuliše apetit i u isto vreme odstranjuje otrovne produkte koji se akumuliraju u organizmu. Isti napitak leći i upalu jetre.

Napitak protiv upale zglobova: sipa se u jedan litar vode 30 grama korena artišoke, zagreje i pusti da ključa jedan sat. Gornja količina napitka pije se dve ili tri sedmice, dolazi do znatnog poboljšanja svakog oblika upale zglobova i iščezavaju svi bolovi, svrab, itd. Artišoka se preporučuje svima koji boluju od malokrvnosti zbog visokog sadržaja gvožđa i tanina. Mogu se jesti pečene (pržene na buteru, kuvane i začinjene sa uljem ili soli) ili sirove (začinjene takode sa uljem i soli), posebno u slučaju neurednog rada creva.

6. LIPA

Leći: nabez i bronhijalni katar, nesanicu i nervozu, bolove stomaka i teško varenje.

Čaj protiv nabeza: potrebno je 5—10 grama lipovog cveta i jedna šoljica ključale vode. Posle potapanja u vodu, pusti se da stoji najmanje pet minuta. Zatim se procedi i zasladi po želji. Infuza se pije veoma vruća (poželjno ležeći u krevetu). Lipa smiruje živce i ne dolazi do deprimirajućeg stanja, poboljšava spavanje i izaziva zdravo znojenje. Leći kijavicu i bronhijalni katar i olakšava bolove. Najzad, isti napitak uzet neposredno posle obroka, poboljšava varenje.

Mešani čaj protiv nesаницe: u 100 grama ključale vode stavi se 5 grama lipovog cveta, 5 grama cveta kamilice i 4—5 listova nane. Pusti se smeša da stoji 10 minuta i procedi se. Čaj koji se može zasladiti šećerom ili medom, preporučuje se u slučajevima nesаницe, nervozne napetosti, stomaćnih bolova i teškog varenja.

Infuza za smirenje: pameša se 60 grama lipovog cveta, 80 grama cveta kamilice, 100 grama korena usitnjene valerijane (odoljena), 100 grama listova pomorandže i sve se to stavi u staklenu posudu. Sa 10 grama ove mešavine i šoljicom ključale vode dobija se infuza, koja stoji celu noć a pije se ujutru zasladena sa šećerom što dovodi do efektnog smirivanja nervoznog stanja.

7. NANA

Leči: teško varenje, crevne gasove, glavobolju, stanje potpune nervne razdraženosti, nedostatak apetita, nesanicu.

Infuza protiv glavobolje: staviti u 200 grama ključale vode 50 grama listova nane. Pustiti da odstoji 10 minuta i onda procediti. Infuza se može piti kao prirodna ili zasladena sa šećerom ili medom. Preporučuje se za lečenje glavobolje ili histeričnih kriza (treba piti veoma toplo) i u slučajevima neurednog rada creva.

Aromatično okrepljujuće sredstvo za kupanje: priprema se mešavina uzimanjem 40 grama listova nane, 50 grama listova kadulje, 50 grama listova ruzmarina i 30 grama lista lavande. Napuniti kadu za kupanje vrućom vodom i dodajte nekoliko kašika gornje smeše. Podesiti željenu temperaturu vode za kupanje dodavanjem hladne vode, izvadite lišće trava iz kade i sve je spremno za okrepljujuće kupanje.

8. LINCURA

Leči: slabost, nedostatak apetita, nervnu napetost, lenjo i teško varenje, crvenilo i osip kože.

Sredstvo za poboljšanje varenja. Potopite u dve litre slatkog vina 50 grama korena usitnjene lincure i 150 grama lista kadulje a zatim pustiti da odstoji 10—12 dana. Posle ovog vremena procediti tečnost preko cediljke i sipati u staklenu flašu koju treba dobro začepiti. Jedna čašica uzeta odmah posle jela znatno će olakšati varenje. Ova tečnost je veoma okrepljujuće sredstvo i naročito se primenjuje za slučajevne slabosti i nedostatke apetita.

Umirujuće sredstvo za nervni sistem. Izmešajte 10 grama usitnjenog korena lincure, 30 grama cveta kamilice i 60 grama usitnjenog korena valerijane. Uzmite 5 grama od ovc smeše, potopite u jednu šoljicu ključale vode i pustite da stoji 20 minuta. Ova infuza se uzima dva put dnevno i preporučuje se za slučajevne nervne napetosti.

9. LOVOR

Leči: nazeb, ozlede, znojenje nogu, crevne i stomačne gase, reumatizam, pojavu parazita i teško varenje.

Napitak za varenje. Stavite 50 grama lovorovog lista i 5 grama suve kore pomorandže u 200 grama vode. Zagrejte i pustite da ključa desetak minuta, a zatim procedite i dodajte šećera po volji. Jedna šolja ovog čaja, koja se pije mlaka odmah posle obroka veoma pomaže varenje, posebno u slučajevima kada je lenjo i teško.

Kupka sa lovorovim listom. Sipajte pregršt lovorovog lista u vodu, zagrejte i pustite da proključa. Zatim, procedite kao običan napitak. Sipajte ovu tečnost u vodu kade za kupanje i odmah se zatim okupajte. Kupka će smiriti vaš nervni sistem i stimulisati apetit.

Infuza protiv nazeba. Stavite u jedan litar ključale vode 5—15 grama lovorovog lista i pustite da infuza odstoji pet minuta. Piće se uzima još toplo, a prethodno se dobro zasladi. To je efikasno sredstvo za znojenje, koje će vas brzo osloboditi kijavice ili gripa, naročito ako je u početnom stadijumu. Uzimanjem odmah posle jela olakšava i varenje.

Protiv znojenja nogu: sipajte pregršt zrna lovora u vodu, zagrejte i pustite da dugo ključa. Upotrebite tečnost još mlaku i oslobodićete noge od bolova prouzrokovanog umorom.

Osim toga ova kupka sa lovorom kad se primenjuje leti i to svakodnevno, odstraniće preterano znojenje i daće svežinu.

10. KADULJA

Leči: poremećaje srca i nerava, menstruacione bolove, upalu usta i grla, zapaljenje creva, preterano znojenje.

Sredstvo za umirenje srca. U jedan sud stavi se 5 grama lista kadulje i jedna kora od pomorandže. Sipa se 100 grama ključale vode i pusti se da odstoji četvrt sata, a zatim se procedi. Jedna šoljica ovako spremljenog mlakog pića sa dodatkom

jedne kašike meda i jedne kašike ruma, uzima se uveče neposredno pre nego se ide na spavanje. Ovaj tonikum stimuliše rad srca.

Napitak protiv menstruacionih bolova. Stavite 50 grama listova kadulje u 100 grama hladne vode. Zagreje se i pusti da ključa četvrt sata a posle se pažljivo procedi. Ovaj napitak kada se pije tri šoljice dnevno, savršeno snizuje bolove od menstruacionog ciklusa.

Infuza protiv upale usta i grla. Potopite 15 grama listova kadulje u 200 grama ključale vode i pustite da stoji desetak minuta. Tečnost se procedi i upotrebljava za ispiranje. Ispiranje treba ponavljati nekoliko puta dnevno. To je siguran lek u slučajevima infekcije usta, bolesnih krajnika, a preporučuje se i za sva oboljenja usne duplje. Ako patite od bolesnog grla, zapaljenja sluzokože usta ili bronhijalnog katra, uzimajte ovu infuzu za ispiranje. To ponavljati dva ili tri puta dnevno, sve dok se ne postigne potpuno ozdravljenje.

BILJNA APOTEKA

Nikada nije na odmet imati malo kamilice, nane, matičnjaka, belog sleza ili drugog korisnog lekovitog bilja blagog dejstva. Upotreba ovog lekovitog bilja nikome ne može naškoditi, a mnogim bolesnicima i te kako olakšava tegobe.

U takvu apoteku gotovo ne treba uložiti novac. Dovoljno je pokupiti preostale posude i ispražnjene tegle od lekova ili životnih namirnica, dobro ih oprati toplom vodom i sapunskim praškom, potpuno osušiti i potom na svakoj čitko ispisati krupnim slovima ime biljke. Mogu se upotrebiti staklene, kartonske, plastične ili porcelanske posude. Važno je da budu cele i čiste, da se što bolje mogu zatvoriti jer vlaga, svetlost, kiseonik i nečistoća kvare osušeno lekovito bilje.

Biljnu apoteku treba čuvati na hladnom i mračnom mestu. U njoj sve treba da bude besprekorno čisto i uredno. Više puta godišnje bilje treba pregledati, ako je umoljčano ili crvljivo mora se bacati. Ukusno uređena domaća apoteka može poslužiti i kao ukras.

Ko nije dobar poznavalac bilja svoga kraja, bolje da sam ne bere bilje. Lekovitim biljem svako se može snabdeti u biljnoj apoteci Instituta za proučavanje lekovitog bilja u Beogradu, gde rade najbolji njegovi poznavaoči, magistri i doktori farmaceutskih nauka od kojih se mogu dobiti i sva potrebna uupštstva o načinu upotrebe i čuvanju lekovitog bilja.

Oznake na teglicama treba tako ispisati da se ne izbrišu (najbolje tušem). Bilje svake godine treba menjati, staro spaliti, a posude napuniti novim, jer vremenom bilje gubi lekovitost, čak i kad je najbolje čuvano. U tegle se sme stavljati samo potpuno

suvo bilje, jer se vlažno i nedosušeno brzo ubuđa i postaje neupotrebljivo.

Da čitaocima pomognemo, dobro poznate vrste lekovitog bilja podelili smo prema bolestima koje leče i na koje organe najpovoljnije deluju. Razumljivo, niko ne može i ne mora u svojoj domaćoj apoteci imati svo bilje koje se ovde pominje, već samo ono što mu je najpotrebnije.

Vitaminsko bilje su šipurak, ribizla, ogrozd, višnja, šumska jagoda, malina, list jagorčevine i celera, koji svojom kiselinom osvežavaju svaki čaj. Šipurak i drugi divlji plodovi bogatiji su nego pitomo voće vitaminima bitnim kiselinama, mineralnim solima i mnogim drugim za organizam važnim sastojcima.

ZA ZNOJENJE, PROTIV NAZEBA I GROZNICE

Za znojenje se upotrebljavaju povećee količine što toplijeg čaja od cveta zove, lipe, kamilice, suručice, vranilovke, dobričice i pupoljka od crne topole. Istovremeno treba leći, dobro se pokriti i popiti jedan do dva aspirina.

ZA UMIRENJE ŽIVACA

U domaćoj biljnoj apoteci vrlo je korisno uvek imati ovo bilje: korenje od odoljena, matičnjak, pitomu nanu, travu od verema, čubar, hmelj, vranilovku, zelen ruzmarin, bosiljak i majčinu dušicu. Može se piti čaj od svake biljke pojedinačno ili od smeše trava. Preporučuje se smeša od matičnjaka i odoljena.

ZA LEČENJE OPEKOTINA

Svež, čist zejtin (ulje za jelo). Laneno seme, kamilica, dujnino seme, kantarion. Biljna apoteka u Beogradu spravlja kantarion-zejtin u malim bočicama. Ovo ulje dobro je imati kao prvu pomoć. Treba ga čuvati u frižideru.

DODATAK ZA KUPKE

Seme bele i crne slačice, list i cvet lavandule i ruzmarina, etarsko ulje od planinskog bora (krivulja), jele, kleke, lavandule i ruzmarina.

BOLESTI ORGANA ZA VARENJE

Za ispiranje usta: žalfija, kamilica, beli slez, list koprive, maline, kupine i jagode, hrastove šišarke i kora. Najviše se koristi bilje opornog ukusa.

Protiv povraćanja i gađenja: list matičnjaka, ljuska limuna i pomorandže, divlje i kiselo voće.

Protiv nadimanja, gasova, trbobođe i sličnih smetnji u organima za varenje: kamilica, nana, matičnjak, kim, morač, anis, korijandar, anason od verema. Ova oboljenja su kod nas česta, jer nam ishrana nije uvek pravilna. Zato se preporučuje posle svakog obroka umesto vode čaj neke od navedenih biljaka, osobito čaj od pitome nane.

ZA UMIRENJE ŽIVACA

ZA IZCENJE OPTIČTINA

DOBATAK ZA KUPKE

LEKOVITO BILJE

BELI SLEZ

Beli slez je dobar protiv bolova u prsima, promuklosti, teškog disanja, kašlja, pljuvanja krvavog i drugih plućnih bolesti. Kad se pomeša sa belim slezom podbela i kopitnjaka i kad se taj odvar pije sa medom i malom primesom sitnog nišadora (na vrh noža), onda on leči i najstariji kašalj, koji baca sukrvicu. Pri zapaljenju krajnika treba ispirati grlo odvarom, tejom belog sleza svakog sata po jednom. Protiv zapaljenja kod žena njime treba ispirati polne organe unutra i spolja svaki dan po dva puta.

Kad oteknu obrazi zbog zubobolje ili slomljenog zuba, i napadnu bolovi, treba često ispirati usta i desni odvarom belog sleza, a otečeni obraz spolja obložiti istucanim celerom pomešanim sa zejtinom. Oblog treba da je topao.

Beli slez a naročito koren kad se isecka sitno i dovoljno svari u vodi, čisti prljotine sa haljina. I za ovu upotrebu treba da je topao.

Višestruka korist od ove biljke traži da se ona neguje i čuva u svakoj kući.

BELA SLAČICA

BELA SLAČICA KAO DOMAĆA LEKARIJA I ZAČIN UZ JELO

Mnogi pišu u svojim delima, da se slačicom leči više raznih bolesti. Uzimanje uz jelo otklanjaju se i sprečavaju mnoge bolesti.

Bela slačica je uspešan lek protivu bolesti stomaka, jetre, creva i drugih organa za varenje hrane.

Kad to govore naučari iz više mesta i raznih država, onda ne ostaje drugo već pokloniti veru njihovim rečima i obratiti pažnju na taj jevtini domaći lek, koristiti se njime pri navedenim bolestima i uz svako jelo.

Jedan varšavski doktor veli da je bio i pored svih upotrebljenih medikamenata pravi mučenik od šuljeva, kiselog podrigivanja, stuživanja, glavobolje, nesvestice, teškog i neurednog mokrenja i bolesti u krštima.

U toj mucu tražio je i oprobao sve što je znao, ali sve je bilo uzalud. Baš u tom očajanju seti se bele slačice. Počeo je uzimati tri puta dnevno po jednu malu kašičicu čistog i skorašnjeg semena bele slačice. Ovu dozu zapivao je sa čašicom hladne vode. To je redovno uzimao pre doručka, ručka i posle večere pri ležanju u postelju punih šest nedelja. Poste toga on se oprostio svih pomenutih bolesti, spavao je bolje a isto tako jeo je s većim apetitom no pre.

Jedan nemački doktor tvrdi da je mnoge oduzete udove tela lečio trljanjem sa utučenom slačicom pomešanom sa zejtinom. On kaže još svako jutro naštinu sažvakano i progutano nekoliko zrna slačice, krepí pamćenje, razvedrava misli i otklanja nesvesticu.

Za lečenje slačica se upotrebljava kao začín uz jelo, ili gutanjem zrna s vodom. Zamesana kao cicvara u vodi ili sirćetu služi za oblaganje.

Čista, zdrava, sveža i netučena cela, kad se guta, uzima se obično tri puta na dan po jedna mala kašičica semena. Prema uzrastu i naravi osobe može se ta mera smanjiti i povesiti. Da se lakše proguta a i inače, treba prvo staviti u usta određenu količinu semena, pa onda zapiti sa jednom čašicom hladne vode. Ona se uzima u tom vidu izjutra na sat pre doručka u podne isto tako pre ručka, a uveče pri polasku na spavanje. Jednima je potrebno to upražnjavati po dve-tri nedelje, a nekima tri puta duže, pa da se uspeh postigne. Ovde ne treba zaboraviti ovu primedbu. Ako bolesnik ima neko zapaljenje, onda je nužno umesto vode zapivati slačicu sa mlakim odvarom od mekinja.

Za oblaganje spolja upotrebljava se u vidu obloge-slabičnika (vezikatora). Ovaj slačičnik pravi se ovako: uzeti nužni deo brašna od semena bele slačice (gde nema ove, može za oblaganje poslužiti i crna) pa ga zamesiti u malo hladne vode, kao cicvara.

Usput napominjemo da od vruće vode gubi svoju snagu, ljutinu. Tu smesu namazati na tanku krpicu i oblagati tamo gde iziskuje potreba. Držati na koži obično 10 minuta do četvrt sata, a gde je opasnost veća onda i duže. Ako izazove mehuriće na koži, treba ih namazati buterom ili zejtinom, da manje bole i da pre zarastu.

Za jelo bela slačica se upotrebljava kao začim u vidu sosa — slačica. Uz jelo se može jesti mažući nožem pomalo na zalogaj hleba ili na komadić mesa. Za jedan obrok dovoljna je jedna kašičica, dakle dve na dan.

Tromi, teški, lenjivi i previše sanjivi ljudi i dugom spavanju naklonjene osobe, mogu jesti dnevno mnogo više, da ih oživi i razgali. Suvviše nervozni neka jedu prema svojoj naravi. Ako im donosi prekomernu besanicu, neka jedu manje i ređe.

Slačični sok pravi se ovako: uzeti jedan kilogram brašna slačičnog i pomešati u tri litra slatke vinske šire — mosta. Promešati treba dobro da ne ostanu brašnene grudvice. Mešati treba samo drvenom kašikom, a sud mora biti zemljan, bez kalaja, gleđa. To treba variti dok ne uvri polovina i više, tj. dok ne bude smesa žitkastogusta. Prema tome može se uzeti veća posuda za pravljenje tog sosa da bi ga imali preko cele godine u čistim i dobro zatvorenim sudovima. Ko se nije setio ili nije mogao da ga pravi u času kad ima mosta — slatke vinske šire, može praviti taj sos i ovako. Uzeti deo slačičnog brašna i toliko vrelog dobrog belog vina ili njegovog sirčeta pa izmešati dobro kao što je pomenuto. Zatim dodati malo hladna sirčeta odozgo, ali ovo ne mešati nego ostaviti da stoji odozgo, kako bi se zaustavio izlaz toplote, ostaviti lonac da stoji jednu noć na toplom ognjištu ili furuni. Posle toga može se uzimati i jesti prema potrebi, držeći uvek sud dobro zatvoren i na čistom suvom mestu. Ko želi da mu sos slačični bude sladak i posve prijatan, neka doda pri pravljenju nešto šećera i sitno utučena cemeta (korice). Ovakav sos još više odstranjuje sanjivost i čamotinju pa nervozne osobe moraju sasvim malo jesti i to preko dan-dva, dok ne ispitaju kolika im količina godi za zdravlje.

Prema svemu rečenom trebalo bi učitelji i svi koji su stalni i posvednevno u dodiru s narodom da ga obaveste o svim korisnim namirnicama, da ga upute da je nužno svaka porodica da ima i uživa u izobilju i blagodeti ovih plodova, jer oni potpomažu zdravlje, umnu i telesnu sposobnost, spasavaju bolesnike od raznih napasti, bolesti i troškova.

SLAČIČNIK

SLAČIČNIK KAO LEK, KAKO SE SPRAVLJA I UPOTREBLJAVA

Slačičnik se stavlja svuda gde treba krv ublažiti i bunilo otkloniti. Pravi se ovako: uzeti istucanog sitnog semena slačice (gorušice) pa umešati sa sirćetom tako da bude kao testo. To namazati na lanenu krpu pola prsta debelo i priložiti na bolesno mesto ili tamo gde se javlja bol ili bolest. Slačičnik se obično drži na telu 15 minuta do jedan sat, odnosno dok bolesnik može trpeti, a kod očvrslog otoka dotle dok koža dobro ne pocrveni i male mehuriće ne izvuče. Tada skinuti nanos, a crveno mesto namazati toplim zejtinom ili slatkim buterom.

BIBER

BIBER KAO ZAČIN I LEK

Crnog i belog bibera ima dovoljno. On se jede kao začin uz jelo. Tek poneki znaju i da se njime leče neke bolesti. Po doktoru Mileru i drugim, beli i crni bier leči od nekoliko bolesti, ako se upotrebi umereno i po propisu. Kad boli »trbuh« — stomak — od nazeba, treba odmah skuvati i kašičicu sitnog bibera u dva deci rakije, komovice ili šljivovice, pa tako toplo piti po 1 kašičicu svakih pola sata dok se cela količina ne popje. Tako napravljen lek prmenjuje se i kod nazeba koji može imati teže posledice. To zagreje želudac i goni na znojenje te tako se telo oslobodi prozeba. Kad je želudac slab za varenje, kad ima grčeve — »nastup« u stomaku i kad koga muči nadimanje, tad treba uzimati celo belo zrnevlje biberovo za punih devet dana. Prvi dan uzme se samo 1 zrno, druga dva, treći tri, i tako umnožavati do 9 zrna. Zatim početi uzimati svaki dan po jedno zrno manje, dok se ne side na 1 zrno. Uvek se to mora činiti izjutra — naštinu. Posle svakog primanja treba docnije na pola sata popiti 1 dobru čašu toplog kravljeg mleka. U nedostatku mleka može se uzeti čaša vode uz svako gutanje zrnevlja. Protivu grčeva u stomaku taj će lek pomoći i tamo gde drugi lekovi i banje nisu pomogle, a naročito kod žena. Doduše nužno je uzimati svako jutro po pet zrna gde su grčevi jači i dugotrajniji.

Protivu zubobolje uzme se deo istucanog bibera i po toliko soli i šećera u jednu limenu kašiku pa izmeša i stavi kašika da stoji nad zapaljenom svećom dok se ne rastopi. Zatim napravi

od te smese mala zrna, kuglice, i svako četvrt ili pola sata stavljaj po jedno zrno na bolni zub. Od tog će biti puna usta sljuna (slina), koje treba izbacivati. U narodu smo videli kako leče odlično jak i skorašnji kašalj pićem od dva deci belog starog vina u kome je svarena jedna mala kašičica istucanog belog bibera. Odvar treba da je topao. On se pije uveče polazeći u postelju. Kod nekih dolazi do jakog znojenja noću, posle kog se treba presvući i opet prilično utopeliti. Kad se istuca sitno crni biber i pospe po glavi i drugim mestima gde ima vašiju, onda će one biti sve uništene. Kad se svari u mleku poviše sitna bibera pa se ta smesa stavi na mesto gde muve dolaze, one će se otrovati.

BREZA

Rano s proleća, a nekad već i krajem zime beru se brezovi listni pupoljci a docnije, kad breza procveta, i malo lišće. To treba podesiti, gde se može, tako da se pojedine suvišne grane seku, pa kad se sa njih ooberu pupoljci odnosno lišće, da se korisno upotrebe za pravljenje brezovih metli ili za druge potrebe. Pupaljke i lišće ostaviti u hladovinu, na promaju, dok se ne osuše pa potom skloniti negde na suvo i čisto mesto u vrećici od hartije ili u nečemu drugom podesnom.

U brezovim pupoljcima ima nekoliko procenata etarskog ulja, koje je prijatnog balsamičnog mirisa, ima i drugih sastojaka. U lišću brezovom ima podosta tanina, flavonskih jedinjenja, zatim gorkih materija, smole, šećera, saponina, malo etarskog ulja i drugih jedinjenja.

Brezovi osušeni listni pupoljci i lišće upotrebljavaju se za kuvanje lekovitog odvara. Taj odvar deluje dobro na lučenje mokraćne i žuči i na tegove koje su s tim u vezi. On je uz to i blago sredstvo za dezinfekciju mokraćnih puteva a dobar je i za preznajavanje u slučaju nazeba i povišene telesne temperature. Za preznajavanje dobar je vruć odvar od smeše jednakih količina brezovog lišća, lipovog i zovinog cveta. U pupoljcima i u lišću brezovom nađeni su i antibiotski sastojci jakog delovanja. Lišće brezovo se sve više upotrebljava kao sastojak u raznim čajevima, jer je i lekovito i prijatnog aromatičnog mirisa.

U nekim krajevima običaj je još od davnina da se u proleće u poneko deblo breze izvrti svrdlom kao prst duboka rupa. U tu rupu u deblu zavuču se cevčica od drveta i hvata sok koji se pije. On je prijatan za piće, jer sladi i pomalo je nakiseo. Drži se da

je lekovit i da od njega čovek jača. Kad taj sok prevri dobija se penušavo »brezovo vino« koje se takođe ceni kao narodni lek.

BRDANKA

ARNIKA, MORAVKA VEPROVAC (TRAVA) KAO LEK OD RANA

Ove trave treba da ima svaka kuća, a naročito tamo gde nije blizu apoteka, i da zna napraviti od nje lekariju za oblaganje. Tako misle i doktori pošto su tačno ispitali njenu lekovitu moć.

Tinktura arnike leči rane i ranice koje se dobijaju od udara, poseka, uboda, ujeda od svinja, kučeta, pčele, ose, uboja, namečenosti, prištinutosti, razriva kože ili mesa i svakog otoka koji otuda dolazi. Ova tinktura veprovac pravi se na više načina. Evo jednog: istučaj poviše sirovog, taze korena arnikina u stupi, pa iscedi soka koliko ti treba, nali u stakleni sud i dodaj upravo toliko vinskog špirita pa to promućkaj, zatvori dobro i ostavi da stoji prema suncu na nekom drvetu jedno 8 do 14 dana. Tad je gotovo i čuvaj ga za upotrebu. Ona ima i tu osobinu što se dobro zatvorena može upotrebiti i posle dve-tri godine.

U letnje vreme može se ta tinktura i ovako praviti: naberi cvet ili useckaj njen koren ako nema cveta, pa naspi jake komovice, dobro začepi i ostavi rečenim načinom prema suncu da stoji oko 14 dana. Zatim treba procediti tu tinkturu kroz trostruki papir za filtriranje. Za sve pomenute bolesti i povrede treba naliti po 20 kapi ove tinkture u ranu, a ako je velika i više, ali tako da dođe na celu povredu. Posle toga svaki dan oblaži ranu vatom umočenom u ovu tinkturu dok bude potrebna. Ako je koža i meso natečeno i uboji bez rane, onda maži odozgo. To isto učini ako je otok trbuha i drugo.

Kako osetiš bolove u uvu, kani 3 do 4 kapi arnika-tinkture (ima i u apoteci) u uvo i zapuši ga čistim pamukom, da ne ulazi u njega vazduh. Ili: zamoči malo pamuka u hloroform (u apoteci), pa tako hloroformom nakvašen pamuk uguraj u uvo, izbroj sad 1, 2, 3 — i odmah ga iz uha izvadi. Posle četvrt sata ponovi to isto i bolovi će proći, kao da si ih rukom uklonio.

Odvar, tej arnike — upotrebljava se protiv bolova u krstima, koji dolaze od teškog dizanja i drugog napora, protivu nečistih zavala u stomaku i crevima, protivu uzetosti pojedinih delova tela, i neurednosti paraliča mokraćnog kanala. Odvar se

pravi ovako: uzeti 6 do 10 grama cveta arnike i staviti u litar dobro prevarene vode i ostaviti da stoji poklopljena do tri-četiri sata. Od tog odvara treba piti tri puta na dan po 1 čašu. Piti više i jaču no što je označeno može da škodi, pa zato treba paziti na rečeno pravilo. Ko sam bude brao arniku za spremanje lekova, neka ne zaboravi da u njenom cvetu ima nekih bubica koje su opasne za zdravlje ako se popiju, pa zato treba svaku iz cveta istresti.

VENJA

VENJA, SMREKOVINA JE LEKARIJA ZA MNOGE BOLESTI

Šta je i kakav je bor, borić, borovina i smreka to treba već da zna svaki pismeni i nepismeni član društva. Stoga o tome nećemo govoriti, nego ćemo ovde prikazati po iskazu nekih doktora i narodnog znanja da su šišarka, list, pupoljak, borovica, venja i smola borova i čamova posve lekoviti za mnoge bolesti i korisni za ekonomske i druge društvene upotrebe. Mi ćemo ovde govoriti samo o spasonosnom značaju venje, smreke i borove smole, voska, tanina, flavonskih glikozida, raznih soli i drugih sastojaka.

Tu lekovitu moć smrekovine i borovine označićemo ovim redom:

1. Živeti duže vremena u smrekovoj i borovoj šumi korisno je za zdravlje a naročito protivu grudnih bolesti. To je ispitano u svetu, pa zato lekari preporučuju takvim bolesnicima da žive što duže u šumi borovoj i smrekovoj ili pored nje.

2. Jestu ražani hleb od neprosejanog brašna, namazan borovom smolom, leči bolesti prsiju, kašalj i jektiku (tuberkulozu) ako ova nije posve zastarila i razgranata.

3. Svariti dve šake smrekovine (venje) razgnječene ili utučene u dva litra vode i piti od nje tri-četiri čaše poveće svaki dan, leči zastoje mokraće i mokraćni kamen i pesak i druge otoke na telu. To piće je dobro i za čišćenje krvi uopšte, koje dobro čini i onima koji pate od sipnje i drugih bolesti prsiju, kao sušice, jektike, itd. Tad treba jesti varenu pšenicu umesto hleba, kao što je označeno kod reči »varica«.

4. Kad se mladi smrekovi listići i pupuljci pre potpunog razvića svare u mleku, ili u čistom vinu, ili u starom pivu, ili u surutci, pa se pije od tog na dan po četiri-pet čaša, onda taj

lek leči: uloge, kostobolju, reumatizam (sevoznju), skorbut, vodenu bolest, kožne ospe i bolesti, bledilo, tesnogrudije, belo vreme, kašalj i plućne bolesti. Pri ovom, lečenju treba se baviti što više na čistom vazduhu pa bilo to hodajući ili radeći neki posao. Taj odvar od pupoljaka smrekovih za piće je prijatan isto kao i ruski čaj, ali daleko zdraviji i jeftiniji od njega. Zato bi bilo dobro da apoteke drže i taj tej, koji mi nazivamo smrekovac, za potrebu seljana i varošana.

5. Kad se metne u vodu i svari poviše lišća i šišarica smrekovih ili borovih, pa se svaki dan u tome odvaru kupa celo telo po deset do 25 minuta, onda se tim leči: svrabuljica i krastice sviju vrsta, klonuli udovi tela, nervne bolesti, grčevi, bledilo, probadi u plećima, kukovima i drugim mestima, besanica i telesna nemoć.

6. Protivu raznih vratobolja i gušobolja pomaže i leči dobro namazana krpa sa smolom borovom, lučenom, obavijana oko vrata. Oblog se drži po nekoliko sati.

7. Kaditi sobu, stan, bolnicu i radionicu svežom smrekovinom ili borovom smolom korisnije je za zdravlje od svih drugih sredstava, za određeno kađenje. Tako isto i jako kađenje spasonosno je u više prilika.

8. Kad naučnici tačno ispituju svu lukovitu moć plemenite venje, onda će i sami priznati da su venja i venjovača toliko lekovite i spasonosne. Tad će i oni, kao i mi, tražiti od društva, škole i opštine da udesi zemljište da se u svakom selu obrađuje i održava po jedna šumica od venje i borovine.

Sad da kažemo kako se spravlja vodnjika, venjovača. Ona se spravlja ovako: u jesen kad sazri venja, stavi 25 litara u čisto bure. Dodaj 100 litara vode pa zatvoriti i ostavi tako da stoji dve-tri nedelje tako da bure mora biti u podrumu ili u nekom drugom mestu koje nije ni toplo ni hladno, jer će samo tako biti dobra i pitka. Da bi venjovača bila još divnija za piće i lekovitija, dobro je pomešati sa venjom koju kilu suvih krušaka. Tad nijedno vino na svetu nije prijatnije za piće od takve venjovače, vodnjike. Posle pomenutog roka, treba početi piti venjovaču umesto vode. Piti se može koliko ko hoće i kad hoće. Za mesec dana može se svaki put doliti onoliko vode koliko otočiš za dnevnu upotrebu. Gde nema dobre vode onda ovu treba dobro provariti, pa kad se sasvim ohladi, sipati na venju. Ko god može nek spremi i popije po jedno troakovče godišnje.

Ko nije mogao spremi venjovaču u određeno vreme, a ima potrebu da leči neku bolest, neka nađe što skorašniji venje pa neka je vari i pije tu venjovicu onako kako smo već napred kod reči »venja« označili. Uz takvo piće treba jesti varicu, varenu pšenicu umesto hleba, pa će posigurno ozdravljenje doći. Prijatelji zdravlja svog i svoga poroda i naroda nek svi prema tome učine svoju dužnost.

9. Kad se izjutra sažvače nekoliko zrna smrekovine i proguta, onda to otklanja smrad iz usta, stvara dobar apetit celog dana i čuva od raznih zaraza.

10. Šta vredi katran i terpentin i terpentinsko ulje za lečenje raznih bolesti, to zna i prakticira i naučna i narodna medicina. Kad se iscedi ulje lekovito iz lišća i šišarica smrekovih i jelovih, onda fabrike izrađuju od njih razne flaneli koji su meki kao od najbolje vune, i koji nose ime »flaneli za zdravlje«.

11. Kad se pomeša utucane taze venje sa medom i jede tri put na dan, po jedna šoljica duže vremena, onda to leči sušicu i jektiku, a naročito ako se po ceo dan kad soba venjom i nekoliko puta duboko udiše para od vrućeg odvara venje, to jest, treba svariti šaku utučene venje u jedan litar vode pa onda metnuti preda se to lonče i paru udisati na nos i usta.

U to ime trebalo bi da ima po koju smreku, jelu i borić svaka kuća, a naročito škole, bolnice, zbornice i drugo. Treba naći načina da to drveće napreduje. Potrebno je peskovito zemljište i malo nege. A šta vredi za ukras i za oko onaj i leti i zimi divni zeleni list borovine i smrekovine, to znaju ne samo estetičari nego i svaki drugi koji uživaju u prirodi.

VODNJIKA (VENJOVAČA) KAO LEKARIJA I PRIJATNO PIĆE

Užički kraj zove vodnjikom širu ili vino od venje, a mi dajemo toj divnoj vodnjiki razumljivije ime, ime venjovača. Da bi narod radije spremao i upotrebljavao, označićemo prvo od čega sve leči venjovača, pa onda kako se pravi. Venjovača leči: tešku i zatvorenu sračku, teško, nečisto mokrenje, otvorene i zatvorene šuljeve, glavobolju, teškoću u prsima i trbuhu, čisti i leči i druge bolesti u koje spadaju i razne ospe i krastice. Kad se pije duže vremena, ona otkloni glavobolju, krajnike, vodenu bolest, nespavanje, grozivo osećanje, nejelost, kašalj, čamotinju i razne bolesti.

VINOVA LOZA

GROŽĐE KAO HRANA I MNOGOSTRUKI LEK — JEDIMO GA ŠTO VIŠE I ŠTO DUŽE

U novije vreme sve više se širi nauka o lečenju raznih bolesti pravilnim i obilatim jedenjem zrelog, čistog i zdravog grožđa.

U to ime mnogi su doktori podigli i uredili zavode za »lečenje grožđem«. O tom je napisano više knjiga i brošura. Svi priznaju mnogostruku lekovitost grožđa za oporavljanje zdravlja i predohranjivanje od više bolesti.

Po osvedočenim dokazima mnogih lekara izlazi jasno da lečenje grožđem otklanja i leči: malokrvnost, zatvor, šuljeve, proliv, srdobolju, kašalj, sipnju, nervne bolesti, razne ospe na koži, bolesti mokraćnog kanala, mehura i mokraćni kamen i pesak, bolesti slezine i crne džigerice, zapaljenje (katar) creva i želuca. Ono donosi olakšicu i onima, koji su odati pijanstvu i koji imaju hipohondriju (čamotinja), histeriju, neuralgiju, skorbut. Oni tvrde da posle redovnog jedenja grožđa kroz dva-tri meseca dana, čovek biva puniji, teži, čvršći, okretniji i uopšte zdraviji. Tvrđenje to nije uzeto olako, već ono je ispitano dugim posmatranjem i opitom u rečenim zavodima — lečenje grožđem. A mi smo se uverili godine 1879. u Sremu i 1887. u Vlaškoj da dugotrajno jedenje grožđa po označenom pravilu preporodi čoveka i telesno i umno, i da otklanja bledilo lica, zaboravnost, tupoumnost, čamotinju i plašljivost.

Najveći se uspeh od jedenja grožđa postiže kad se to čini u vinogradima zdravih i blagih mesta. Golema se korist dobija za zdravlje i oporavljenje i onda kad se ono upotrebi po pravilu i kod kuće i pri radovima običnim.

Uputstvo, kako treba jesti grožđe radi ozdravljenja sastoji se u ovome:

1. Grožđe treba da bude zrelo i čisto od svake nečistoće, što zrelije to bolje.
2. Vodnjikavo i kiselo, buđavo i trulo grožđe posve je nezdravo. Njega se treba kloniti.
3. Najbolje je grožđe ono koje je slatko i koje prijanja kao med za prste i usne.
4. Grožđe s visina i peskovitih mesta bolje je za zdravlje nego iz ravnica, a naročito onih u kojima nema peska i kamena.

5. Pošto u kožici zrna groždanog ima izobilja hranljive i lekovite materije, kao što smo maločas naveli, to ne treba ljusku, kožicu bacati, nego treba nju dobro sažvakati pa onda progutati sa ostalim groždem. Tako žvakanje treba činiti redovno i ozbiljno zato što će tek tako želudac i creva izlučiti iz nje što više onih satojaka kojih u njoj ima, i koji su organizmu čoveka nužni. Za one koji imaju posve slab želudac, nužno je prvo učiniti probu, pa ako im takvo jedenje bude neugodno, onda neka takvi bolesnici dobro sažvaću rečenu ljusku i iz nje sok isisaju, pa je tek tada mogu napolje povratiti, ispljuvati. Ali kome je ikako moguće nek to ne čini, jer time mnogo gubi od prave i bitne lekovite moći grožđa, ta ljuska i semenke, prolazeći kroz stomak i creva, čiste organe za varenje.

6. Grožđe treba jesti tri puta na dan: izjutra naštinu, po rosi, pa onda sat pre ručka i večere. Ovako je bolje nego posle jela, jer življe radi svoj posao. Ako ima osoba kojima to ne godi, nek ga jedu posle jela. Još više вреди jesti rosno grožđe pre ishoda ili pri ishodu sunca no inače, i to naštinu pre svakog jela i pića. Nikome to neće škoditi pa ma kakvu naviku dotle upražnjavao.

7. Odrediti porciju koliko treba jesti na dan i uz obrok jedan teško je, kažu doktori, kao i praktičari. Prema želucu nek svaki određuje sebi ovoliku ili onoliku količinu. Obično se uzima upočetku po pola kila uz obrok, dakle kilo i po dnevno. Nekoliko dana docnije treba ići dalje i uzimati uz svaki obrok po 1 kilo, a to će reći tri kila na dan. Kome godi neka uzima i više, a naročito ako baca ljusku i semenke.

8. Posle jutrašnje porcije posve je dobro i nužno provesti bar pola sata šetajući po čistom vazduhu, a to može i svaki radnik. Gde je moguće nek se svaka šetnja čini i u podne i uveče.

9. Gde god je moguće treba jesti crno grožđe, jer u njemu ima više lekovitih sastojaka.

10. Uvek treba paziti da grožđe nije upljuvano bageanjem mušica ili drugih životinjica, jer od tog se mogu i neke bolesti dobiti. Na ovo treba strogo paziti. Grožđe dobro oprati svežom vodom.

11. Jedući grožđe ne treba jesti mnogo pasulja, ribe, banije, praziluka, kelja, kelerabe, niti premasna i preslana jela. Pre i posle grožđa mnogima ne škodi crna kafa, pa bila ona prava ili od žira, raži, mrkve ili od pšenice. Treba izbegavati taj napit, jer je grožđe onda od veće koristi. Kome je otužno jesti samo

grožđe, on ga može upotrebljavati sa nešto malo dobro pečenog jučerašnjeg hleba.

Ko je u stanju da takvo jedenje grožđa izdrži bar nekoliko nedelja dana, on će učiniti više za svoje zdravlje nego da je otišao u tuđinu i potrošio silan novac u Marijenbadu, Karlsbadu, Išlu, Rojču, Emsu, Glajhenbergu i drugim tuđinskim mestima, kamo mnogi naši doktori upućuju svoje bolesnike. U tome smo svi mi potpuno uvereni, kao i u tome da ima prava i razloga nazvati grožđe pravim božanstvenim rodом i lekom.

Kad sve pomenuto znamo o grožđu, ne zaboravljajući i to šta vredi suvo grožđe za razna jela, i sirovo za vino i komovicu, onda imamo osnova i jakog razloga tražiti od zakonodavca da obezbede dovoljno posadnog zemljišta za gajenje vinove loze, od naučara da iznađu načina kako će ono još više i dalje radati i od raznih bolesti i elementarnih napasti biti sačuvano a od nastavnika školskih i drugih da nauče omladinu o svemu onome što treba da zna o grožđu i drugim korisnim biljkama koje nas okružavaju svežinom sa posve malo a često i bez ikakve koristi za podmirivanje naših potreba.

Rekao sam toliko o koristi grožđa, a sada da kažem i to kako se može do nove godine očuvati sirovo grožđe? Ovo treba da zna svako jer je ovo najlakši način od svih do sada ukazanih a naročito ovo treba da znaju svi oni koji treba da se leče duže vreme grožđem, i koji žele da ga što više uživaju i skuplje prodaju.

Ko to želi neka ubere koliko hoće zrelog grožđa, ali u času kad je vreme suvo, toplo i oko podne. Svaki grozd treba uzabratj posve pažljivo da se ne nagnječi i očistiti ga od svake truleži i životinjica. Tad na čistom kućnom tavanu položi po njemu sve grozd do grozda, i ostavi tako do prvog mraza. Kad nastupe mrazevi, pokri grožđe odozgo ili slamom ili nekim ponjavama ili ćebadima, jer to ga čuva da ne promrzne. Ako je položeno grožđe nad sobom koja se zimi ne greje, onda treba ili grejati tu sobu ili ispod grožđa prostrti dovoljno slame ili neke ponjave, ćebeta.

Tavan treba dobro zakutkati po krajevima da bude što manje pristupačan zimi.

Ovim načinom može se sačuvati na stotine i na hiljade kila grožđa taze sve do proleća. Do Božića i Nove godine ovo će prilično uvenuti, ali ipak u njemu ima dosta soka i tako je divno za jelo da ga se čovek ne može dovoljno najesti. Ono je tad slatko kao sušak, zbog čega ga neki moraju manje jesti, jer ih

malo tišti u želucu posle jela, ali od toga ne biva nikakve štete za dobijanje one koristi koje jedenje grožđa donosi. Mogu se evenke grožđa obesiti ispod krova za skorašnju upotrebu, ali njih treba pojesti pre mraza. Ove su evenke dobre samo onda ako ne dolaze do njih mušice i pčele, inače one mogu biti štetne po zdravlje zbog upljevaka mušica. Stoga nije zdravo jesti one evenke koje neki drže po dućanima i sobama gde mušice povazan jure i noćivaju oko njih.

Kako održati grožđe do proleća u onom stanju kao što je bilo u jesen?

Ko to želi nek očisti grozd po grozd na lozi, pa onda neka ga uoči mraza zavije u slamu, spusti po zemlji pored korena lozina. Zatim treba odozgo zatrpati suvom zemljom dobro i ostaviti tako do časa potrebe za jelo ili za prodaju. Otkopavati treba onoliko loza koliko treba za upotrebu. Ovo sam video lično u Makedoniji.

Kome ne treba mnogo grožđa, on ga može ostaviti u kama poredavši kat po kat, ali svaki kat mora biti zasut tricama, a naročito pored duga kačinih. Makedonci ostavljaju grožđe sirovo u trapovima duboko ukopanim u zemlju. I ovde se grožđe ostavlja između suve i čiste slame. Trapovi moraju biti dobro zakutkani sa svih strana slamom i zemljom.

Vredni ljudi treba da probaju i razne druge preporuke za ovaj posao, pa nek usvajaju one koje su najbolje. Ispitivanjem i primenjivanjem podignuta je i cela ljudska kultura.

KISELO MLEKO

ODLIČNA HRANA I LEKARIJA

Pošto se zna od čega se sastoji mleko slatko, to nije nužno govoriti o dobroj hranljivosti kiselog mleka. Ovde napominjemo samo to da domaće, vešto ukiseljeno, kiselo mleko, pored toga što hrani ono i leči rastrojstvo želuca i creva, neurednost materice, vatrushinu, uzrujanost, razne krastice na koži. Ono još oporavlja blede, mršave i iznemogle osobe. Čuveni u Rusiji kumis-kefir šta je drugo do kiselo mleko, koje ruski doktori preporučuju od svih pomenutih bolesti i anemije i jektike.

U mnogim evropskim varošima i javnim baštama prodaje se u letnje doba kiselo mleko umesto piva, vina i kafe. Ono je pomešano sa nešto slatkog mleka i skorupa i dobro izmešano (istučeno). Ovaki napitak jede se ili bolje reći zapiva se s hlebom

a i bez hleba. Hleb od raži za ovako jelo ili piće najbolje odgovara zdravlju i oporavljanju.

I zbog prijatnog ukusa i zbog veće koristi po zdravlje najbolje je mleko koje je prvo dobro provrelo, i posle ukiseljeno, i koje se pomeša sa nešto slatkog mleka, ili surutke ili skorupa. Ono je osobito ukusno kad mu se sve to dobro izmeša. Ako tako mleko slučajno nekog zatvara, on neka pomeša u njega poviše slatke surutke. Trebalo bi da ovo hranljivo i lekovito piće zameni pivo, vino i rakiju, bar u letnje doba, i da se ono što više u narodu odomaći. Istinu valja reći, za mnogu siromaštinu teško je pa i nemoguće ni ovu ovako divnu, nevinu i lekovitu hranu imati i uživati.

VIŠNJA

VIŠNJEVO LIŠĆE KAO LEK

Naberi pregršt toga lišća pa ga operi dobro u čistoj vodi, i pri polasku u postelju obloži bolesne oči, pošto zatvoriš kapke, i ostavi tako do sutrašnjeg dana. Tad skini oblog u primračnoj prostoriji, umi se čistom i jakošnjom vodom, te radi svoj posao, vršeci zdravstvena pravila. Ovo treba ponavljati nekoliko dana i oči će ozdraviti, kod nekih od tri-četiri obloga.

VRBA

VRBOVA KORA I NJENO LIŠĆE KAO LEK

Mnogi doktori vele da je vrba prava blagodet za narode koji stanuju i inače žive pored baruština i grozničavih mesta. Jer se oni mogu izbaviti od napasti groznice i drugih bolesti koje dolaze od takve nezdrave okoline ako svaki dan piju tej odvar od vrbove kore. Ne samo to, nego odvar taj dobro čini kad se njime ispiraju sve rane i ranice i svako neprirodno tečenje iz polnih organa. Za takvo ispiranje treba da bude jak odvar. Kupati decu u takvom odvaru posve je dobro, jer ona od toga jačaju i bivaju zdravija i naprednija. Tako isto ono čini dobro za sve nervozne, razdražljive osobe. Za one koji nemaju zgode variti koru ili lišće, neka nose praška od te kore, pa neka ga izjutra saspu koliko pola kašičice u čašu vode koju treba promešati i popiti. To je za predupređivanje, a u času groznice treba takav lek uzimati dvared preko dana, mada mno-

gima odmah groznica barska od toga leka prođe. Jaki odvar od vrbove kore leči i razne bolesti, konja koje dolaze od nazeba. Treba davati konju po četiri čaše na dan. Taj odvar takođe je dobar i protivu metilja ovčijega, a tako isto i prašak, koji se može davati u hlebu ili drugom čemu. Kora je najbolja kad se bere u proleće pre listanja. Bolja je suva, a može se upotrebiti i sirova. Odvar treba variti dugo. Kad se uberu u proleće pupoljci vrbovi i osuše, onda se od njih pravi prijatan čaj ruski i zdravonosan je. Zar je nužna ovde druga preporuka, bolesniče?

DEBELA TIKVA

DEBELICA, DEBELA TIKVA KAO LEK OD SVINJSKE BOLESTI — GROZNICE

Pošto je svinjarstvo kod nas i naših suseda životna potreba, nužno je znati da koren te trave leči groznicu kod svinja, od koje bolesti često gomilama svinje skapavaju.

Kao lek ona se daje ovako: uzmi koren od te trave pa svari dobro u mleku, pa onda nali od toga odvara — mleka jedno pola čaše u usta bolesnog svinjčeta i drži surlu uvis stalno dok proguta. To treba činiti nekoliko puta na dan i bolest će prestati drugog dana.

Debela tikva ili debeljica raste uz ograde u baštama i loza se kao vinjaga. Ona ima krupan žut koren, lišće krastavo i nalik je na krastavčev.

Rod mu je crn i nalik na zrno bibera ili na sitno divlje grožđe. Debela tikva razlikuje se od divlje tikve time što je njen rod crn, kao što je napred rečeno, a kod ove poslednje rod je crven.

DIVLJI KESTEN

KESTEN DIVLJI KAO LEK, KAO HRANA ZA MARVU I KOKOŠI I KAO SAPUN

Ovo kitnjasto i divno cvetno i lisnato drvo može skoro svuda da se primi i da napreduje bujno i uzorito. Osvedočeno je o kestenu ovo što ćemo navesti: kad se ustruže četvrtinu divljega kestena i u vodi popije naštinu, on leči groznicu nabeznu za dan ili dva sasvim uspešno. Za marvu treba ustrugati ceo kesten i dati joj u vodi da pije, pa makar to bilo i silimice. To je i inače dobro za rogatu marvu. Kesten se može upotre-

biti za pranje rublja i drugog čega umesto sapuna. Nareži po više kestena u vodu pa je stavi na vatru da dobro provri. Posle se tom vodom rublje pere. Ovakvo pranje bolje je za zdravlje negoli mnogi sapun. Kesten je hrana za marvu, takva, za koju vele mnogi stručnjaci da je daleko bolja od sena. Za taj cilj, kestenje se usecka zajedno sa ljuskom njegovom — prekrupi, pa iz početka pomeša sa nešto mekinja, a docnije bez njih daje marvi da jede. Ova prekrupa kestenova ne samo što dobro hrani, nego i čuva od raznih bolesti. On je ugodan posve za svaku marvu, pa i za koze. Marva neka, radije ga jede kad se obari u vodi, da se ona gorčina malo ublaži. Konjima, kad boluju od čuvene bolesti sakage, treba im davati da jedu divljeg kestena koliko hoće, pa će se uskoro oporaviti. Kad konj kašlje i sipnjavu ima, treba mu davati da jede obarena kestena, ali ga treba iseckati. Veli se da je i lišće njegovo posve dobro za marvu, kad se isecka i sa mekinjama pomeša.

DUVAN

DUVAN KAO LEK

Koliko je štetno i nezdravo pušiti duvan, toliko je korisno da ga ima pokoji struk svaka porodica, da bi se njime u mnogim prilikama pomoći mogla protivu čovekovih i marvenskih bolesti.

Protivu bolova namaži meda na list duvana i obloži na bolno mesto. Gde je nužno treba namazati nekoliko listova i obložiti ih i držati po 6 sati, pa opet druge staviti.

Neki se hvale da im je duvan pomagao protivu teškog mokrenja, izostale mokraćé, kad su privili šaku-dve mokrog duvana na mali trbuh. A u kojim prilikama pomaže duvan za marvenske bolesti, kazano je na svome mestu.

Protivu moljaca u haljinama treba držati lišće duvana među njima.

ŽALFIJA

KADULJA, KADUNA, KALAVER, KALOPER KAO LEK

Ovog cveta ima svaka bolja domaćica u svojoj bašti.

Dobro je pit tej (odvar) žalfije ili još bolje mleko u kome je svarena presna ili suva žalfija. Svaki dan po tri čaše, ako je mleko, a ako je voda, manje. Za tri čaše vode ili mleka dovoljno

je pola omanje šake žalfije. Kome je moguće nek se uz to i kupa u odvaru žalfije. Protivu poljačine uopšte i bolesnih desni dobro je piti vino u kome je žalfija varena i time desni ispirati svaki dan. Za ispiranje zuba, desni bolje je upotrebiti vinsko sirće no vino. Ko se noću znoji i oseća grozničavo stanje, nek pije odvar žalfije. Protivu sviju bolova materice iz neurednog vremena ženskog treba piti tej žalfije po tri čašice na dan i sa jakim odvarom tim ispirati polni ud uveče i izjutra. Kome idu kakve sline iz nosa, usta ili polnih udova, nek pije tej ove trave. To pomaže i dojiljama kad im teče mleko iz sisa samo od sebe. Protivu svraba oko šupka i oko polnih udova treba piti odvar žalfije i prati svako veće rečena mesta sa tim odvarom, ali ovaj odvar za pranje treba da je mnogo jači od onog za piće. Da je žalfija odista tako zdravonosna i lekovita, svedoči i to što Ercegovci vode priču da i ranjava i trula džigerica ozdravi i podmladi se u onoga bolesnika, koji četrdeset dana pije tej od žalfije. Da se preduprede razne bolesti priljepčive, dobro je naštinu svako jutro žvakati dva-tri lista žalfije duže vremena, to je takođe dobro protivu bolesti desni i čišćenja zuba. Najjevtiniji prašak za zube jeste: utucati deo ugljena brezova i suve žalfije, pa tim prati zube svake nedelje tri četiri puta.

Kad to znamo, onda udešavajmo bar od sada da tu i druge takve korisne biljke gajimo oko kuće umesto kojekakvih travurina koje negujemo po baštama i saksijama gospodskih soba i prozora.

ZOVA

ZOVA, ZOBICA KAO LEK

Do sada doznalo se da je cvet zovin dobar za znojenje, a ona zelena lika, koja se nalazi između stabla i gornje tanke, sinjave korice, leči od nicine, od raznih raza, i kad mokraćna stane. Kako se upotrebljava kazano je u člancima, u kojima se govori o pomenutim bolestima.

Kad sazri rod od zove, koji izgleda kao sitno grožđe, prave od njega Lužički Srbi i Nemci supu, koja izgleda crna, ali je prijatna i zdrava. Odvar (te) od zove upotrebljava se sa odličnim uspehom kad treba da se oznoji, kad je nužno prekratiti kašalj, bolove u prsima, odvajanje pljuvačke (šlajma), kad je nužno dobro se ugrejati, grčeve utišati, i nervozno stanje popraviti, to jest, nerve pojačati. Dakle, čim se prozebe nužno je piti

izvesnu količinu zovinog odvara. Ovo piće mnogima pomaže od sevanja reumatizma, ako je on od nazeba došao. Svakog sata treba piti po jednu čašicu u toku nekoliko sati ili nekoliko dana i nedelja. Ovo se određuje prema starosti i bolesti. Uvek je bolje zasladiti ovaj tej medom no šećerom. Tej od zove sa medom veoma je korisno piti nekoliko večeri uzasob, kad koga boli i bode, ispod lažčice i kad ko teško diše. A za jelo ona se upotrebljava ovako: kad je skorašnje cveće zove u toku cvetanja, ono se može ubrati, i onako ceo kolut umakati u razmučena jaja, pa posuti odozgo i upržiti na masti kao kriške hleba i jesti kao pitasto jelo, koje je i zdravo i prijatno. Zova se upotrebljava i kao oblog protivu raznih tvrdih otoka.

IVANJSKO CVEĆE

IVANJSKO CVEĆE KAO LEK

Ovo bilje leči od crvotočine i od metilja kod ovaca. Treba bilje utući i sok iscediti pa pomešati ga sa nešto soli i smreke (venje) pa njima mazati crvotočinu. A protiv metilja ovčijeg dobro je da se od tog samog soka ulije bolesnim ovcama po jedna kašičica u usta da progutaju. U zimnje doba, kad nema soka, treba taj cvet i list utući i kao prašak upotrebiti. U to ime i njega treba u svoje vreme nabrati i za zimu spremiti.

JABUKA

JABUKA KAO HRANA I LEK

Da je jabuka od velike koristi vidi se i otuda što narod nosi nju bolesniku kao miloštu, još više nego li suve šljive, kruške i drugo.

Naukom je ispitano da je jabučni fosfor i šećer od velike koristi za zdravlje tela i za buđenje i oživljavanje misaone snage. Naučnici preporučuju zdravu i zrelu jabuku i kao hranu i kao lek protivu zatvora, melanholije, bunila, popravljanja želuca i otklanjanja vratobolje. Jabučna kiselina takođe pomaže pravilno varenje hrane u želucu. Zdrava jabuka jako pomaže radnji mozga. Stoga nervozni i razdražljivi neka ih jedu varene ili pečene, ali i ovaj njen odvar da piju, jer i u njemu ima lekovitosti i začina za pravilnije varenje hrane u želucu.

Ovo se preporučuje zato što pečene jabuke kod nervoznih još više bude i izazivaju misaoni polet nego kod zdravih osoba, te je jako nužno da se sete ove napomene i da je slušaju.

Jabuka je daleko korisnija za zdravlje tela i uma od krom-pira, pa bi trebalo uobičajiti da se gotove razna jela sa mesom i bez mesa sa jabukama a tako isto i sa suvim i sirovim šljivama. Takva jela trebalo bi bar dvaput svake sedmice jesti, a pokoju jabuku i po nekoliko šljiva svaki dan.

Pri lečenju jabuka se upotrebljava u sledećim slučajevima i na ovaj način: kad se jabuka ispeče i pospe sitnim i čistim šećerom, pa previje na micinu, ona će nju prekinuti i očistiti, samo ako se dnevno po dva puta za nekoliko dana oblaže. Protivu kašlja, pokvarenog želuca, bolova u njemu, nadimanja, malokrvnosti, glavobolje, tromosti i čamotinje vrlo je dobro jesti jabuke, a naročito kisele. Nekome bolje čine ako se jedu dnevno triput onako presne, ali dobro sažvakane. To treba činiti po nekoliko nedelja dana, jedući svaki dan po tri-četiri, bilo slatke ili nakisele, i to posle jela, a može i pre jela na sat-dva. Neki tvrde da jabukovača, jabukovo vino i sirće, leči više bolesti.

Piće odvara, teja jabuke oljuštene, vrlo je prijatno i može zadovoljiti sve koji zbog nervoznosti ne smeju piti pravog čaja i kafe.

Može se piti dva-tri puta dnevno po jednu čašu umereno toplog. Ovo piće pomaže varenju i čišćenju želuca i creva, pa time otklanja razne glavobolje i trbolbolje.

Odvar jabukov ili tej — pravi se ovako: očisti dve jabuke pa oguli ljusku i stavi u tri desilitra dobro prevrele vode, poklopi i ostavi tako desetinu i više minuta. Zatim nalij i tako pomešano pij sa medom ili šećerom.

Za ljude slabih nerava, živaca, dobro je da piju kafu od jabuka, koja se sprema kao i svaka druga kafa, pošto se zrele jabuke iseku na tanke kriške i dobro osuše i utucaju kao i druga kafa. Protivu nesvestice, glavobolje, jake kijavice i navale krvi u glavu treba piti jabukovaču i ušmrkavati desetinu kapi jabukova sirćeta u nos i kroz nos da ostanu unutra. To treba činiti tri-četiri dana pre i posle podne.

Protivu povraćanja i štucanja treba dobro žvakati i jesti kisele jabuke. Protivu kašlja i bolova u prsima, pored jedenja pečenih kiselih jabuka, treba svariti sok od kiselih jabuka sa nešto kopra i šećera, i od toga odvara svaki dan tri puta uzimati po jednu kašiku. To pomaže i pojačavanju srca.

Krvavi i zatvoreni šuljevi leče se i ublažavaju pečenim jabukama kad se razgnječe i previju na njih gde se pojavljuju. To treba držati svu noć u toku deset i više dana. Za ovakve bolesnike posve je korisno piti slatku jabukovu širu.

Pijenje sirupa prigotovljenog od jabukovog soka — jabukovača — otklanja lupanje srca, pojačava želudac, a tako isto i sve osobe tromе i grozničave.

Pijenje duže vremena jabukove šire leči svako unutrašnje i spoljašnje zapaljenje, jer to čisti krv.

Dokaz nauke i praktike o velikoj koristi jabuke treba da nas pouči i potkrepi da se svuda i uvek koristimo ovim divnim rodом, koji možemo sa malo više vrednoće i znanja imati i uživati svake godine po nekoliko meseci. Pošto su jabuke tako važne kao hrana, kao lek i kao najukusniji začин, to treba da mislimo i da radimo ozbiljno kako bi u izobilju uživali najukusnije vrste jabuka, i sve ono što se od njih dobiti može.

JAGODA

JAGODE KAO LEK

Jagode rastu na malom bilju bilo u baštama bilo u šumi. Ovde je reč o crvenim jagodama bez obzira da li su iz šume ili iz bašte.

Ove jagode svi slavni lekari preporučuju kao vrlo dobro sredstvo protivu više unutrašnjih i spoljnih bolesti. Stoga preporučuju da se svaki dan jedu do god ih ima, pa bilo to sa dobrim gustim mlekom, bilo sa šećerom ili sa mladim skorupom (mileramom). Sa mileramom i šećerom pomešane najprijatnije su za jelo, a s vinom su zdravije.

Obilatim jedenjem jagoda može se izlečiti od kostobolje, reumatizma, podagre, nadimanja, zatvora, i drugih unutarnjih bolova, kao začetka jektike, kamena, obične i dugačke gliste (ojađenice) i nesvestice. Svariti biljku jagode i piti kao čaj nekoliko puta dnevno, dobro je protivu srdobolje.

Kome zaudaraju usta zbog pokvarenih zuba i desni, nek pari jagodama zube i meso oko zuba, pa će prestati. A zube valja popraviti kod zubnog lekara.

Protivu micine valja uzeti 300 grama jagoda i dva puta toliko vode pa dobro zatvoriti i ostaviti da stoji na suncu koji mesec dana. Kad se bolest ukaže, treba tom esencijom bolno mesto ispirati i obloge stavljati.

Da nestane nečistih prištića i pega s lica, treba zgnječiti nekoliko kašika punih zrelih jagoda, i mazati tim sokom pre leganja u postelju.

Sok od jagoda dobar je napitak u vrućici. On se pravi ovako: na jednu oku jagoda valja uzeti pola oke šećera. Ova se smeša dobro izmeša i jedno pola sata na vatri kuva u dobro zatvorenim staklicima, može se ovaj lek — madžun i za zimu ostaviti, i kad treba upotrebiti, jer vrućica najviše i besni pri kraju zime. Neki doktori dokazuju da im u pomenutim bolestima nijedna biljka toliku uslugu nije učinila, koliko jagoda.

Tej, odvar od lišća jagoda bolji je za zdravlje no onaj kineski-ruski-preskupi čaj, koji u trgovini kupujemo. Lišće treba ubrati za tej dok je zeleno i mlado s proleća u hladovini osušiti i za upotrebu spremati. Sprema se kao i ostali tejovi: prvo dobro uzavri voda, pa se istavi i metne u nju desetinu listića. Da bi se upotrebio za piće, treba ga poklopiti i ostaviti jedno deset minuta, pa onda točiti i procediti kroz rešetku ili čistu krpu i sa šećerom, medom ili madžunom piti. Piće tog teja lekovito je najviše od bolesti stomaka, žuči i mokraćnog kanala.

Da bi svaka kuća mogla imati jagode, nužno je sijati ih u baštama. Ako je teško biti bogat, zaista ovog voća nije tako teško imati, te time zdravlje cele porodice u boljem stanju održati. Za jagode je dosta dve-tri leje odrediti.

Da ih dosta u bašti dobijemo treba paziti: 1. svake treće ili najduže četvrte godine mesto za jagode valja promeniti, a izdanke redovno seći i podmlađivati; 2. za vreme cvetanja dobro ih zalivati, ali nipošto cvet i lišće nego samo koren, jer se ovim načinom kvalitetnijeg i više roda dobija. Da jagode dobro rode dvaput u godini, valja ovako činiti: kad s proleća obereš sve jagode, onda odseci bokore do korena, pokri ih labavo zemljom i zali ih. Posle toga jagode će uskoro iznova izbiti, rašće i razvijati se u gušće bokore. Tad uzmi te seci lastare kao izdanke što teraju po zemlji. Kad to učiniš cvetaće jagode i po drugi put pa ćeš tako krajem leta, početkom jeseni i po drugi put jagode brati. Vidi o tome članak u privrednom odeljku »mešarske jagode«.

Treba zapamtiti i to da jagode uopšte bolje rode kad se posiju po lejama suncu okrenutim i kad su uzane i pupčaste.

JEČAM

JEČAM KAO LEK

Tej, odvar od ječma dobar je kao rashlađujuće sredstvo u više bolesti koje donose vatru i rđavo osećanje. On izvrsno pod-

stiče mokrenje i izbacivanje nagomilanog izmeta u crevima, a pomaže i u lečenju drugih bolesti, kao što su skorbut i hronične bolesti kože. Za lečenja treba piti tej od ječma i kupati se u njemu. Piti ga treba po tri-četiri čaše na dan. Tej se pravi isto kao i od zobi.

Kad se ječmeno brašno umeša kao kaša sa jakim vinskim sirćetom i obloži na dalak, koji se ispolji nekima kao pogača, ispod levih rebara u trbuhu, bolest se leči ako se njome pet-šest puta ta tvrdina oblaže.

Za one koje bole grudi, i one žene koje nemaju za dojenje dosta mleka, dobro je ovo: kuvati, variti pregršt ječma sa malo kopra i dve oke vode — dok se zrna sasvim ne raspuknu, tada odvar procediti i dnevno 2—3 šoljice piti.

Od ječmena brašna pravi se slad koji se pije sa uspehom protiv uloga, dalka, podagre, lišajeva, skorbuta, kamena u bešici, bledeće i drugih unutrašnjih bolesti. Slad se spravlja ovako: u jedan litar prokuvane vode staviti 5—6 kašika ječmena brašna i pošto se smesa dobro izmeša, ostaviti je da postoji nekoliko sati, pa posle procediti i staviti u nju nešto malo dobrog starog vina i piti dnevno po nekoliko čaša umesto obične vode. Bolje je kad se slad svaki drugi dan pravi svež, a još bolje za one koji nisu sasvim bolesni da očiste ječmena zrna od ljuske te da kuvaju varicu pa tako da jedu i hranu i odvar zajedno. Mnogi doktori tvrde da ko prokljao ječam jede svaki dan tri puta po 1 šaku ili čašu, leči poljačinu. Da se izvesna pomoć postigne, ovo valja nekoliko nedelja upražnjavati. Još je bolji ječmeni bungur svaren dobro u vodi i začinjen mlekom slatkim ali na žitko. Spremljen ječam za jelo može se i u bakalnicama kupiti pod imenom ječmik »geršla«. Što je krupniji i grublji, tim je bolji za zdravlje. Ovo isto pomaže protivu litanja. Ječam odlično hrani i leči marvu, ako se svari u vodi i tako ohlađen daje marvi za jelo. Od toga varenog ječma krave daju više mleka i svaka marva i živina biva jača i deblja.

KAFA

KAFA KAO LEK ZA LJUDE I MARVU

Kafa sitna leči oprozotinu od vrele vode kad se njome pospu sva oprljena mesta dva put na dan.

Kafa leči tako brzo i dobro i rane na marvi, a kod konja naboj i bagu, koja je vrlo opasna bolest. Ako je naboj ili druga rana zagnojena, treba oprljiti vrelin gvožđem ili iseći sve meso gde je doprlo zapaljenje pa nasuti po celoj rani dovoljno sitne kafe i ostaviti dobro privezanu, obloživ je sa rečenim oblogom. Gde ima dlake, kose i krvi, treba mesto ostrići i čistom toplom vodom isprati pa onda posipati i oblagati. Ali razvoj medicinske nauke uveo je u upotrebu bolje i sigurnije lekove.

Kafa leči one koji se otruju kukutom, bunikom, opijumom, itd. Tad je treba pojesti po nekoliko kašika sitno utucane. Ona budi učmalu misaonost, kafa pridaje snagu za govor i dosetljivost. Kafa preseca bljuvanje (povraćanje). Ona čini uslugu i onim što pate od katara u crevima.

Sitna kafa dobar je prašak za zube, a naročito ako se pomeša sa malo magnezije i utučenog praška školjke od ostrige. Ovaj zubni prašak otklanja rđav zadah iz usta, čuva zube od kva-reža, meso od truleža i ispoljava prijatan miris. Ne treba zaboraviti da za ovaku lekovitu celj treba kafu sam kupiti i uredno je ispržiti i utući ili samleti, jer teško je gde dobiti gotovu pravu kafu. U nju se među razne primese koje nemaju tu lekovitu snagu.

KUKUTA

KUKUTA KAO LEK OD RANE

КУКУРЕР

Mada je kukuta otrovna biljka, ona leči od više bolesti. Mi smo osvedočeni više puta da leči živu ranu, koju naš narod većinom zove »živo«, iz koje većito teče gnoj, čas ovde, a čas onde. Zato treba nabrati lišća od kukute jedan denčić i svariti u čistom sudu. Tom vodom treba ispirati ranu namazati sa jedne strane čistim medom i previti namazanu stranu na ranu i ostaviti da stoji na njoj jedan dan (24 sata). Tako činiti pet-šest dana i bolesnik je spasen bez ikakvih rđavih posledica, jer onaj oblog melem izvuče svu nečistoću iz pokvarenih sokova, i rana zarasta. Melem taj treba spaljivati odmah posle upotrebe.

KUPINA

KUPINA, OSTRUGA KAO LEK

Da ostruga raste svuda po međama, da je dugačka i lozasta kao loza, i da je bodljikava i loza i list, to zna skoro svaki, ali

ne zna svaki da je ta bocasta ostruga i lekovita. Zato donosimo ovde što je praktikom posvedočeno. Kad se usecka dve-tri šake korena od ostruge, pa saspe u jedan litar crnog vina i vari dok upola uvri vino, onda je taj odvar sredstvo protivu krvotoka kod žena neurednog pranja (vremena). Na dan treba piti po tri omanje čaše. Kad se skuvaju zrele kupine sa nešto šećera i ostave u stakletima za upotrebu, one leče drhtavicu, vrućicu i druge slične bolesti. Pije se prevrela voda, u koju se doda po dve-tri kašike od toga »dunsta«, soka kupinovog. Koren ostruge, svaren u vinskom sirćetu, leči bolesne desni i učvršćuje zube kad se nijaju i bez bola ispadaju jedan po jedan. Kako se pravi od njih vino, vidi »vino od ribizla«.

KONOPLJA

KONOPLJA I SEME KAO LEK

O njenoj vrednosti za kućnu ekonomiju govoreno je na drugom mestu ove knjige. O lekovitosti konoplje imamo ovo reći:

ona brzo leči, kad se njeno seme utuče i po debeo oblog na bolna mesta privije.

Protivu kostobolje i vatre u glavi i ostalom telu treba utući po više lišća od zelene konoplje i bolna mesta time podebelo obložiti.

Od telesnih bubuljica dobro je piti tej, odvar od konopljina semena i lišća po 2 čaše dnevno. Tej, odvar pravi se kao i ostali tejovi, odvari. Kad je mleko skuvano sa semenom od konoplje, dobro je piti ga protivu kašlja, nadutosti i stezanja u prsima, dnevno po četiri čaše.

Mleko od konopljina semena se pravi ovako: uzeti malu pregršt čistog konopljinog semena i vrelom vodom posuti, da se tako lakše zrna od ljuske mogu očistiti. Pošto se tako od ljuske otrebi, valja ga dobro u stupi utući, pa onda usuti u nju po litra mlake vode i seme s vodom trti dotle dok voda ne pobeli kao mleko. Tad procedi u čisto staklo i iznova dodaj toliko mlake vode i trti po stupi dok i ona kao mleko postane, te tad smesu procedi kroz čistu krpnu, gnječeći obema rukama da sok bolje izađe. Sad se može upotrebiti to mleko za lek, pijući na dan po tri-četiri čaše. Mleko od konopljina semena dobro je piti protivu telesne tromosti, jakog umora i nekog naprezanja, uzrujanosti, tesnogrudija, gušnje, sipnje, trudnog govora, tvrde sračke, navale

krvi u glavu, bunila u glavi, a bolove pri mokrenju posve brzo i temeljno izleči. Veruje se da nerotkinje pomaže da i one »imaju od srca poroda«.

Gde nema uslova praviti svaki dan takvo mleko, tamo neka se upotrebi rečeni odvar-tej od konopljina semena, ali on je bolji kad se uz seme doda nešto malo i konopljinog suva lišća. Ipak ovo piće sporije deluje od mleka.

KOPRIVA

KOPRIVA KAO HRANA I LEKARIJA PROTIVU VIŠE BOLESTI: LJUDSKIH, MARVENIH I ŽIVINSKIH

U času kad posmatramo pupoljke koprive, žare, nužno je da o njoj rečemo ono što je ispitala nauka i večna prakтика naroda i ljudi, te da se narod njome koristi i u zdravstvenom i u ekonomskom pogledu.

Evo u čemu se sastoje blagodeti koprive:

kad se mlade koprive osuše i malo posole i ovcama i kravama uz hranu daju, one su dobra i hranljiva lekarija protivu više unutrašnjih bolesti: one pridaju i jednim i drugim više i zdravijeg mleka — mleka od koga je i sir, skorup (kajmak) i maslo daleko ukusnije no od drugih biljaka koje marva jede.

Konji bivaju jači, veseliji, ugledniji i zdraviji kad im se svake godine po desetinu dana tri-četiri puta daje na dan uz hranu po šaku ili dve semena od koprive. Živina nosi više i krupnija jaja kad joj se daju za jelo varene i useckane koprive sa tricama pomlašane

Pored toga, i marva i živina više se množi i rasplodava uz pomoć koprive nego od drugog bilja, a to nije mala dobit za narod.

Dalje, kao lekarija, koprive pokazuju odličan uspeh kod sledećih bolesti:

protivu krvarenja treba uzabrati vrhove kopriva, pa to stući i sok iscediti, te od njega preko dana piti po jednu kašiku tri-četiri puta.

Protivu srdobolje treba piti četiri-pet puta preko dana odvar, tej od suvih kopriva, koji se spravlja kao i svaki drugi tej.

Protivu bolesti prsa i kašljavice (šlajm), treba piti odvar od koprive dnevno po dva puta po 1 čašu, ali u ovome treba variti i koren, stablo, lišće i seme zajedno. Te bolesti, bile one s kašljem ili bez ovog, još bolje leči kad se doda u taj odvar i kukuruzne prekrupe.

Da zarastu kraste i krastice na koži, treba svariti kopriva i time ih dvaput na dan prati.

Da se brzo svari žilavo meso, treba metnuti nekoliko lista koprive da se sa njime vari.

Protivu bolova koji dolaze od nekog udara, uboja i pada, treba obariti stablo i lišće koprive pa time oblagati bolna mesta. To je dobro i protivu divlje ospe (koprivnjaka) i protivu čirića na gubicama i ustima.

Vodenu bolest leči kad se dnevno pije po četiri-pet čaša koprivinog teja, odvara, umereno toplog. Udaranje svežim koprivama po uzetim i reumatičnim udovima dnevno dva puta lekovito je, mada jako žari.

Dojilja će imati više mleka ako nedeljno tri puta pojede po jednu kašiku koprivina semena.

Zbog tolike koristi koprivine donosimo i jedan opširan članak privrednoj važnosti koprive. On glasi po opisu Živ. Jurišića, ovako:

KOPRIVA KAO LJUDSKA HRANA

Od nezapamćenih vremena ova je biljka uvredna u sirotinjsku kujnu u Engleskoj i Škotskoj. Danas ipak ona služi za hranu u izvesno doba godine, negde više a negde manje. Pa i kod nas u nekoliko okruga kopriva se kuva i jede. Kod nas samo koprivu kuvaju. U Engleskoj i drugim zemljama pak mešaju je sa kupusom i spanaćem a ponegde i sa šparglom.

Nedavno u Irskoj za vreme gladne godine mnogi stanovnici su se hranili po nekoliko dana jelom samo od ove biljke zgotovljenim. Tako i po drugim krajevima.

U samom Parizu, prestonici Francuske, kopriva se meša sa drugim zeljem i prodaje. Tamo je kuvaju kao spanać i mešaju sa čorbom te jedu, i tada je vrlo prijatnog ukusa. Francuski gorštaci gotove je sa maslom i uljem. Kuvaju je i pomešanu sa spanaćem i to jelo ima vrlo lepu, jasnozelenu boju, koju dobija od koprive, jer je ova bogata zelenilom (hlorofilom). Najbolja je i najzdravija onda kad se ubere čim iznikne.

Od koprive se može praviti i salata sa zejtinom i sirćetom. Za ovo je najbolje uzeti same vrhove od strukova, a žarci se sirćetom sasvim ubiju. Kopriva kao jelo gasi žeđ i rashlađuje organizam, a zbog toga je dobro dražilo za varenje. Šta više ona je malo i kao lek za čišćenje.

Od ranog proleća pa do pozne jeseni ova se biljka može upotrebljavati za gotovljena jela, jer kad se kopriva odseče do zemlje, ona ponovo tera, i tako će uvek imati mladih strukova i izdanaka. Ali mladi, proletnji izdanci su najbolji i jelo zgotovljeno od njih je najukusnije.

GAJENJE KOPRIVE

Prinos od koprive je izvanredan, jer ne traži skoro nikakve nege ni troška. Njoj nije potrebno ni dubrenje ni naročita zemlja, pa skoro nikakav trud zemljoradnikov ne traži. Jedan put posejana i kad iznikne, kopriva je kao šuma, ona posle samo od prirode zavisi. Jedanput podignuta kopriva živi večito, samo treba od godine u godinu ostaviti nekoliko strukova tamo-amo u koprivištu da donesu semena. Seme sa tih strukova vetar će posejati te će se tako, i bez čovečije pomoći, koprivište podmlađivati.

Kopriva raste u mešavoj zemlji isto tako kao i u onoj koja je bogata mineralnim sastojcima, uspeva u peskovitom kao i kamenitom zemljištu, na urvinama kao i na gomili kamenja, samo ako se imalo zemlje tu nalazi, kraj puteva kao i na međama šuma, jednom reči može se reći da kopriva raste svuda, na sušnom kao i na vlažnom zemljištu. Koji zemljodjelac koprivu seje on neće imati nigde nijednog parčeta zemlje koje mu nebi koristi donosilo.

Ima li ikoja biljka za koju bismo mogli reći da raste svuda kao kopriva i da se od nje može dobiti tolike koristi bez troška i truda?

Na mnogim našim brdima naći ćete preko leta svu travu koja tamo raste sparušenu, ali u isti mah primetićete da se jedino kopriva zeleni kao da je u proleću, a to otuda što je kopriva otporna i na hladnoću i na toplotu.

I onda, zar nije korisno u to doba i u tim mestima upotrebiti koprivu za hranu stoke.

Kopriva se seje u proleće i to čim se sneg otopi. Zemlju treba uzorati kao i za kukuruz baciti seme a potom zemlju podrljati, i to je sve. Kopriva ne traži dalju brigu zemljoradnikovu. Može se posejati i u jesen, ali onda je ne treba odmah kositi, nego tek u proleće, kada se već dobro ukorenila.

Vrhovi i lišće takve koprive mogu se pokidati i upotrebiti za hranu ćurićima.

LINCURA, RAVEN KAO UGODNA LEKARIJA

Koren lincurin leči od groznice kad se popije u rumu ili jakoj komovici. Od korena treba nastrugati ili narezati u čašicu ruma ili rakije ne više nego oko dva-tri grama, što u vidu tanko narezanih listića iznosi pola male kašičice. Ako je jaka groznica, mogu se najednom popiti takve dve čašice.

Protivu bolova u stomaku, donjem trbuhu, i protivu nemanja apetita, skupljanja vetrova, koji mogu biti i posve opasni, a tako i protivu malaksalosti, treba naseckati korena lincure u komovicu i ostaviti da postoji dobro zatvorena desetinu dana, pa onda piti po jednu čašicu svakoga jutra i pred ručak. To treba produžavati tri-četiri nedelje dana da bi koristilo. Kome škodi komovica, neka nareže lincure u vino, neka je popari i tako pije svaki dan po tri male čašice: izjutra, pred podne i pred večer.

LUBENICA

LUBENICA KAO LEK

Dobre su kad se jedu u golemoj količini, protivu zastoja mokraćé i protivu mokraćnog kamena. Ima slučajeva da su se mnogi pomoću njih od tripera izlečili, to jest, jedući dnevno po jednu po dve lubenice.

Uvobolju leči sok od lubenice, kad se nekoliko puta nalije u bolno uvo i podrži po desetinu minuta.

Lubenice moraju biti potpuno zrele i zdrave od svake truleži.

MAJČINA DUŠICA

Od majčine dušice sakupljaju se zeljasti izdanci u cvetu, suše na promaji, u hladovini, i potom dobro zapakuju da se očuvaju i miris i boja. U njima ima etarskog ulja, tanina, gorkih i drugih sastojaka. Ovom biljkom u obliku odvara narod leči kašalj. Za lakše iskašljavanje i za izbacivanje nagomilane sluzi u organima za disanje dobro je načiniti biljnu smesu od majkine dušice i korena jagorčevine (po 15 grama) i lišća podbela (20 grama). Sve treba isitniti i od toga uzeti punu kašiku, preliti soljom ključale vode i ostaviti da stoji 15—20 minuta u poklop-

ljenom sudu, potom procediti, blago zasladiti i piti polako, u gutljajima, toplo bar 2—3 šolje dnevno.

Majkina dušica upotrebljava se još i za jačanje stomaka, protiv grčeva u organima za varenje i sl. U obliku jačeg odvara koristi se za ispiranje i dezinfekciju usta i grla, polnih organa, za obloge kod kožnih oboljenja i dr.

MASLAČAK

РЕВУЛИКО.

Pošto ove blagodetne trave ima preko celog leta po baštama, po njivama, livadama i oko puteva, i pošto se mogu njome lečiti brzo i uspešno mnoge bolesti koje napadaju naš narod u časovima najprećih poslova, to držimo da je posve nužno znati o njoj ono što je naučnim i praktičnim opitima saznato, a to je ovo što sleduje. Salata od mladog lišća maslačka u rano proleće posve je prijatna i lekovita. Osobito je tad beru i jedu romanski narodi uopšte, a najviše Talijani. Kad maslačak pusti poveće lišće, onda je on udesan i za neko varivo umesto spanača.

Koren maslačkov kad se usecka sitno u čašu vode ili rakije, i ukupno s vodom jutrom rano naštinu popije, otvara apetit i jača organizam. Ako je koren veliki, dovoljno je useckati polovinu za jedan napitak, a kad je mali, onda ceo. Ovo leči ne samo nejelost, i tromost, nego i bolesti stomaka i creva. Maslačka ima svuda i preko celog leta, pa ga težak može u svakom času naći i upotrebiti bez dangube i bolovanja u času tolikih najprešnjih letnjih poslova. Koren maslačka može se osušiti i čuvati u zimsko doba, a za proletnja, letnja i jesenja doba, treba upotrebljavati presan koren.

Maslačak pomaže još i protivu bolesti u stomaku i crevima, u plućima i crnoj džigerici, a tako isto leči i šuljeve, pa onda još i hipohondriju, bledilo i mnoge druge bolesti.

Radi lečenja tih bolesti treba piti sok maslačkov pomešan sa odvarom od mesa, tj. sa vodom u kojoj je meso obareno. Ovaj sok iscedi se iz utučene trave i korena maslačkova, ali to treba da bude u proleće dok je najsočnija. Ko nema mesa pri ruci, nek pije sok s mlekom kozjim ili kravljim. A kome nije otužno, nek pije sam sok. Lek taj upotrebljava se ovako i na ovaj način: uzeti mleka jednu punu čašu i u nju naliti jednu do tri kašike soka maslačkova i izmešati i popiti ujutru naštinu. Ovako piće treba produžiti dve-tri i više nedelja dana ako je bolest uporna. Ono oporavi porušeno zdravlje i učini spasonosne uspehe i tamo gde je bila navodno svaka nada izgubljena.

Kome je ugodnije nek pije odvar maslačka, i on leči blizu tako isto kao i maslačkov sok s mlekom, koji mi nazivamo maslačkovcem i koji toplo preporučujemo svakome. Maslačkovac treba piti dnevno po tri-četiri puta po jednu omanju čašicu vinski. Odvar ovaj sprema se ovako: uzvari dobro jedan litar vode u čistom zemljanom sudu, pa stavi onda u njega jednu šaku maslačka — lišća i korena, i ostavi da uzstoji 1 sat i više, posle procedi i pij kao što je rečeno.

Maslačak je zdrava hrana za ljude i marvu. U teškim danima, kad neka pokrajina nema običnog hleba za ishranu, onda se može umesto hleba upotrebiti list maslačkov odrezan do samog korena. Lišće treba iseckati pa obariti u ključaloj vodi. Tad ga treba iscediti sa obadve šake pa pomešati sa kiselim mlekom, pa tako jesti. Takva hrana ne samo što je sita i dobra nego je i posve zdrava. U Crmnici crnogorskoj i drugim pokrajinama tako se često hrane ne samo u oskudnim godinama nego i u dobrim vremenima, pa su narod i deca u posve dobrom zdravlju i izgledu. Zbog toga mnogi češće daju takvu hranu slabunjavoj deci i drugoj čeljadi dok god ima podjednako lista na maslačku.

Radi znanja napominjemo da se pravi od korena maslačkova takozvana »stomaklija«, bolja od svih drugih stomaklija što ih ima na svetu. Ona se pravi ovako: iskopaj koren maslačkov pa iseckaj sitno i stavi u litar i po komovice i ostavi da stoji tako zatvorena desetinu dana. To treba činiti u aprilu jer tad koren nije drvenast. Koren se uzima samo onaj koji nije procvetao, jer tad ima u njemu više onog gorkog mlečnog soka, koji je posve lekovit u slučajevima nekih bolesti. Stomakliju, koju mi nazivamo maslačkovicom, treba da piju oni koji imaju neurednost neku u stomaku, crevima, stolici i u grudnom košu. Pred ručak, večeru i naštinu po jednu čašicu popiti, dovoljno je. Ali, kome je moguće variti i jesti umesto hleba žitnu varicu, ona će mu korisnija biti od stomaklije, svake.

Ko hoće da mu krave daju više mleka i da zdravije budu, nek odseče maslačkov lišće do korena, pa useckano i sa mekinjama pomešano treba da daje što češće kravama.

Prema važnosti ove korisne biljke trebalo bi da je poznaje svaki odrasli i mladi član porodice i da je zapati i neguje što više u svakoj bašti uživajući njeno blagodetno lišće i korenje i leti i zimi. Nastavnici naroda iz svih redova treba da drže besede u školama i javnim zborovima o velikoj koristi ovakvih biljaka i drugih namirnica domaćih.

MRKVA

ŠARGAREPA, ŽUTA REPA, STIDAK, SRAMAK KAO ZDRAVA I LEKOVITA HRANA

Ova bljka ima mnogo imena i raste pitoma i divlja, ali po nesreći narod naš seoski vrlo je malo zna, obrađuje i upotrebljava za jelo i lek. Samo su je varošani počeli uveliko za jelo upotrebljavati. Kako se ona sprema za jelo, to se većinom zna. Ali i od njih malo ko zna da ona ima takvu lekovitu snagu kakvu ćemo ovde opisati. Tako ona goni gujavice (gliste) kod dece, kad se daje da izjutra naštinu pojedu po jedan komad presne mrkve ili utrvene na rende. Ona im je inače dobra za zdravlje, pa jeli je tako presnu ili varenu s mesom. Kad se svari semena, lišća i korena mrkve u vodi i toplo obloži na donji trbuh, onda čini da žena rodi brže dete pri porođaju. To čini još da ženi vreme mesečno uredno ide i progoni strah od smrti kod onih koje napadne manija takvog strahovanja. A kad se poviše tog semena svari i u tome banja, kupa, onda to goni mokraćni kamen, koji velike bolove i opasnosti može doneti ako se ranije ne otkloni. Dobro svarena mrkva obložena na razne otoke, leči ih. Kad se sok od mrkve pije triput dnevno, on leči razne bolesti prsa, a naročito ako se od mrkve ukuva sirup, koji se može piti koliko ko hoće. Takav sirup dobro čini za čišćenje krvi, a tako isto i za čišćenje creva, želuca i mokraćnog kamena.

To, kao i često jedenje mrkve čini zdravim, otklanja žuticu, groznicu, vodenu bolest, zatvor i druge bolesti. Kad se mrkva osuši pa onda stuče, svari i pije kao kafa nekoliko puta na dan, otklanja više bolesti i leči kašalj i jektiku, kaže se u ruskom narodu. Stoga je Rusi jedu u svako doba pa i naštinu onako presnu, čim je iz zemlje izvade. Slabe osobe treba da je jedu što više zgotovljenu uz razna jela i piju kafu njenu umesto vode. Arapi tvrde da će konji biti cele godine ugledni i zdravi, ako im se daje tri-četiri nedelje da jedu mrkve. Za krave i drugu marvu takođe je ona dobra.

Za razne obloge može se upotrebiti i divlja mrkva koju narod zove stidak. Peteljke od ove trave služe kad se osuše, u celoj Grčkoj umesto drvenih i drugih zubočista (čačkalica za zube). Time Grci čine uštedu, jer u jednom cvetu ima više od dvaestinu patrljica, koje su posve udesne za zube, a i zdravije su od pera i drveta, koje se kod nas upotrebljava za čišćenje zuba.

Stoga bi bilo dobro da je što više obrađuje i jede svaka porodica, tim pre što ona ne slabi mnogo zemlju i što je čini krtom prodiranjem svojim korenom u dubinu.

PASULJ

PASULJ KAO LEK

Pošto svako zna da sve vrste pasulja uopšte imaju u sebi dobre hrane, treba da napomenemo da u njemu ima i lekovite moći. Njegova moć za lečenje pokazala se u ovim prilikama:

Kad se dobro svari crveni pasulj i ona voda ocedi, onda ona leči svaki svrab — šugu, kad se tim odvarom pasulja nekoliko puta dobro opere sve telo.

Kad se dobro svari pasulj i odvar njegov procedi, onda tako piće dobro je piti svaki dan po tri čaše protivu kašlja. Kad se svari pasulj, sa dosta crnog i belog luka i dobro začini zejtinom, on je dobar protivu zatvora, čamotinje, tromosti, bunila i zaboravnosti. Jedući ovu hranu oporavlja se čovek i umno i telesno, a u isto doba otklanja mnoge bolesti i boljetice.

Kad se jede nekoliko puta mahuna — zelenog pasulja, odmah se oseti ne samo telesna lakoća nego i jača i bistrija misaonost, moć mišljenja i poimanja.

PARADAJZ

PATLIDŽANI CRVENI KAO ZDRAVA I LEKOVITA HRANA ZA ČOVEKA, BILJE I ŽITO

Jedenje crvenog patlidžana je vrlo dobra hrana i odlično predupredno sredstvo protivu mnogih bolesti, a naročito protivu svakog proliva. Često i obilato jedenje tog patlidžana otklanja začetke i uzroke raznih bolesti a naročito epidemičnih, koje bi se mogle pojaviti bez jedenja patlidžana. Osim toga crveni patlidžan predohranjava razna žita u ambaru od kvareži, od žiška i raznih crvica. Patlidžan se osuši na svome stablu, pa takav razdeli na više mesta po gomili pšenice, ječma, raži, kukuruza. Tako isto čuva i povrće od raznog kvareža i raznih crvica i bolesti.

Naučnim ispitivanjem i aniliziranjem posvedočeno je da crveni patlidžan ima lekovitu snagu. Prema tome patlidžan je

vrlo dobar i za one koji su naklonjeni malokrvnosti, suvoj bolesti i kašlju.

Pošto je i crveni i modri patlidžan vrlo lako obrađivati, pošto on svuda obilato rađa i pošto je on tako koristan za naše zdravlje i ekonomiju, bilo bi nužno da učitelji što više po narodu pripovedaju o njemu, isto kao o šljivi, suncokretu, rotkvi, luku i drugom korisnom rastinju.

Pametan i pošten učitelj sto puta će više u školi govoriti o ovakvim predmetima no o suvoparnoj gramatici i dr.

Kako se patlidžanski sos može ostaviti za upotrebu zimi, to zna skoro svaka domaćica, a to bi trebalo da nauče i muška i ženska deca, kao i svemu onom što je nužno za naš opstanak i bolje zdravlje.

U ime društvenih potreba hemičari treba da nađu način kako ćemo moći ne samo patlidžan nego i drugo voće i povrće učiniti da imamo sveže i preko zime i proleća sve do novog roda.

Na tom treba da rade svi poštteni prijatelji naroda i nauke, isto kao i na tome šta treba učiniti da svi članovi naroda srećno i bratski žive i rade.

PELIN

PELIN KAO LEK

U lekarstvu pelin pruža vrlo mnogo koristi, jer on otvara jeonost, apetit, pomaže svarivanje u želucu, ubrzava radnju cirkulacije i sekrecije, kad se upotrebi umereno. Navešćemo glavne bolesti gde on koristi.

Pelin koristi u bolestima ženskim, stišava bolove, uspešava mesečno pranje, mokraćni kamen razlaže i odvodi napolje, dejstvuje na mokraću, potpomaže varenje u stomaku i utoljava grčeve. Ako je ko kuglom ranjen, treba brzo natopiti pelin s vinom pa iscediti iz njega sok, pa toga davati bolesniku dnevno dvaput po dve kašike, i neka u isto doba ranu njime obliva, pa će brzo biti zalečena i zapaljenje nestati.

Za gore pomenute bolesti dobra je esencija od pelina — pelinovka, koju treba dnevno jednom uzimati po 20—30 kapljica. Esencija od pelina pravi se ovako: u junu i u julu mesecu to jest onda kad pelin cveta, treba pokidati cveće, vrhove pelina pa metnuti u čisto staklo, naliti ozgo dobre, prave komovice ili šljivovice i ostaviti 5—6 dana da stoji na suncu dobro zaptiveno

i tankim platnom prekriveno. Posle toliko dana ta se esencija po potrebi upotrebljava.

Zavijanje u stomaku ukloni se, kad se pelin pomeša sa sirćetom ili vinom i testom od hleba pa na stomak previje.

Kad se ne može spavati, dobro je da se takva smesa stavi i obavije na čelo.

Mnogi tvrde da se noge putniku neće umoriti ako nosi pelina u obući oko nogu.

Da pivo bude bolje i zdravije, dobro je staviti šaku dve pelina u zavešljaju ili bez ovog u bure s pivom.

Ko ima glista u trbuhu, on će se izlečiti ako pije u slatkoj vodi praška od pelina, ali mora se piti pre ili posle napada bolesti. U čaši zašećerene vode stavi se na vrh noža a za decu upola manje.

Ne treba zaboraviti nikada da se ne sme nikad suviše mnogo pelina upotrebiti za piće, jer može da izazove nesvesticu, gađenje, zbunjenost i vatru u želucu.

Iscedeni sok valja pomešati sa toliko isto jakog starog vina i dnevno po dvaput uzimati po jednu kašiku. Ovo pomaže i onima što nemaju apetita za jelo. Protivu metilja ovčijeg treba davati ovcama, utucan kao prašak, list pelina. Protivu nazeba konja to je takođe dobro. Da se konji sačuvaju od raznih opasnih bolesti treba im davati pelin kad cveta pola šake pomešanog sa solju u hrani za 10—15 dana i cel je postignuta.

Tej od pelina kuva se od lišća kad se stavi u dobro pro-varenu vodu i sud poklopi. Pijenje, kupanje i oblozi s takvim tejem čine vrlo dobre usluge od reumatizma i kostobolje.

PERŠUN

PERŠUN KAO JESTIONI ZAČIN I ZA NEKE BOLESTI LEK

Ovu biljku upotrebljavaju varošani i poneki seljani kao začin, za bolji ukus supe i nekih upržaka, i ne promišljajući, da time pridaju svome jelu prilično lekovitu snagu. Prema njegovoj važnosti trebalo bi da se još više rasprostire ta upotreba po narodu i negovanje istog u svakoj bašti, jer začin predupređuje mnoge boljetice i bolesti.

Kao lek on se upotrebljava za ove bolesti i to: pokazanim načinom — protivu bolova u prsima i tesnogrudija, treba svariti šaku peršunova korena i lišća u jednom litru vode, i piti na dan tri puta po jednu čašu da bude topao.

Kad je ko nemoćan, dobro je da uzima za nedelju dana svaku večer po 3 kašike soka iscedenog iz metvice sa malo meda ili šećera. Ali sok treba da je isceden iz presne metvice. Protiv bolesti zuba odlično leči kad se uzme jedna šaka pitome metvice i jedna kašika pečene stipse, pa se saspe odozgo dovoljna količina spirita. Taj sud treba dobro zatvoriti i držati na suncu nekoliko dana. Taj metvičnjak leči i zubobolju i bolesne desni i otklanja trulež zuba i mesa i ljuljanje zuba, kad se sa tom smesom ispiraju i trljaju zubi i desni duže vremena. Pri upotrebi treba uvek taj lek promućkati pa onda upotrebiti.

Pitoma metvica, nana nema rutav list kao divlja. Ona ima više u sebi leteće masti. Ukus njen prvo kao da pali, pa odmah kao da utoljava, rashlađuje. Ona leči uz to i kašalj i sevanja, probadi od nazeba i nervne groznice i promuklosti. Ona je dobra za zdravlje da se meće sitno naseckana u jelo, naročito leti.

Pitoma nana odlično popravlja vazduh u stanovima, kad se ona drži sa dobrim sirćetom i posipa ta smesa po stanu ili po vrelom gvožđu, ćeramidi ili cigli.

PODUBICA

Dupčac, dubaćac je niska zeljasta biljka koja raste na suvim i sunčanim livadama i na kamenjaru. Ima crvenkaste cvetove i sitno lišće. Od podubice se sakuplja nadzemni deo u cvetu. Ona je aromatičnog mirisa i gorkog ukusa. Sadrži etarsko ulje, gorke i opore sastojke.

Upotrebljava se u obliku odvara za jačanje stomaka, za poboljšanje apetita, za bolje lučenje žuči i protiv kašlja.

Podubici je slična iva trava, zatim očajnica ili beli tetrljan, dobričica, dobričavka ili samobajka i još nekoliko manje važnih drugih biljaka iz iste familije.

Sa podubicom su u istoj familiji i ove biljke koje nisu na drugom mestu pomenute: isop ili blagovanj, divlji bosiljak ili gorska metvica, div-čaj, makedonski čaj, bosiljak i druge. Sve se one upotrebljavaju kao lekovite i aromatične u narodnoj medicini.

RAŽ

RAŽ I KAFA OD RAŽI KAO ODLIČNA HRANA I LEK

Kafa od raži, ako se pije po dve-tri čaše na dan, čini dobru uslugu. Ova kafa se prži, melje i vari isto kao i druga kafa. Ne

treba da pregori. Ona je još prijatnija i zdravija s mlekom, ali i bez njega ona ima divan miris, ukus i izgled.

Bila bi pravi blagodet za onu decu koja piju pravu kafu da piju kafu od raži ili od žira, sa mlekom ili bez mleka, umesto dućanske kafe. Ove domaće kafe ne samo što su zdravije nego one su deset, petnaest puta jeftinije od one. Takva kafa i leči i hrani i bolesnika i zdravog.

Kad se uprži komad, kriška raženog hleba pa se spusti da postoji desetinu minuta u dobro provreloj vodi, onda je to piće bolje i zdravije od svakog teja i pića špiritusnog. To je dobro i za grozničave osobe.

Kad se na dobar raženi hleb (od neprosejanog brašna) namaže borove smole i jede tri-četiri puta na dan, leči bolesti prsiju i pluća.

Ruski lekari ispitivali su da je zelena raž odlična lekarija za sve grudne bolesti. Ona se upotrebljava kao čaj — odvar. Za tu svrhu treba nakositi mlade raži u proleće, kad je izrasla za jednu stopu visoko. Najbolje je kositi je posle kiše i osušiti na suncu. Za lek svari dobro deo nužne vode i stavi u nju šaku dve ražanog suška i nešto žutog šećera i poklopi da stoji jedno, pola sata. Uvek mora biti zemljan sud i zaklopac. Odvar taj treba piti nekoliko puta na dan po 1 čašu. Ovo piće ublažava i leči sve grudne bolesti i krepí i oporavlja iznemogle osobe. Narod treba da se koristi tim jeftinim lekom dok je mlada raž. Za zimu je treba poviše isušiti i ostaviti u čistoj beloj hartiji negde na čistom mestu.

Kafa koja ne škodi, a pitka je i zdrava za grudi i ostalo telo.

Uzmi dva dela raži i po jedan deo pšenice i ječma, pa to uredno očišćeno isprži i svari kao običnu kafu. Kuvaj i pij kao običnu kafu sa mlekom ili samu koliko hoćeš i kad hoćeš. Još više koristi zdravlju ako dodaš u nju jedan deo utučenog kakaoa, koji se dobija u bakalnicama.

Prava kafa škodi osobama koje ne mogu da spavaju, koje su nervozne, koje su jektičave, koje kašlju, koje imaju šuljeve i glavobolju, a ova kafa ili kafa od žira leči od svih tih bolesti, a i inače zdrava je i dobra.

Kafi običnoj svako može dati osobito prijatnu aromu, miris, kad dobro osuši i utuca u kafu neki deo semena iz šipaka ružinih.

RASTAVIĆ

Peljska preslica, konjski rep, konjorep, štukavac je veoma rasprostranjen u našim krajevima. Raste na poljima na vlažnim

livadama, kraj potoka, bara, u dolinama reka, po jendecima i drugde.

U proleće izbijaju kratke, debele, sočne, smeđe ili crvenkaste nerazgranate plodne, fertile stabljike koje imaju u zglobovima opnaste rukavce od 6—12 zubaca a na vrhu spornosni klas. Ove stabljike ubrzo posle sazrevanja sporo se suše i smeњуje sa jalovim, sterilnim tankim zelenim stabljikama koje dostižu visinu i do preko pola metra.

Sakupljaju se samo zelene stabljike tokom leta. Ova biljka je u narodu poznata i upotrebljava se u obliku odvara kao lek za bubrege i za bolje mokrenje. Koristi se i u medicini u obliku odvara ili ekstrakta, u manjoj meri, u slične svrhe. Čest je sastojak raznih biljnih čajeva za bolje mokrenje.

Rastavić sadrži bogatu količinu kremene kiseline i nešto flavonskih jedinjenja i saponina pored drugih manje važnih sastojaka. Kremena odnosno silicijumova kiselina u rastaviću je vezana na organska jedinjenja rastvorljiva u vodi. Pripisuju joj se osobine da potpomaže prirodni proces lečenja nekih infektivnih oboljenja pluća. Zbog toga se rastavić, sam ili u smesi u obliku odvara kao pomoćno sredstvo za lečenje nekih oblika tuberkuloze pluća. Jedna takva biljna smesa ima ovakav sastav: rastavića 75 grama, troskota 150 grama i smrdljive koprive 50 grama. Dve kašike ove smese prelije se sa tri šolje ključale vode i kuva da se dobiju dve šolje odvara. Ova količina se popije u toku dana, u nekoliko navrata.

Neke vrste rastavića javljaju se kao čest korov: močvarna preslica ili rastavak, zatim veliki rastavić, kositerka, sudoper i barski rastavić pa su otrovne za konje, ovce i goveda.

Zbog kremene kiseline sve se vrste rastavića mogu da upotrebe, stucane u prah, za poliranje drveta, češljeva i raznih drugih predmeta i za čišćenje metalnog posuđa.

REN

REN JE LEK I ZAČIN

Ren se može upotrebiti ne samo za jelo već i za lek. Naltrven ren dobar je protiv glavobolje i kijavice, osobito ako se pomeša s ljutim vinski sirćetom i duboko na nos udiše, kad se metne na kožu gde je bol, izvlači vatru kao i slačica. Vinom poliven ren uzimaju protiv grčeva u stomaku. Kad se ren svari u pivu i pije dnevno po tri čaše, leči vodenu bolest i zastajanje

mokraće i mokraćni kamen. Ko ne može piti vino, nek kuva i svari ren u vinu ili u vodi. Mnogi lekari naučnici tvrde da je takvo piće rena posve dobro za rečenu bolest, kao i protivu poljačine — skorbuta.

Ren je dobar protiv raznih bolesti, kao što su protisli, sevanje, jaka vatra i drugo tome slično. Ren se pravi kao i slačićnik (čitaj članak tog imena).

Kao začin uz jelo, ren je vrlo zdrav začin u hrani, tim više što ren pojačava misaonost, umnu snagu, a i telesnu živost uopšte energiju. Naročito je dobar i za umno i telesno ojačanje kad se nekoliko komadića-reznjeva dobre slanine pojede svako jutro sa neustruganim renom. Ko takav doručak upotrebljava za šest nedelja dana on će preporoditi svoje zdravlje. Tim se izleči kašalj, prsobolja, sušica, nemoćno osećanje i stanje, pokvarenosti apetita, želuca, mršavost pa često i sama jektika. Ren je najkorisnije jesti ovako prirodan, urezan, pa onda utrven, ili u mleku svaren.

Ren je tako odličan začin i lekovita snaga, da bi trebalo da ga ima u izobilju i preko leta i u zimsko doba svaka kuća, gde žive duše ima, i da ga svako jede bar dva puta nedeljno.

Ako nema mesta za svakog varošanina da ren poseje i obrađuje, njega mogu imati skoro svi seljaci, jer svaki ima bar ponešto zemljišta na kome može ne samo ren nego i sve ono obrađivati što je kao lek i začin nužno: kao: rotka, beli i crveni luk, jagode, šljive, višnje, košnica pčela, razne lekovite trave, itd.

ROTKVA

ROTKVA I ROTKVICA KAO HRANA I LEK

U svakoj boljoj kući seoskoj gde se nalazi vredan domaćin i domaćica obrađuje se i uživa ovaj korisan po zdravlje plod, ali posve je retka i škola i opština, a kamoli kuća i porodica, koja potpuno shvata zdravstvenu vrednost rotkve i rotkvice. A kad se to sazna, onda će je daleko usrdnije i sa više pažnje svaka porodica obrađivati i uživati dovoljno preko cele godine: leti rotkvicu mesečarku a zimi rotkvu.

Kako se obrađuje rotkva i rotkvica kazato je u privrednom odeljku. Ovde ćemo navesti da ona otklanja mnoge bolesti i da leči zatvor, pokvaren želudac, bolesti creva, nejesticu, bledilo, razne pege, bolesti bubrega, dušnika, slezine, peska i kamena u mokraćnoj bešici, teškog mokrenja, protivu bolova u

prsima, stomaku i vratu, protivu bolesti prsa i kašljanja s krvlju, protivu svraba i raznih čirića na koži i crvića u crevima.

U tu svrhu dobro je jesti rotkve pre ručka i nešto pre večere. Ovako jedenje otklanja sve pomenute bolesti i popravlja odlično sve organe za varenje primljene hrane, otvara apetit i pomaže da se lako odvaja sluz (šlajm) i mokraća. Tim se popravljaju želudac ma kako rastrojen bio, a to je golema dobit svakom čoveku, jer rastrojen želudac donosi često desetinu raznih bolesti.

Protivu raznih bolesti mokraćnog mehura i kanala i teškog mokrenja i bledila treba piti izjutra naštinu i pred spavanje uveče po 2 kašike soka od rotkve. Sok ovakav dobiva se kad se desetinu rotkvi ustruže na trenici i dobro iscedi kroz retku kopicu. Taj sok takođe je dobar i protivu svih drugih rečenih bolesti, a protivu plućnih bolesti, grča u prsima, astme i pljuvanja krvi dobro je duboko izdubiti rotkvu i napuniti šupljinu medom, pa kad se ona ueče na časi ili tanjiru u peći ili na žeravici, onda uzeti tog soka svako jutro po četiri-pet kašika. Da se rastera svaki otok i da se izleči rana, treba svariti rotkve u surutki pa njome oblagati otok dnevno dvared. Često su dovoljna dva-tri obloga za dobar uspeh. Protivu crvića u guznom crevu, svraba i čirića po koži treba svariti rotkve sa medom i sirćetom pa jesti od te smese po nekoliko kašika na dan, i u isto vreme trljati rečena mesta time. To pomaže i protivu otoka oko vrata, ali tad treba time isprati usta i grlo, pa će brzo proći. Protivu bola slezine svari rotkvu u sirćetu i obloži na bolno mesto. Kad se duže vreme jede crna rotka »arapka«, onda se time otklanja i leči bolest bubrega, koja često biva posve opasna. Tad treba jesti dvared dnevno, pa bilo samu sa malo soli ili na drugi način.

Ne treba zaboraviti da je lišće rotkvice i rotkvičino i dobra i zdrava hrana za marvu.

Pošto ovaj zimski i letnji rod nije teško obrađivati, to bi bilo potrebno da se bar od sada on što više nalazi i uživa kod naših seljaka i varošana.

SMOKVA

Smokva raste na čitavom našem Primorju. Ima je i u Hercegovini, Crnoj Gori i Makedoniji, a poneki žbun susreće se i u Srbiji i drugde gde vlada blaga i pogodna klima.

Smokve se jedu sveže i osušene. U njima ima i do 50% šećera, pektina, organskih kiselina i drugih sastojaka.

ROŠČIČI, SMOKVE I DRUGO KAO LEK OD KAŠLJA

Mada roščići ne radaju po svim krajevima, ali ipak mogu se naći u svakoj varoši po svim bakalnicama, a tako i smokava. Uzmi jednu šaku roščića i šaku smokava, pa metni u litar i po crnog vina, pa onda dodaj još u njega jednu šaku žutog šećera i malo cimetovih korica. To treba svariti u zemljanom loncu na žeravici, ali tako da ne preplane. Od toga leka treba piti na dan tri put po 1 čašu. Kašalj novi, pa makar i najopasniji bio, biće izlečen za dva-tri dana tim lekom.

RUZMARIN

RUZMARIN — ŠPIRIT KAO LEK

Kad koga napadne glavobolja, nek nalije na dlan ovog špirita i dobro šmrkne kroz nos i neka njime natare vratne žile, čelo, slepe oči, lice i oko ušiju, udolice, i uskoro će ga prestati glavobolja. Tako isto treba da čini onaj kome je nužno da ojača slabi vid očiju, slabe, razdražljive nerve, zaboravnost, smućenost umnu i kostobolju. Ali protivu kostobolje treba dobro trljati bolna mesta i obaviti toplom vunenom krpom, flanelom ili vatom i u isto vreme popiti od tog leka 8 kapi u kašici vode.

Ruzmarin-špirit pravi se ovako: uzmi najjačeg špirita tri dela flaše od 1 litra; pa onda je napuni cvetom i gornjim grančicama ruzmarina. Zatim začepi i dobro poveži flašu da čep ne iskoči, pa je ostavi da stoji tri dana na suncu ako je vrućina, ako nije, onda stavi flašu pored tople peći, ali svaki dan promućkaj je bar dva puta. Zatim ocedi ruzmarin-špirit u drugu čistu flašu i dodaj u nju tri-četiri grama kamfora. Kad se kamfor rastvori, onda maži rukom bolna mesta tom smesom, ali sve dotle dok koža špirit upija. Prestati treba čim koža ne može više da upija u sebe. To spasava u svima pomenutim bolestima.

SUNCOKRET

Suncokret je posve korisna biljka pa zato treba znati o njemu bar ovo što sleduje: suncokret raste na svakoj zemlji. Njegov je list dobra hrana stoci, osobito kravi muzari. Isto je tako dobra hrana za jelo, koje je i za slikarske boje vrlo dobro

i pravi se lepi sapuni. To ulje je dobro kao maslinско a brašno, što ostane iza ceđenja ulja vrlo je pitavo i pomešano sa pšeničnim brašnom daje najsladji hleb. Još je u zrnu vrlo dobra hrana za živinu, ko živinu goji, neka svaki dan po neko zrno da, od tog će se bolje ugojiti. Kokoške nose više jaja kad se tim semenom hrane. Od semena se može načiniti piće, koje je kao i bademovo mleko. Cveće je lek protivu kašlja. Suncokret je u ekonomiji kod najpraktičnijeg naroda, naroda kitajskog, tako uvažen, da se svake godine u stotinama hiljada kila poseje. Tako isto i u Rusiji. Vreme je da se i mi koristimo tom biljkom, koja ne treba mnogo obrađivanja.

TITRICA — KAMILICA

Sitnija, prava mirisava kamomilja cveta ranije i sitnija je i cvetom i listom i stablom od poznije, nemirisave kamomilje i drugih srodnih biljaka sa kojima se ne sme zameniti, jer one nisu ni mirisne ni lekovite kao prava kamilica. I jedna i druga imaju krunicu cveta žutu, a cvetne listiće bele, koji se pružaju oko krunice kao belo tanjirče. Za lek se bere samo vršak te trave. Doktori vele da se upotrebljava sitnija, ranija, mirisava kamomilja. Najbolje je brati pri cvetanju u času cvetanja kako za jakošnju tako i za docniju, godišnju upotrebu.

Kamomilja je vrlo lekovita protivu mnogih bolesti, a naročito od mnogih dečijih i ženskih bolja i bolesti. Čim dete sisance ne može da sisa i tvrdu stolicu ima, odmah mu treba po koju kašiku teja davati da pije. Ovaj tej popravlja želudac i utišava bolove. Da bi se deca od kostobolje i drugih bolesti sačuvala, treba im puna dva-tri meseca davati uveče pri leganju u postelju po 1 malu šoljicu mlakog teja. On je dobar i protivu proliva dečijeg. Za klistiranje je on vrlo dobar. Pri bolovima ušiju i prigluposti treba dva puta dnevno tej u uši ulivati. Protiv glavobolje dobro je istući cvet i lišće kamilice i privijati na glavu dnevno jednom, više vremena. U zimnje doba suhu travu — tej treba pokvasiti u vrućoj vodi i oblagati na glavu. Naravno tada treba ležati u krevetu. Tako oblaganje glave i pijenje odvara titričinog dobro je protivu besanice i zaboravnosti.

Protivu teškog mokrenja dobro je piti tej. Protivu čirića u ustima i vratu treba tejom grlo ispirati — grgotati. Želudačno svarivanje se poboljšava kad taj tej pijemo u vinu kivan. Protivu kašlja i džigeričnih bolova takođe ga je dobro piti. Vrlo je dobro prati oči tejom kamomilja, ali treba da se dobro slegne

i izbistri. Bolje leči kad se ulije malo u oči i zadrži. Za pojačanje nemoćnih zglobova dobro je piti tri puta na dan, po čašu vina u kome je prenoćilo po šake cveta kamomilja. Protivu rana, slabotinja i ženskih bolesti dobro se u teju kamomiljnom kupati, jer uspešno pomaže. Kad žene izgube vreme, pranje, treba da svaku večer po jednu dobru šolju jakog teja popiju. Posle porođaja vrlo je dobro da žena pije svaki dan po dve čašice kamomiljova teja. To oporavlja i nju i matericu joj. Da se obamrli povrati u život treba ga oštrom krpom po svemu telu trljati i u tople ga haljine zamotati, da se ugrije. Za ovo nužno je da se kupa, pari u toplom teju kamomiljskom i opet brzo u haljine zamota. Kad porodilju napadnu bolovi posle porođaja, pretaće bolovi čim se obare u pivu ili rakiji dve kesice napunjene sa cvetom kamomilja, pa onda tople stave jedna na pupak, a druga na krsta. Kad se kamomilja trava načini kao flaster i na rane stavlja brzo je zalečuje.

U maju i junu mesecu treba brati kamilicu i sušiti u hladovini suvoj i provetrajnoj, pa piti svaki dan. Dobro je protivu trbobolje, tegobe pri mokrenju, pogreške u ženskom pranju, (vreme, menstruacija) i porođaju, bolova džigerice, proliva i hladnoće u nogama i rukama. Dobro je da se udovi tim trljaju, pa postaju jači i topliji. Tej, odvar kuva se kao i ostali tejevi, o kojima se u ovoj knjizi govori.

HAJDUČKA TRAVA

AJDUČICA, SPORIŠ, HAJDUČKA TRAVA, PAPRAC,
KUNICA KAO LEKARIJA

Ovu travu zna gotovo svaki seljak bez sviju botanika i botaničara, ali malo ko zna oda šta ona leči. Zato ćemo o ovoj korisnoj travi reći nešto više. Po narodnoj i naučnoj medicini ona leči sve nove rane i još neke bolesti. Ko se obrani on nek očisti prvo ranu od prašine i parčića ako ih slučajno ima tamo, pa onda odmah nabere te trave i metne onako kako smo označili u članku o ranama. Ako hoćeš da imaš ovoga leka za zimu, osuši ga i stavi dve šake cveta i lišća u zejtin i ostavi zatvoreno da stoji na suncu desetinu dana. Cvet se pretvori u zejtin koji mi nazivamo sporišin — koji treba čuvati za slučaj nužde. Ranu treba njime mazati i čistom gazom obavijati. Piti dva puta dnevno odvar od korena i cveta hajdučice dobro je protivu šuljeva zatvoreni i balavi, a tako i za one koji se osećaju slabi i

nemoćni. Ona bolje leči kad joj se doda i islandske mahovine. Od grčeva u želucu dobro je ovu travu pomešati sa metvicom i piti onako kako je rečeno u članku o metvici. Po mišljenju lekara piće odvara od ove trave krepí i organe za varenje. Ko ima grizlica ma gde one bile treba da tim ispira i uskoro će ga ostaviti. Ko zna da mu je krv ma čim bila »pokvarena«, nek pije taj odvar duže vremena sam ili pomešan sa islandskom mahovinom, jednu čašu izjutra našte srce i uveče pri polasku na spavanje. Pisac ovih redaka zna više osoba koje su bile izgubile nadu na život od prevelike slabosti i drugih bolesti, pa pošto su pile nekoliko nedelja tri puta na dan po jednu čašu odvara sporiša, kojim treba još variti i deo žilovlaka (bokvice), pirovine i dobričavke (dobričice) osećale su se bolje.

HELJDA

HELJDA KAO HRANA I LEK

Ruski doktori ispitati su ovaj rod zato što su uvideli kako se njime hrani i leči ruski narod. Oni su našli da je on odista i posve lekovit u ovim slučajevima. Protivu svakovrsnih nereda i bolova želuca i creva, protivu svakog proliva, smrada iz usta, glista i kožnih krasta i otoka. Protivu svih tih slabosti i bolesti treba jesti do site voljekašu — bungur od heljde. U tu svrhu heljda se prekrupi. Uvek mora biti čista i sveža. Ona se vari u vodi sve dotle dok se dobro ne razvari i dok ne bude uvarena od potonjeg dolivanja vode tako da u njoj kašika može stajati. Bungur taj može se jesti do site volje kad god se oseća potreba za jelom. On se može začiniti samo nekim maslom ili mašću čistom i skorašnjom. Ta hrana je i lekovita i hranljiva. U to ine nebi zgoreg bilo da se bar od sada što više obrađuje i upotrebljava takav koristan rod. Ne zaboravimo uz to da je heljda vrlo korisna i posve nužna svuda gde ima pčelinjaka i pčela. Njima je najmilije cveće heljdino.

HRAST ILI RAST

HRASTOVA KORA KAO LEK

Nije nužno govoriti šta su hrast i njegova kora. Ovde treba da označimo od čega leči ta kora i kako se ona za taj posao sprema.

Kupanje u odvaru hrastove kore pojačava nerve, ublažava i uklanja razdražljivost, poboljšava zdravlje i produžava život a naročito kad se pije sok iz hrastove žile. To piće ne samo što preporučava i produžava život nego i leči mnoge unutarnje i spoljne bolesti.

Sok hrastov dobija se ovako. Pri kraju meseca marta iskopati zemlju ispod zdrave hrastove žile, pa je preseći i ispod preseka stavi zemljano lonče, ali udesiti tako da između kore žiline i lonca bude nameštena drvena ili druga neka cev kroz koju će teći sok iz kore i žile u lonac. Lonac treba pokriti nečim pa i njega i žilu zemljom zatrpati kao što je i bila. Lonče treba da stoji tamo 4 do 6 nedelja dana. Posle toga iskopaj ga. Kome je taj sok nečist, nek ga procedi. Od njega treba piti svako jutro po 1 kašiku.

I za slabunjavu decu posve je lekovito i spasonosno kupanje dnevno u jakom odvaru hrastove kore, koje treba nekoliko nedelja produžiti.

Kad kome ispadne guzno crevo treba mu ga povratiti, pa onda triput na dan uštrcavati u šupak odvara rastove kore, ali da uštrcaj dopire tamo gde crevo leži. Protivu belog cveta kod žena treba uštrcavati taj odvar u polni organ i prati njime svaki dan dvared spolja ceo organ i okolinu.

Protivu krasta, krvavog mokrenja i proliva takođe odlično leči kupanje, ispiranje u tome odvaru, i treba piti od njega četiri-pet puta dnevno po 1 kašiku.

Kad je ta bolest kod marve, onda tako treba i nju lečiti, ali dati još dva,tri puta veću porciju da pije.

Protivu bolova u materici to je takođe uspešan lek.

Za hrastov odvar treba da se iseče sitno kora koja je zdrava pa da se vari bar jedan sat i ostavi tako da se ohladi, pa onda upotrebi prema potrebi bilo za pranje, ili za kupanje ili za piće. Naravno, za kupanje treba uzeti dosta kore i vode. I presna, i suva i debela, i tanka kora ugodna je za lekove, samo stara kora nije za to.

CRNI I BELI LUK

LUK CRNI I BELI (ČEŠNJAK) KAO HRANA I LEKARIJA

Razni naučnici i praktičari do sada su iznašli i saznali da je beli i crveni (crni) luk pun ne samo hranljivih sastojaka

koji su neophodni za naše telo i umovanje nego i da su oba ova luka u isto vreme i lekarija protivu više bolesti. Zbog toga treba jesti što češće čas jedan čas drugi luk, bilo to presan, mlad i zreo, bilo kao primesu uz razna jela, bilo kao salatu i sos. Često i obilato jedenje luka daje snagu i telu i umu i predohranjuje razne bolesti. Luk (crni) je izvrsno sredstvo i protivu besanica (nespavanja), ma u kom se vidu jeo, a naročito u vidu sosa. Kad se svari po nekoliko glavica oba luka, onda odvar taj goni gliste kod dece i ljudi ako se izjutra naštinu popije poneka osrednja čaša. To pomaže ako se čini dva-tri dana i uspeh je pouzdan. Takvo piće dobro je i protiv zatvora. Protiv nesvestice dobro je da se glavica (crn) luka razbije i pod nos stavi bolesniku pa će se osvestiti. Svaku micinu prokida kad se na nju obloži iseckani luk i meso goveđe, za tu svrhu dovoljne su dve glavice luka i toliko mesa svežeg i krtog. Oblog prokine otok i izvuče iz njega sve, pa posle toga lako je lečiti ranu. Kad se ko jako udari, nagnječi i prištine tako da koža pomodri i osećaju bolovi, onda će ih otkloniti i uboj izlečiti takav oblog crvenog luka i mesa, ili utučen luk sa dosta soli.

Kad se (crni) luk svari u vodi sa medom i žutim ili crnim šećerom, odlično leči kašalj i katar. Taj lek naučili su engleski misionari i oficiri u Egiptu i Sudanu. Evo kako se on spravlja po kazivanju njihovom: pre svega očisti glavicu (crnog) luka i iseci pokrupno, pa uzmi oko 500 grama i stavi u nov opran lonac, pa tome dodaj jedan litar vode, 80 gr. meda i 400 gr. žutog šećera. To treba da se vari polagano 3—4 sata. Tad ostavi da se ohladi pa docnije ocedi odvar. Ovaj treba dobro promešati onda kad se skine s vatre da nebi šećer na dnu lonca ostao. Najbolji sud za odvar je čisto staklo. Sud se mora držati zatvoren. Bolesnik neka pije tog odvara po jednu malu čašicu izjutra i uveče, ali odvar treba uvek ugrijati, jer više vredi vruć no hladan. Nekome pomogne ubrzo, a nekom tek posle jednomesecnog neprestanog upotrebljavanja. Putujući po svetu videli smo više osoba koje su se spasle od prsobolje, nejelosti i kašlja, jedući svako jutro našte srce po jednu glavicu crnog luka. Ovo je za neke neverovatno, ali je oprobano kao posve istinito, samo ako ne dosađuje očima, što se nekima događa.

Ali češnjak (beli luk) daje još više koristi. I on se može jesti kivan i jelu (papazjanija), u sosu i onako presan. Ali ne treba ovaj luk najedanput jesti mnogo, nego po nekoliko česana glavice i najviše jednu glavicu. Kad se tako jede, on jača želu-

dac, predohranjava od grčeva i vodene bolesti, goni na mokrenje, čuva od groznice i drugo. Protiv kašlja i neuredne stolice dobro ga je utući i jesti s medom. Da se odgoni mokraćni kamen treba piti svaki dan po jednu čašu bela vina u kome je malo svareno češnjaka. Zapaljenje mesa oko zuba i mala zubobolja liječi se kad se ispeče češnjak u vrućem pepelu, i onako vreo na bolni zub metne i podrži. Za zapaljeno meso oko zuba najbolje je svariti s češnjakom vinskog sirćeta i tim svaki dan usta, desni ispirati. Kad se istuca češnjak i pomeša sa zejtinvm pa se tim mažu stare kraste, šuga i drugo, on ih leči. Marvenu šugu i kraste treba time obložiti i trljati rukama i četkom. Taj sok truje i vaši na životinji, kad se njime ona namaže. Dalje, ispitano je da narod koji živi u nezdravim i barskim mestima treba da pojede svako jutro naštinu pre polaska iz kuće po jedno česno od češnjaka (belog luka), jer to ga čuva od raznih bolesti i groznice.

KAKO SE ODSTRANJUJU ŽULJEVI

Sitne glavice arpadžika ili crnog luka raseku se na polutine i metnu u dobro vinsko sirće da postoji dva-tri sata. Pri polasku u postelju stavi jednu polutinu na svaki žulj i dobro ga priveži da ne spadne. Ovo ponoviti nekoliko večeri, pa će nestati žuljeva. Svako jutro treba sastrugati omekšali deo žulja.

Kad se pomisli na sve pomenuto što rekosmo o češnjaku i luku (crnom) onda uputno je napomenuti da je dužnost upućivati pri svakoj zgodnoj prilici svaku seosku porodicu da ona svake godine zasadi dovoljnu količinu jednog i drugog luka, kao i drugog povrća, pa tako da ga ima preko cele godine u kući. Mi treba da naučimo, da ubedimo narod da je grdna sramota za svaku kuću koja nema dovoljno luka u svojoj gradini, a još veće ruglo za one porodice koje kupuju luk iz varoši. Tako je isto pogrda za svakoga zemljoradnika koji kupuje iz varoši kupus, pasulj i drugo povrće. Tu ne opravdava nikoga ni sušna godina, jer u času takvog leta vredni i svesni seljani udružice se pa će naći udesno mesto za svako povrće, gde će nadoknaditi oskudicu kiše vodovadima, kao što to čine baštovani (gradinari) bugarski. Gde nema mesta za plitke bunare gradinarske, tamo nek se udese duboki, u koje se može staviti kišnica, kad ima dovoljno kiše, i snežnica proletanja i zimska. Takva voda bila bi još bolja od bunarske za navodnjavanje povrća.

ČIČAK

ČIČAK, REPUH, REPUŠINA, LAPAK KAO LEKARIJA

Ova biljka raste svuda kraj puteva i ima najveće lišće među svima našim travama. Po predanju narodne medicine i po ispitivanju mnogih doktora, čičak leči više bolesti i čuva od opadanja kose i izaziva njeno rastenje. Koren njegov leči poljačinu (skorbut), sevotinju (reumatizam), uloge, razne kožne bolesti i ospe. Za tu cel treba iskopati čikov koren, pa ga osušiti, a može se i sirov upotrebiti. Na litar vode metni kašiku iseckanog korena i svari ga dobro pa od njega neka pije bolesnik tri puta na dan po 1 čašu osrednje veličine. Piće treba produžiti redovno dok bolesti ima. Ovo piće izgoni iz tela i živu, koja često donosi razne omanje i teške bolesti. Napiiak nek je mlak, a može biti i hladan, začinjen sa nešto meda.

Mokraćni kamen odstranjuje čičkov koren urezan sitno i pomešan sa šećerom, od koga treba jesti četiri puta na dan po 1 malu kašičicu.

Kosa izraste i pojačava se kad se duže vremena mije glava svaki dan odvarom, u kome je svareno dve-tri šake korena čičkovog.

Kad se donja strana lista čičkovog namaže mašću i oblaže svaku noć na otečene i ranjave listove nožne, onda će se bolesnik posigurno izlečiti. Bilo je patnika od rečenih bolesti kojima nije pomogao nijedan apotekarski lek, pa koren i list čička spasao ih je.

ŠPARGLA, SPANAĆ, KISELJAK, ZELJE

Špargla, spanać, kiseljak i zelje (pazija, štavolj) posve su ugodni za jelo, pa zato ovom prilikom najtoplije preporučujemo narodu i te biljke da ih jede naporedo što češće, dok god za jelo ugodne budu, a naročito ovo preporučujemo onima koji su zaboravni, setni i zatvoru, bledilu, šuljevima i glavobolji izloženi. Grci šparglu svare dobro pa odvar piju umesto vode, a nju jedu posoljenu i sa zejtinom dobro začinjenu. Od semena špargle pravi se kafa, koja je ugodnija za piće i za zdravlje od mnogih drugih kafa.

Kiseljaka i pazije (štavolja ima skoro po svim livadama i pored tornih meda i pašnjaka. Lišće im je slično kao i u spanaća, prilično bogato gvožđem, bez koga bi nam telo bilo posve

bledo i malaksalo. Divlja i pitoma špargla u Grčkoj i Maloj Aziji upotrebljava se ne samo za jelo kao hrana nego i kao lek. Kiseljak i zelje mogu se i u baštama gajiti prema potrebi. Tad je lišće njihovo još ugodnije za jelo.

Kad se to zna o tim i drugim biljkama, onda je izlišno i govoriti čestim učiteljima naroda koliko će učiniti dobra zemljoradničkom i drugom narodu ako mu što više ovakvih korisnih pouka ukažu: i u školi, i na skupu i na slavi i pri svakom radu i zgodnom poučavanju.

KAFA OD ŽIRA KAO HRANA I LEKARIJA

U narodu je žir poznat kao izvrsna hrana za svinje. U gladnim godinama hrane se njime i siromašne porodice. Ovo već zna seoski stalež. Ali će retko ko znati da je kafa žira odličan lek kojim se i nekoliko ljudske bolesti mogu izlečiti ako se redovno pije za neko vreme, a pije se ili s mlekom ili bez toga.

Ljudi nauke od najstarijih vremena pa do danas smatraju žir i biljku na kojoj on rađa za lekovite. Sem njegovih sastojaka koji hrane, u njemu ima i delića koji leče. I žir i hrastova kora sadrže u sebi puno lekovitih sastojaka za lečenje i unutrašnjih i spoljnih ljudskih bolesti. I narodna medicina poznaje dobro tu lekovitu silu ove biljke.

Kad se pije kafa od žira s mlekom duže vremena, onda odlično može da se izleči i takozvana u nauci engleska bolest (rahitis). Zbog toga mnogi doktori određuju da tu kafu piju ne samo siromašni ljudi nego i bogataši, koji bi mogli platiti skuplje lekove za oporavljanje svog zdravlja.

Za posve slabunjavu decu, i onu koja se naglo suše i gube, najbolje je da se kafa cerova žira vari u mleku i pije tako zajedno sa mlekom, u koje se doda i nešto šećera ili meda. Celu tu kafu treba izmešati i zajedno sa mlekom piti. To je piće za takvu decu i odlična hrana i lekarija, a tako i za odrasle osobe.

Pošto su u ljudi razne naravi i razne bolesti, to će ih biti možda od sto deset ili malo više ili manje kojima žir donosi zatvor, tešku sračku, ali ostalima on čini dobro u svemu pa i u tome. Takvi treba da probaju tu kafu od žira,

Ovaj odvar zimi može trajati i za tri dana. Ako se spravlja za drugi i treći dan, onda je bolje da se odmah ne cedi,

već pošto prođu dva-tri sata. Posle toga se procedi, pa se talog ili trop baci, a cedevina naspe u čisto staklo, zatvori i ostavi u hladovinu.

Kad se sprema, vari, kafa za današnji dan, onda ne treba čekati da se slegne. Radi zdravlja bolje je da se saspe s kafom žirovom priličan deo tropa, taloga (sac, telfa). Ko može nek saspe sa odvarom i celu telfu u mleko, pa će mu još više zdravljju goditi.

Najzdravije je piti s mlekom, a može se piti i bez mleka, kako je za koga prirodnije. Mora se još i šećerom zasladići. O doručku dobro je jesti i komadić prženog hleba. Hleb od raži u ovom slučaju ima prvenstvo kao i u mnogim drugim. Po jednu veliku čašu treba popiti triput dnevno. Toplota ovog pića mora biti uvek umerena, otprilike potrebna je toplota kao mleka koje se odmah pomuže iz krave. Ovo važi za one osobe koje imaju tanku krv i vrtoglavicu.

Po uverenjanju lekara kafa od žira može vrlo korisno zameniti i čokoladu a i kakao.

Pored toga što je žirija — žirna kafa zdrava, kako za odrasle tako i za decu, pored toga što ne škodi ni živcima ni krvi, kao prava kafa i drugi strani proizvodi koji se u nas prodaju, pored svega toga ovo je piće i najjevtinije. I stoga bi bilo i vrlo »patriotično« kad bi uobičajili da se umesto kafe pije ova žirna kafa. Koliko bi se samo na tome moglo uštedeti novca koji ovako izade iz zemlje za kafu, koja se u našu zemlju uvozi sa strane i ovde potroši.

Jedino je nužna i ovde promena kao i svuda u svemu životu našem. To je zakon nužnosti. Pa zato neka se pije žirija od početka žira pa do proleća, a docnije kafa od raži, pšenice, ječma i drugog roda koji smo ovde spominjali.

Žirija je spasonosna za zdravlje naše dece. Žirna kafa je prava blagodet i za zdrave i za bolesne. S obzirom na sve ovo, želimo da se u Srbiji što pre raširi krug poštovalaca žirne kafe i da se u našoj otadžbini od sada odomaći ovo koliko zdravo i lekovito toliko i jevtino piće kao što je kafa od žira, kojoj mi dajemo kratko ime žirija.

HLEB OD HRASTOVOG ŽIRA

Još od najstarijih vremena hrastova kora je bila u velikom poštovanju kod svih naroda. Stari narodi zvali hrast

»hlebno drvo«, jer hrastov žir beše tada kao hrana ne samo za stoku već i za ljude. Još i danas peku hleb od hrastovog žira ne samo u Norveškoj već i u Maloj Aziji, Persiji, Maroku, Španiji i Portugaliji. Hrastov žir iz toplih predela mnogo je sočniji i ukusniji.

Dok nije bilo rasprostranjeno gajenje raznih useva, naročito raži, hleb od hrastovog žira u mnogim zemljama bila je jedina hrana. U Tunisu i danas zovu hrast »hlebno drvo«. Za vreme ratova na Pirinejskom poluostrvu Francuzi su bili prinuđeni da hlebom od hrastovog žira hrane svu vojsku za nekoliko dana. . . . Za vreme građanskih ratova u Americi oko ukidanja ropstva beše predsednik Džekson vođ američke vojske, pritešnjen u hrastovoj šumi od Indijanaca. Zbog gladi počеше vojnici i oficiri da gundaju i da se bune. Svi se iznenadiše pozivu da sutradan budu kod njega na doručku u trenutku kad je nastupala katastrofa i opasnost da pomru od gladi. Pozvani gosti nađoše Džeksona u njegovoj kolibi a pred njim veliku gomilu hrastovog žira. Ustajući da dočeka goste, pozdravi ih ovim rečima: »gospodo moja, dokle su god pred nama ovo-like gomile hrastovog žira, mi se ne smemo tužiti na oskudicu hrane.« Zatim im je izneo dobro pečenog hleba od hrastovog žira, kojim se i oficiri i vojnici dobro založiše.

U Engleskoj su u najnovije vreme pravljeni opiti sa pećivom hleba od hrastovog žira, i hleb je ispaao mnogo ukusniji od škotskog ovsaa. . . . Hrastov se žir pre upotrebe oljušti i ostavi na podesnom mestu da proklija, jer se klijanjem škrob pretvara u šećer.

ŠIMŠIRKA

Žuta šimširka, žutika, žuta šiba, žuti šipak raste kao trnovit grm u mnogim našim krajevima, po svetlim šumama, uz puteve i drugde. Ima ga dosta na Deliblatskoj Peščari. Cvetovi su žuti i poređani u obešene grozdove. Plodovi su crvene kisele bobice.

Od šimširike se skida kora sa korena, stabla i debljih grana i list. Naročito se cenii kora sa korena, jer u njoj ima najviše lekovitih sastojaka. Kora je žute boje. U njoj su glavni lekoviti sastojci alkaloidi (berberin, oksiakantin i drugi).

Kora je čest sastojak u biljnim smesama koje se koriste u obliku odvara za bolje lučenje žuči i mokraće, za lečenje nekih oboljenja jetre i bubrega, za zaustavljanje krvarenja, regu-

lisanje menstruacije itd. — Treba biti obazriv u upotrebi ove kore, jer može u većoj količini da bude i škodljiva pošto sadrži alkaloidne.

Zrele bobice šimširike sadrže bogatu količinu voćnih kiselina, naročito jabučne i limunove, i vitamina C. Nisu škodljive i preporučuju se za izradu voćnog soka, kompota, pekmeza i drugih koncentrata čija je biološka vrednost velika.

Osušene bobice šimširike mogu da se upotrebe, kao i šipurak za vitaminiziranje čajnih smesa.

Kako i kad brati lekovito bilje?

Šta moraju znati oni koji žele da se posvete sakupljanju, sušenju, upotrebi i prodaji lekovitog bilja:

U Jugoslaviji ima više desetina hiljada vrsta biljaka, ali one nisu sve lekovite. Zato se ne može brati ma koja biljka, sve što nam dođe pod ruku. Treba prikupljati samo ono medicinsko bilje koje se te godine traži za otkup. O tome se biljari mogu stalno obavestavati u gradu kod zadruga i preduzeća za lekovito bilje. Raspitajte se šta se traži, koliko, po kojoj ceni, kakvog kvaliteta itd.

Svaka biljka ima svoje mesto i zemlju na kojoj najbolje uspeva. Zašto je treba brati samo tamo gde je najbujnija, najlepša i najzdravija. Droga dobijena od takvih biljaka najboljeg je kvaliteta, pošto sadrži najviše lekovitih sastojaka. — Isto tako svaka biljka ima svoje vreme kad je treba brati, jer u to doba ima najviše lekovitih sastojaka. Retko kad se upotrebljava cela biljka. Najčešće se, da ne kažemo skoro redovno, koriste samo pojedini biljni organi, samo oni delovi u kojima biljka nagomilava najviše lekovitih sastojaka.

Velik je broj činjenica o kojima svaki iskusan biljar mora da vodi računa. Upošte, teško je dati neko potpuno uputstvo za rad na terenu, propise koji bi sve obuhvatili. Teško je reći šta sve jedan biljar mora da zna. Ipak, postoje izvesni običaji, kroz vekove stečena iskustva potvrđena naučnim ogledima i analizama u laboratorijama. Postoje čak i nepisani »biljarski zakoni« kojih se svaki napredan sakupljač lekovitog bilja strogo drži i koje poštuje. Ta opšta pravila bila bi uglavnom ova:

1. — Jedno lice ili jedna određena družina treba i sme da sakuplja u toku jednog dana ili sezone samo jednu vrstu medicinskog bilja. Tek kad ono procveta, »prođe«, može se i sme preći na sakupljanje druge vrste. Ako jedno isto lice istog dana

u istu korpu stavlja više vrsta bilja, stalno preti opasnost da se bilje pomeša. Osobito treba paziti da se otrovno bilje ne pomeša sa neotrovnim. U toku poslednjih godina bilo je mnogo slučajeva da su berači nehotice mešali list koprive sa listom bunike, tatule ili velebilja, zbog čega je sva roba morala biti spaljena, pošto se kopriva daje kao dijetalna hrana deci i bolesnicima koji se oporavljaju, dok i najmanja primesa gore pomenutih otrovnica može izazvati nesreću.

Borba za čistoću droga mora biti stalna. Na žalost, činjenica je da je najveći nedostatak robe dobijene iz naroda baš nečistoća. Prastari narodni običaj je da se u kitice veže po nekoliko vrsta lekovitog bilja. To se drži negde obešeno i, kad zatreba, uzima se ona biljka kojom žele da se koriste za lek. Ali kad se radi o prodaji lekovitog bilja to nije dobro. Mešano bilje niko u svetu ne prima. Traži se samo jedna vrsta, čista, bez ikakvih primesa.

Loš je običaj što se ponegde još uvek u korpu ili u vreću bere sve lekovito bilje na koje se u polju naiđe, pa se po povratku kod kuće vrši odabiranje. To je zastareo, primitivan način rada koji su odavno napustili svi napredni biljari.

Lekar, apotekar i veterinar traže samo čistu kamilicu, čist beli slez, čistu lincuru i drugo bilje, a kad im zatreba neka smeša, oni je sami načine, rukovodeći se poznatim pravilima recepture i farmakologije.

Desetine vagona lekovitog bilja svake godine biva vraćeno, odbijeno ili je ponekad moralo biti čak i uništeno, spaljeno, jer roba nije bila čista. Kada se pomeša bilje, odabiranje je nemoguće izvesti.

2. — Napredni i iskusni biljari nikad neće obrati i iskopati sve medicinsko bilje na jednom mestu, nego će uvek tu ostavljati izvestan broj najljepših, najzdravijih primeraka za seme, za samorazmnožavanje. — To je od ogromnog značaja za same biljare, jer se na taj način najlakše čuvaju od uništavanja bogate plantaže medicinskog bilja u prirodi. Biljari ne smeju misliti samo na trenutnu korist od bilja. Oni moraju računati i na budućnost, na svoju decu, da se ne bi i za biljare govorito »posle nas potop«, kao što se to danas svuda govori za naše pretke goroseče, zbog kojih su nam najlepši naši krajevi ogoleli i osiromašili. Bez dobrih šuma nema dobrih medicinskih biljaka. Najvažnije lekovito bilje raste baš po šumama i uopšte na šumskom zemljištu. Divlje bilje nije i ne sme biti »ničija prćija«, lična svojina. Ovo je opšte narodno dobro svih naraštaja. Naše

šume i naše livade su opšta narodna njiva koju priroda diže, neguje, obrađuje i seje, a čovek treba da se razumno koristi biljem koje nije ni sejao ni sadio, da ga ne uništava, da ga štiti od onih koji ga uništavaju. Pametan biljar može svake godine na tzv. »ničijoj zemlji« da nabere hiljade kilograma najskupocenijeg lekovitog bilja, a da pritom ne mora ni da ore, ni da seje . . . , nego samo da bere.

3. — Iskusni biljari vrlo dobro znaju i uvek strogo vode računa da se medicinsko bilje može i sme brati samo po lepom i potpuno suvom vremenu, kad nema rose, a nikako po kiši ili neposredno posle kiše. — Ako se bere rosno i vlažno bilje, ono ubrzo potamni, pocrni, uplesnivi se, ugrije, »upali« (zbog vretnja) i pokvari, tako da se najčešće mora baciti, jer u njemu propadnu svi lekoviti sastojci, a plesan sa pokvarenog bilja prenosi se u skladištu i na zdravo. Tako je bilo mnogo slučajeva da je jedna jedina korpa buđavog bilja upropastila po nekoliko vagona ispravne robe. Na taj način ceo trud postaje uzaludan i biljari gube volju i poverenje u započeti rad i konačan uspeh. Buđavu robu niko ne prima! Najosetljivije je cveće živih, boja, a skoro isto tako i lišće i ostali nežni nadzemni delovi biljaka.

Bilje ne treba brati po selima i gradovima, pored puteva, železničkih pruga i na drugim mestima gde ima mnogo prašine i druge nečistoće. Nikad ne brati tamo gde bilje može biti zagađeno mokraćom ili izmetom, jer bi takvim biljem bolesnike mogli izložiti raznim zaraznim bolestima. Staro oprobano pravilo je da bilje treba sakupljati posle kiše, jer je tada najsočnije i najkvalitetnije, a sem toga kiša ga je okupala, pa je čisto i zdravo, samo ga ne treba brati dok je još vlažno.

4. — Cveće, lišće i ostale nežne nadzemne delove bilja treba sušiti na promaji, u hladovini, nikako na suncu. — Gde postoje sušare za bilje ili voće i druge poljoprivredne proizvode, uvek treba njih koristiti, jer je u njima sušenje najbrže. Za biljare je veoma važno da ubrano bilje što pre osuše, jer je vlaga glavni uzrok kvarenja bilja i gubljenja farmaceutske i trgovačke vrednosti. U sušarama treba da bude termometar radi regulisanja temperature sušenja. Valja znati da svaka biljka ili grupe biljaka imaju svoju određenu temperaturu sušenja do koje se sme ići. Zbog toga o svemu tome biljari moraju voditi strogo računa. I najbolje lekovito bilje ako se ne osuši kako treba, izgubi svaku vrednost i niko neće da ga kupi.

Bilje se ne sme sušiti na gomilama, nego u što tanjem sloju na lesama ili na asurama, hartiji, daskama ili na nečem

drugom. Promaja u sušari mora biti što veća da bi isparavanje i odvođenje vlage, dakle sušenje, teklo što brže. U većini slučajeva biljari nemaju zidane sušare, nego se moraju koristiti onim što imaju.

Najbolji su tavani sa metalnim krovom, jer se oni preko dana leti brzo i jako ugrijeju, osobito ako je metal crn i talasast. Za sve vreme sušenja bilje treba prevrtati. Treba raditi čisto i pažljivo, sa puno samopregora i ljubavi da se bilje ne bi ozledilo, pokvarilo i izgubilo prirodnu boju. Većina lekovitih sastojaka u biljkama su veoma osetljiva organska jedinjenja koja se pod raznim uticajima brzo razlažu dajući nelekovite sastojke.

Ne mogu se sve biljke sušiti na istoj temperaturi. Tu nema opštih pravila. Ipak treba napomenuti da sve mirisno bilje, a to je skoro 50% naših izvoznih droga, ne treba sušiti na temperaturi višoj od 35°C, najviše do 40 stepeni. Ostalo bilje uglavnom se suši do 50°, a samo izuzetno neko bilje suši se i do 60, 65 ili 70 stepeni (neko korenje, plodovi i semenje).

Korenje i drugi podzemni organi, semenje, plodovi i kore mogu se sušiti i na suncu.

5. — Sušare za voće, povrće, hmelj, kukuruz ili za neke druge ratarske proizvode, zatim tavani, čardaci, šupe, magazini ili neke druge pokrivene prostorije najbolja su mesta za sušenje bilja. — Ove prostorije moraju biti čiste, jer se usled nečistoće dobija ne samo loša roba nego se njome prenose razne bolesti. Provetranje svih prostorija mora biti što bolje.

6. — Osušene delove lekovitog bilja (droge) treba čuvati u dobro zatvorenim sudovima, u sanducima iznutra obloženim tamnom jakom hartijom za pakovanje, u vrećama od višestruke debele hartije, u vrećama od gustog tkanja, u limenim kutijama, zemljanim gledosanim sudovima i tome slično. — Svaka vrsta bilja čuva se na drugi način. Sem toga i velika preduzeća daju propisnu ambalažu i postavljaju svoje zahteve, o čemu biljari moraju voditi računa i uvek se blagovremeno obavestiti. Važno je da sve bude čisto, po mogućnosti novo, bez nekog stranog mirisa (na naftalin, petroleum, kolomast, karbol, kožu itd.) i da se upakovana droga što potpunije sačuva od raznog dejstva vlage, sunčeve svetlosti, kiseonika iz vazduha, insekata, plesni, miševa, pacova i drugih štetočina. Odaja u kojoj se bilje čuva mora biti suva, čista, okrečena i mora se lako provetravati. Zaražene magazine treba lečiti ciklonizacijom na način kako se to čini u stanovima za uništavanje stenica. Ovo mogu raditi samo stručnjaci, jer se tu upotrebljavaju otrovi.

Biljni i životinjski paraziti mogu načiniti velike štete i često upropašćuju wagone najskupocenijeg medicinskog bilja ako su magazini neispravni. Zbog toga biljar mora uvek biti oprezan.

7. — Dobro obavešteni biljari ne drže droge dugo kod svojih kuća, nego ih što pre prodaju, ne čekajući vlažno jesenje vreme. Ovo je potrebno učiniti zato što retko ima biljara koji bi imao dovoljno prostrane i suve magazine za duže čuvanje većih količina bilja.

8. — U svetu najbolje prolaze oni biljari koji su udruženi u zadruge za lekovito bilje.

9. — Botaničko poznavanje lekovitog bilja i razlikovanje od sličnog nelekovitog ili otrovnih preka je potreba bez koje se uopšte ne može zamisliti pravilan rad i uspeh. Ne treba zaboraviti da su izvesne biljke vrlo slične, a druge imaju mnogo podvrsta; za lek se, međutim, upotrebljava samo jedna od njih. Osobitu pažnju treba obratiti na otrovno bilje, jer su zabeleženi česti slučajevi nenamernih trovanja iz neznanja i neobaveštenosti.

10. — Razmnožavanje lekovitog bilja u prirodi je od velikog značaja za održavanje bogatih nalazišta, gustih sastojina na malom prostoru. Na vodoplavnom, krševitom i golom zemljištu, po međama, u šumi, na slatinama i na drugom neproduktivnom zemljištu, od koga ni pojedinac ni zajednica nemaju skoro nikakve koristi, može se lako i uspešno razmnožavati izvesno lekovito bilje. Tu može još iste ili narednih godina postati bogata njiva, najbogatije nalazište za branje bilja. To osobito važi za ono bilje koje se mnogo traži za izvoz: odoljen, beli slez i krušina pored reka i potoka, kamilica na slatinama, lincura na suvatima itd.

11. — Otrovno bilje ne smeju brati deca, dojilje i trudnice. Biljari koji rade s otrovnim biljem ne smeju za vreme rada jesti, pušiti, a u mnogim slučajevima ni lice dirati. Nos i usta treba zaštititi maskom, a ako toga nema onda čistom vlažnom krpom. Sapunjača, čemerika, sitnica i druge saponinske biljke kad se melju ili tucaju izazivaju neizdržljivo kihanje, kašljanje i upalu organa za disanje. U prostoriji gde se čuvaju droge jakog dejstva (velebilje, tatula, jedić, čemerika, bunika i sl.) ne sme se čuvati neotrovno bilje. Otrovno bilje mora biti pod ključem.

12. — Svako i najmanje pakovanje lekovitog bilja mora biti obeleženo mastilom ili mastiljavom olovkom. Ovo je osobito važno za otrovno bilje.

13. — Posle rada sa otrovnim biljem treba se presvući i oprati ruke i lice mlakom vodom i sapunom, a gde god je mo-

guće, dobro je posle rada okupati se. Treba imati malu ručnu apoteku za hitnu pomoć.

VREME BERBE

1. — Rano u proleće ili već krajem zime beru se pupoljci bora, breze, jablana i topole. Imela se bere od decembra do februara, dok je hladno.

2. — Cveće se bere čim biljka procveta. Procvetalo, oplodeno i klonulo cveće nema miris, boju, lekovitu i trgovačku vrednost kao ono koje se toga jutra rascvetalo. Od majske ruže beru se potpuno razvijeni, ali neotvoreni pupoljci.

3. — Lišće i cele biljke (trave tzv. herbe) treba sakupljati u trenutku kad se na njima pojavi prvi cvet. Međutim i tu ima izuzetaka. Tako, na primer, list matičnjaka se bere pre cvetanja, jer je u to vreme najmirisniji i najkrupniji. Od pelena se dobijaju dve droge: za fabrike likera i gorkih rakija bere se biljka visoka svega 1—2 pedlja, kad je »kao duša meka«, a za farmaceutsku upotrebu traže se vrhovi grančica u cvetu, tj. kad je biljka visoka oko metar.

Kad se traže »trave« (herbe), uvek se misli na nadzemni deo biljke u cvetu, ali i tu ima izuzetaka, o čemu se mora voditi računa. U mnogim slučajevima se zapravo traže samo vrhovi grančica u cvetu, jer na njima nema lekovitih sastojaka.

4. — Plodovi i semenje beru se kad su potpuno zreli. Međutim, i tu ima izuzetaka. Tako, na primer, šipak ili šipurak ne treba brati zreo, ne sme se čekati da omekša, nego ga treba brati čim zarudi, dok ima crveno-narandžastu boju i dok je potpuno tvrd, jer zreo šipak ima manje vitamina C, lošije se suši, hoće da se pokvari, zgnječi se i slepi, i uopšte daje drogu koja izgledom nije ni izbliza onako lepa i privlačna kao ona dobijena od nedozrelih, tvrdih šipkova. Ovo je važno znati, jer se i druge droge prodaju prema izgledu, »lice« im se ceni, tj. boja, opšti izgled, čistoća i ostalo što je za oko lepo i privlačno. Zbog lepog »lica« šipka, koprive, trnjina, šljiva, drenjina, klekinja i drugih droga u tuđini često dobijamo 30 do 100% više deviza.

5. — Kore treba gultiti u rano proleće, kad ima najviše sokova, jer je u to vreme koru najlakše skidati. Ređe se kora guli u jesen posle opadanja lišća. Ljušti se samo zdrava i živa, mlada, glatka kora koja nije ispucana, rapava. Ovo zbog toga, što stara, mrtva kora ima manje lekovitih sastojaka ili ih uopšte nema.

6. — Korenje i druge podzemne organe treba vaditi u jesen, ređe u proleće, ali i tu ima izuzetaka o kojima biljar mora voditi računa. Tako, na primer, od zeljastih jednogodišnjih biljaka podzemni organi se vade kad je biljka u cvetu, jer se tada najlakše mogu naći. Od višegodišnjih biljaka treba sakupljati samo krupno, potpuno razvijeno korenje. Uvek treba odstraniti suve, mrtve, trule delove, očistiti ih od zemlje i druge nečistoće, oprati hladnom vodom da se otkloni sva zemlja i što pre osušiti u što tanjem sloju u zagrejanom sušnici, u peći posle pečenja hleba (do 70°C), na suncu kad ga ima (leti). Šteta je vaditi mlado, tanko i vodeno korenje, jer ono nema ni trgovačku ni farmaceutsku vrednost odraslog korenja. Korenovu glavu uvek treba vratiti u zemlju da bi iduće godine iz nje izrasla nova biljka. Višekrake glave, kao npr., belog sleza, lincure, velebilja i drugih biljaka, treba oštrim nožem uzduž rasporediti na onoliko delova koliko ima pupoljaka i svaki pupoljak vratiti u zemlju u uspravnom položaju na rastojanju oko pola metra. Tako će za nekoliko godina na »ničijoj zemlji« postati bogata plantaža medicinskog bilja koja će biljaru vratiti strostruku nagradu. Ovakav način razmnožavanja mogu osobito dobro organizovati učitelji sa svojim učenicima, a pre svega stručni biljari.

BILJARSKI KALENDAR

SVE U SVOJE VREME

Živeći u prirodi čovek je kroz vekove i pokoljenja sticao dragoceno iskustvo. Pored ostalog otkrio je otrovnost, lekovitost i hranljivost raznog bilja sa kojim se svakodneвно sretao u veštom lutanju i borbi za bolji, lakši život.

U XIX i XX veku nauka je pritekla u pomoć. Hemijskim ispitivanjima utvrđeno je u kojoj je fazi razvoja izvesna biljka najbogatija lekovitim sastojcima. Takođe je otkriveno da lekoviti sastojci nisu uvek podjednako raspoređeni u svim biljnim organima. Po pravilu, u doba cvetanja biljka ima najviše lekovitih sastojaka u listovima i cvetovima, a na kraju vegetacije u podzemnim organima, plodovima, semenju i kori.

Prema tome, od vremena berbe umnogome zavisi lekovitost biljke. Ovo moraju znati i oni koji beru bilje za domaću potrošnju, a pogotovu oni koji reše da sakupljaju bilje na veliko za trgovinu. Pošto lekovito bilje može doneti prilične prihode, oso-

bito porodicama brđana i planinaca sa mnogo dece, neophodno je potrebno znati kad koje bilje treba brati.

Razumljivo je da nijedan biljarski kalendar ne bi mogao biti potpuno tačan, jer je naša otadžbina prostrana i ima vrlo raznovrsnu klimu, reljef i biljni svet. Tako na primer, dok u Beogradu lipa cveta obično u junu, u primorju ona cveta već početkom maja, a kad se popnemo na Rudnik, zbuni nas i obrađuje lipa koja cveta tek u julu. Dok se mi u Beogradu u februaru mrznemo od hladnog severca i snega, dotle u Dubrovniku cveta ruzmarin. Vreme cvetanja zavisi i od godine. Tako nekih godina podbel cveta već u januaru, dok znamo da on po pravilu cveta tek u martu i aprilu. O svemu tome napredan biljar mora da vodi računa; uvek mora biti budan, stalno u prirodi da ga ne bi nespremnog iznenadilo rano proleće, jer ako se berbom zadočni, žetva je izgubljena i godina je propala za tu biljku. Zbog toga ovaj kalendar i ne može biti tačan za sve naše krajeve i za sve godine, ali ipak može korisno poslužiti našim vrlim biljarima kao putokaz i gruba orijentacija u radu.

KAD KOJE BILJE TREBA BRATI?

Januara: imela.

Februara: imela, borovi, brezovi i drugi pupoljci, zubača i pirevina, maslačak, cvet podbela i drugo.

Marta: zubača, hrastova i druge kore, jagorčevina, kopriva, krušina, ljubičica, maslačak, pirevina, podbel, repušina, srčenjak, pupoljci topole, breze i drugog drveća, velika bedrenika, vodo-pija, vrbova kora i drugo.

Aprila: božur, dobričica, glog, gorka detelina, gorocvet, jagorčevina, kamilica, kopriva, lazarkinja, ljubičica, dan i noć, maslačak, oman, plućnjak, podbel (cvet i list), repušina, rusa, rusomača, sasa, srčenjak, trn, velika bedrenika i dr.

Maja: božurov i bagremov cvet, bokvica, breza, buhar, bunika, digitalis vunasti, đurđevak, divlji kesten, dobričica, glog, gorka detelina, gorocvet, islandski lišaj, jagoda, kamilica, kopriva, kesten pitomi, kopriva mrtva, kupina, lazarkinja, lipa, maslačak, majkina dušica, matičnjak, milogled, medveđe grožđe, plućnja, podbel, rastavić, rusa, virak, zova žalfija . . .

Juna: beli slez, bokvica, borovnica, breza, burusnica, buhač, bunika, dan i noć, digitalis, divizma, dobričica, glog, gorka detelina, hajdučica, islandski lišaj, kesten pitomi, jagoda, jagorče-

vina, kanatarion, kičica, kopriva mrtva bela, kruška, kupina, malina, matičnjak, majkina dušica, majska ruža nana, nar, neven, orah, pelen, plućnjak, rusomača, rutvica, rastavić, razlićak, slez crni, sitnica, suručica, tatula, titrica ili kamilica, turčinak, velebilje, virak, vranilovka, zova, žavornjak i dr.

Jula: bokvica, borovnica, breza, brđanka, bursnica, bunika, crvotočina, divizma, divlja ruža, dupčac, hajdućac, hajdučka trava, islandski lišaj, jagoda, kadulja ili žalfija, kanatarion, kim, kokotac, kopriva, kopriva bela mrtva, kupina, lavandula, lipa, matičnjak, majoran, miloduh, mrazovac, nana, orah, pelen, podbel, rastavić, rosulja, slez beli, slez crni, sitnica, tatula, timijan, titrica, trandavilje, troskot, velebilje, turčinak, vidac, virak, vranilovka, vratić, zova, žavornjak . . .

Avgusta: bokvica, borovnica, brđanka, bunika, čemerika, crvotočina, divizma, hajdučica, hmelj, ivanjsko cveće, islandski lišaj, kanatarion, kim, kleka, kopriva, kupina, majoran, majkina dušica, mrazovac, miloduh, neven, pasulj, pelen, petrovac, podbel, slez beli i crni, sitnica, smilje, smrduša, sročup, razgon, razlićak, rosulja, rutvica, tatula, trandavilje, troskot, velebilje, vidac, vratić, žavornjak . . .

Septembar: čemerika, crvotočina, digitalis vunasti, divizma, divlja ruža (šipak), drenjina, hmelj, hrastova kora i žir, islandski lišaj, klekinje, kokotac, krušina, lincura, morač, mrazovac, nana, nar, navala, neven, odoljen, oman, orah, oskоруša, pasulj, pasdren, pelen, peršun, pirevina, repušina, sapunjača (crvena i bela), slez beli, sitnica, tatula, trava od srca, trandavilje, trnjine, velebilje, vratić, zečji trn, slatki koren, zubača, žutika i dr.

Oktobra: anagelika, apta, brđanka, čemerika, dunja, glog, idjirot, jedić, klekinje, kopriva, lincura, maslač, morač, navala, odoljen, pasdren, pasulj, peršun, repušina, sapunjača, selep, slez, beli, tatula, trava od srdobolje, srčenjak, trnjine, zečji trn, slatki koren, zova i dr.

Novembra: gloginje, idjorot, klekinje, maslačak, odolje, zubača, repušina, trava od srdobolje, bundevino seme, zečji trn, zubača i dr.

Decembra: imela.

Ovaj biljarski kalendar treba kao neki plakat krupnim slovima da bude prepisan i da bude na zidu u svakoj školi, zadrugi, opštini i na svakom mestu gde se narod okuplja. I to je jedan, od načina obaveštavanja, narodnog prosvetčivanja i stalan podsetnik šta se kog meseca može sakupljati.

Bilje se može sušiti u vazдушnim sušarama na promaji, bez zagrevanja i u tzv. termičkim sušarama, tj. onim koje se greju drvetom, ugljem, mazutom i tome slično. Sušenje na promaji je jevtinije, ali traje 3—15 dana, što zavisi od vremena i vrste biljke i biljnog organa. Sušenje u termičkim sušarama je skuplje, ali traje svega 2—6 sati i dobija se jednolična roba. Ima mnogo tipova i veličina termičkih sušara. Navodimo jednu praktičnu sušaru koju može svako sagraditi. Ona istovremeno može da posluži i za sušenje voća, grožđa, povrća, zrnaste hrane i drugih ratarskih proizvoda, a u peći se može peći hleb. Može se graditi u raznim veličinama i od raznog materijala: od cigle, kamena, čerpića, dasaka, naboja, već prema tome šta se u pojedinim krajevima ima na raspolaganju. Peć i toplotni kanali moraju biti od crepa ili cigle. Peć se nalazi spolja pri dnu sušnice. Ložište treba da bude ukopano u zemlji da bi se lese mogle lakše ubacivati u toku sušenja. Od peći se odvajaju toplotni hodnici cik-cak sa izvesnim usponom prema dimnjaku, koji se nalazi na suprotnoj strani peći. Pored ostalih prednosti, ova sušara ima i tu dobru stranu što su ramovi za lese na produžnim zidovima, što se lese pune spolja, što se rukom ubacuju na gornja vratanca i u toku sušenja kreću odozgo nadole, dakle od najvlažnijeg prema najsvuļjem i najtoplijem delu sušare, a da se za sve vreme sušenja bilje ne mora vaditi sa lesa. Lese se pomeraju nadole pomoću jedne čaklje u toku sušenja. Ispod krova se nalaze otvori za izlaz pare. Radi lakšeg rukovanja lesama, one ne treba da budu veće od 1 x 1 m. Ram na lesama treba da bude od tankih ali jakih letvica, a između okvira da bude razapeta sargija ili žičana mreža. Sa svih strana sušare mogu se podići nastrešnice kao zaštita od nevremena. Sušara mora biti snabdevena termometrom, jer se bez njega ne može kontrolisati temperatura sušenja.

Krov sušare treba da bude talasast i obojen katranom da bi se sušara što jače grejala. Sušara treba da ima ventilatore za odvođenje vlažnog vazduha.

VITRINA — IZLOŽBA LEKOVITOG BILJA

Svaka opština, škola i druga ustanova mogu imati na zidu izložbu lekovitog bilja koju mogu dobiti od Instituta za ispitivanje lekovitog bilja u Beogradu, a mogu je i sami načiniti. Od tankih daščica načini se plitak sanduk oko 50 cm širok i isto toliko dugačak. Dubina treba da bude oko 2 cm. Iznutra se načine pregrade u koje se stavi razno bilje koga u toj opštini ima

najviše i koje treba da se sakuplja. Svaka pregrada nosi ime biljke koja je u njoj. Kad se sve napuni, poklopi se staklenom pločom i obesi na zid tako da to služi kao lepa izložba i učilo ne samo za učenike nego i za sve meštane. Obično se u gornji red stavi cveće od kamilice, lipe, zove, ljubičice, uhača i drugog bilja, već prema tome šta u tom kraju ima. Taj red je najlepší, jer ima lepo obojenog cveća i ono privlači pažnju i oduševiće svakog prolaznika. U drugi red može da se smesti razno lekovito lišće: pitome nane, metvice, breze, medvedeg grožđa, matičnjaka, bokvice, podbela, žalfije, koprive i dr. U treći red pregrade stave se trave od stinice, gorocveta, vranilovke, majkine dušice, hajdučice, imela i dr. U četvrti red se stave plodovi i semenje šipka, trnjine, morač, kim, anis, korijandar, slačica. U petom redu je korenje belog sleza, lincure, maslačka, odoljena, trave od srdobolje, gaveza, steže i dr. U šesti red može se staviti kora krušine i hrasta i hmelj, ražena glavica i dr.

Dobro opremljena vitrina ne samo da je jedna od najboljih metoda za pružanje očigledne nastave i davanja uputstva kakva treba da izgleda roba, nego ona na sve ostavlja veoma prijatan i jak utisak i svakog ljubitelja prirode zaista oduševljava.

PRAKTIČNA UPUTSTVA O UPOTREBI LEKOVITOG BILJA U DOMAĆINSTVU

Upotreba lekovitog bilja je raznovrsna. Od njega se izrađuju razni lekovi. Tim poslom se bave apotekari (farmaceuti). Bliža obaveštenja o načinu izrade lekova od bilja čitalac može dobiti od mesnog apotekara.

Za lek se koristi živo, sirovo i osušeno bilje. Mi živimo u predelima sa umerenom klimom. Zbog promena vremenskih prilika nemamo preko cele godine živog bilja kao stanovnici tropskih predela. Zato u toku leta moramo da se pobrinemo da od svega što nam je potrebno nabereimo, osušimo dobro zapakujemo. U većini slučajeva živo bilje je lekovitije od osušenog, jer se sušenjem mnogi lekoviti sastojci menjaju i gube.

Najjednostavniji i najprimitivniji način lečenja se sastoji u upotrebi pojedinih delova bilja, na primer, u sastavljanju lista od bokvice na posekotine ili lista od repušine na opčena ili ubijena mesta na telu. Ili kad se listići od hajdučice prstima uvaljuju u loptice i progutaju pre jela radi dobijanja apetita, a protiv smetnji u želucu itd.

Od osušenog bilja se tucanjem i mlevenjem prave praškovi. Praškovi se upotrebljavaju za lečenje unutrašnjih i spoljnih bolesti, ili služe za izradu raznih prostih ili složenih lekova u apoteci. Praškove je najbolje izrađivati neposredno pre upotrebe, jer dužim stajanjem gube lekovitost.

Najčešći narodni lekovi od bilja su čajevi. Bilje treba tek prilikom spravljanja čaja u avanu ili među dlanovima isitniti, jer se iz celog, nezdrobljenog biljnog organa teže i nepotpunije iscrpljuju lekoviti sastojci nego iz isitnjenih. Listovi i cvetovi brže otpuštaju lekovite sastojke nego kore i drugi čvrsti i debeli organi. Ako se za domaću upotrebu izrađuje mešan čaj od više vrsta bilja, uvek se mora dobro izmešati. Tim mešanim čajevima spretni ljudi često dodaju razno cveće živih boja i prijatnog mirisa da bi čaj imao lepši i privlačniji izgled i primamljiviji miris, što dobro utiče na raspoloženje bolesnika. Tako, na primer, dodaje se cvet različka, ruže, lavande, turčinka, žavornjaka, nevena, crnog sleza, smilja i dr.

Cveće, lišće i druge neke biljne delove nikad ne treba kuvati, nego se stavi u čist sud i preliju ključalom vodom, poklope i ostave kraće ili duže vreme, već prema tome da li se želi slab ili jak čaj. Većina čajeva se tako spravlja. Zato je pogrešno kuvati kamilicu, lipu, nanu, majkinu dušicu ili neku drugu mirisnu lekovitu biljku, jer se kvanjem gube, izvetre skoro svi lekoviti sastojci (etarska ulja). Još gore je ako se kuva u otvorenom, nepoklopljenom sudu. Do nepoverenja prema likovitom bilju najčešće dolazi, pored ostalog, i zbog nestručnog spravljanja čajeva i uzimanja suviše malih količina biljke koja se upotrebljava pri tome. Skoro je redovna pojava da se na pola litra vode stavi nekoliko cvetića lipe ili kamilice. To nije dovoljno. To pomalo liči na mađiju. U većini slučajeva treba na pola litra vode staviti po 3 do 5 kašika iseckane ili zdrobljene biljke. Uglavnom treba ostaviti 30 do 40 minuta da se biljka kiseli u vreloj vodi, u poklopljenom sudu, ali se može ponekad ostaviti i duže da bi u vodu prešlo što više lekovitih sastojaka.

U nas se koren belog sleza sve više upotrebljava. To je dobro, jer je to najbolje sluzno sredstvo za lečenje organa za disanje. Međutim, nije dobro što svi taj koren kuvaju. Pogrešno je kuvati beli slez, jer se time uništavaju njegovi lekoviti sastojci. Kašiku iseckanog korena belog sleza (veličine kukuruznog zrna) treba prelitati sa dva decilitra hladne vode i ostaviti oko dva do tri sata.

Češće mešati da bi se iz njega sva sluz izvukla; zatim prorediti, medom osladiti i piti, ali ne odjednom, nego svaka četvrt sata po jednu kašiku.

Izvesni lekovi, osobiti za jačanje i za lečenje organa za varenje, mogu se spravljati i u dobrom crnom vinu, rakiji, razblaženom alkoholu i tome slično. Droga se što bolje isitni, stavi u čistu teglu i prelije desetostrukom količinom vina ili rakije, poveže platnom i jakom hartijom i ostavi desetak dana. Valja češće mešati. Na isti način se mogu spravljati i lekoviti zejtini i masti, ali se oni greju na vodenoj pari.

DOMAĆA APOTEKA LEKOVITOG BILJA

Zašto pešačiti desetine kilometara do apoteke za dvadesetak grama titrice, majkine dušice, belog sleza ili nekog drugog bilja koje skoro svuda u nas raste u izobilju? Svaka prosvećena majka ima u kući »lekove za nuždu«, pored aspirina i kombinovanih tableta još i raznog bilja.

Dajemo ovde spisak važnijeg lekovitog bilja koje svaka kuća, a osobito sa decom, treba da ima u dovoljnoj količini, sve do nove berbe. Ovo bilje ne treba čuvati obešeno pod strehom, na prašnjavom tavanu, iznad štale, svinjca, šupe ili na nekom drugom mestu izloženom prašini, paučini, vetru, kiši, miševima, pticama, suncu i sl. Svaku lepo osušenu biljku treba čuvati u novim kesama od jake hartije ili još bolje, u kartonskim kutijama koje se potpuno zatvaraju. Sve to skloniti u čist orman ili sanduk na suvom, mračnom i hladnom mestu. Na svaku kutiju treba mastilom čitljivo napisati koja se biljka u njoj nalazi i datum kad je brana. Bilje se ne može čuvati beskonačno dugo. Većina se mora svake godine obnavljati: staro treba baciti ili još bolje spaliti, a novo stavljati u nove kutije, jer u starim se može desiti da ima plesni, moljaca, crvi i drugih štetočina. Ne treba gubiti iz vida da se i najlekovitije bilje može brzo pokvariti i da ono može izgubiti lekovitost pod razornim dejstvom vlage, toplote, sunčeve svetlosti, kiseonika iz vazduha, nečistoće i nagle promene temperature. Mnoge droge napadaju insekti. Zato se bilje mora čuvati što bolje zapakovano i sklonjeno na suvo mesto koje se može često provetravati, ali koje mora biti zaklonjeno od sunca. Osobito treba paziti da se bilje ne čuva blizu katrana, kolomasti, karbola, kože i druge robe jakog i dugotrajnog mirisa, koji se teško ili nikako ne može kasnije odstraniti.

Razumljivo je da domaća apoteka ne sme imati velebilja, čemerike, tatule, bunike, kukureka, bljušta i drugog bilja jakog fiziološkog dejstva. U rukama nestručnjaka ono može biti opasan otrov!

Loš je običaj da se razno bilje pomeša i tako čuva. To ne valja. U jednoj kesici ili kutiji sme se čuvati samo jedna vrsta bilja.

Ne može svaka domaćica imati sve bilje koje se ovde navodi. Ravničari ne mogu imati lincure, ali zato mogu nabrati kičice, jer ove dve biljke imaju isto dejstvo. Što je za stanovnike pored velikih naših reka beli slez, to je za brđane i planince oman, itd. Da navedemo neko najvažnije bilje koje treba da ima domaća apoteka:

1. — Pupaljci od majske ruže, crne topole, jablana, breze i belog bora.

2. — Cvetovi od titrice ili kamilice, lipe, lavandule, belog i crnog sleza, zove, ruže, trna, hajdučice, divizme, ljubičice, jagorčevine, podbela, trandavilja, turčinka i drugog neotrovnog bilja.

3. — Listovi od pitome i divljih vrsta nane, matišnjaka, belog i crnog sleza, kupine, maline, šumske jagode, ribizle, ogrozda, gorke deteline, breze, pitomog kestena, žalfije, ruzmarina, bokovice, vranilovke, podbela i dr.

4. — Trave (cele nadzemne biljke u cvetu, ili vrhovi grančica u cvetu) od majkine dušice, vranilovke, pitome i divlje vrste nane, kičice, kantariona, hajdučice, podubice, trave-ive, troskota, rastavića, čubra, bosiljka, sitnice i dr.

5. — Plodovi od šipka ili šipurka (divlje ruže), anisa, morača ili anasona, kima, korijandra, borovnice, peršuna, šumske jagode i maline, pitomog i divljeg kestena, gloga, drena, trna (trnjine), pasdrena, oskoruše i dr.

6. — Semenje od bundeve (duleka), crne i bele slačice, lana, dunje i lubenice.

7. — Korenje (i drugi podzemni organi) od belog sleza, slađića, lincure, odoljena, salepa, srčenjaka, trave od srdobolje, ljubičice, jagorčevine, sapunjače, maslačka, gaveza, idjirota, perunike, pirezvine, zubače i dr.

8. — Kore od hrasta i krušine.
9. — Peteljke od višanja i trešanja.
10. — Razno: osušeno neotrovno divlje voće (divlje jabuke, kruške, oskоруše, jarebике), lјuske od jabuka, krušaka i dunja, svilja od kukuruza i drugo.

U toј bilјnoj domaćoj apoteci treba da bude uvek čisto i da bude reda. Možda bi se mogao primiti i ovaj raspored kako je ovde navedeno, jer se bilje i u apoteci tako čuva.

LEKAR U KUĆI

MALAKSALOST

Pravila protivu malaksalosti. Ako je neko opazio na sebi prave znake bolesti, evo leka protiv njih.

Prvo, krećući se u prijatnom društvu i kakav olak rad vršeci, valja od sebe udaljavati sve misli koje bi navlačile tugovanje i žalost; radeći ili šetajući se radi ozdravljenja po vazduhu čistom, valja duboko zvižducati, jer tako se bolesnik prenese iz jednog duševnog stanja u drugo, te tako zaboravlja i gubi priliku i ne može se baciti u misli koje ga satiru.

Drugo, izbegavati, što se većma može, svaku ljutnju i svađu, a naročito pri jelu i leganju u postelju, i svaku umno i telesno jako naprezanje.

Treće, držati u stanu, oko stana, u postelji i na telu najveću čistoću.

Četvrto, piti mleko. Uzimanje mleka valja otpočeti sa jedno tri omanje čaše dnevno, i na toj meri ostati koji mesec dana.

Peto, umesto hleba jesti žitnu varu — varicu, o kojoj smo potanje govoriti napred, ili bar hleb od neprosijanog brašna ili kačamak.

Šesto, svaki dan po dvoje, troje rovitih, sasvim mekano obarenih, skorašnjih jaja popiti. Zdravija su jaja kad se malo zagreju i umesto soli sa sitnim žutim šećerom piju i sa kojom kašikom varice založe.

Sedmo, uopšte je korisno, pa i za ovu bolest jesti što više slatkih zrelih trešanja svežeg i suvog grožđa, sosa od crnog luka i presne rotkve. Rotkvu je bolje jesti bez soli; vara i rotka čine da čovek ima pravilnu stolicu, a crni luk da ima prijatan san.

Osmo, uživanje polne ljubavi svesti na najmanju vremensku meru.

Deveto, ako prilike dopuštaju, stanovati preko celog leta u nekom župnom i zdravom mestu.

Deseto, neophodno je u letnje doba svaki dan po sat-dva pre podne šetati na čistom vazduhu, metnuvši ruke na leđa, uspravno hodajući i neku najdublju pesmu zviždućući. Ako se nalazi neki brežuljak u okolini, dobro je češće se peti i silaziti sa njega.

Jedanaesto, još bolje i spasonosnije utiču na oporavljanje džigerice i svega organizma, tela i mozga, kad se izdisanje i udisanje vazduha ovako uredi. Čim se ugrabi topao dan i kako se u određeno vreme dođe na čisto mesto u šetnju ili na rad, treba uspravljeno stati, prsa ispupčiti i uzdignuti uvis, ruke na krstima spojiti. Zauzevši takav položaj, treba polagano vazduh na nos udisati i u isto doba sasvim polagano ruke uz leđa uvis ka plećima podizati. Kad se već duboko udisalo, nužno je isto polagano izdisati i ruke naniže spuštati. Ovakvim udisanjem i dizanjem ruku daju se široke prostorije džigerici da se raširi i kroz sve svoje sunderaste rupice i kanalice čist vazduh propusti. A spuštanjem ruku i dubokim izdisanjem sužavaju se prsa i pluća, te tako sav pokvareni vazduh iz tela izade. Tim se krv obnavlja i pluća leče. Ovo je najblagodetniji melem za bolesno i zdravo čovekovo telo. Ovim se udiše život a izdiše bolest i smrt; izdiše malaksalost, slabost, jektika, a udiše zdravlje.

Nego i u ovome mora se biti oprezan i vešt, da se ne bi umesto koristi šteta stekla. Prvih dana valja udisati tek po nekoliko puta dnevno i to sa srednjom dubinom udisanja. Druge sedmice povisiti udisanje na 10 do 15 puta, pa onda svakim danom sve po 3—4 udisaja umnožavati dok se ne dođe na meru 50. Na ovoj meri treba ostati jedan mesec dana. Tad se može udisati do najdubljih dubina. Koliko se više udisani čist vazduh zadrži, toliko se više krv prečišćava i pluća šire i oporavljaju poremećene svoje delove. Duboko i lagano udisanje i izdisanje traje čitav minut, tj. 30 sekundi udisanje a toliko i izdisanje. Kad se naumi prestati, mora se postepeno na manje spuštati, dok se do običnog disanja ne dođe. I za ovo treba najmanje 10—15 dana, jer nagli skokovi mogu škoditi i u ovome, kao i inače pri drugim odvikama.

TUBERKULOZA, JEKTIKA ILI SUŠICA

Tuberkuloza je hronična bolest i obično dugo traje. Znakovi bolesti u čoveka koji se razboleo od tuberkuloze su: brzo i lako zamaranje čak i pri lakšem radu, opšta slabost i malaksalnost koja se javlja obično ujutro, posle spavanja, kad bi se normalan čovek obično osećao najsvežiji, zatim gubljenje apetita i opadanje telesne težine. Ovu bolest prate najčešće malo povećane temperature (od 37—37,5 stepeni) i to posle podne. Skoro redovno se javlja suvi i golicavi kašalj koji nadražuje. Uz kašalj obično dolazi i ispljuvak. Ako bolest uhvati maha, uz kašalj i ispljuvak počesto se nađe i krv. U narodu je poznato da je onaj koji uz kašalj izbacuje i krvav ispljuvak verovatno bolestan od sušice. Uz ove znake javlja se i otežano disanje, pa i bolovi i bockanje, naročito između lopatica. Često se bolovi javljaju zajedno sa kašljem.

Utvrđivanje ove bolesti vrši se ne samo kucanjem prstima po grudnom košu ili slušanjem disanja nego je pre svega potrebno pronaći bakteriju tuberkuloze. Ovaj se može naći pomoću raznih modernih metoda istraživanja u ispljuvku, u mokraći itd. Radi sigurnije dijagnoze ove bolesti veoma mnogo se koriste rendgenski zraci (rendgen-aparati), kao i drugi metodi ispitivanja pluća, dušnika, bronhija (dušnica), mokraćne bešike (mehura), mokraćnih kanala (cevi) itd.

Lečenje tuberkuloze pluća i drugih organa je veoma usavršeno i obavlja se sa velikim uspehom, jer je moderna medicina za borbu protiv ove bolesti napravila veliki korak napred. Tako savremeno lečenje može se u potpunosti obavljati i kod nas — kako konzervativno tako i hirurški.

Grehota je, šteta je i sramota je što zaboravljamo na potrebu narodnih lekova i saveta, pa trčimo u velike gradove (Beč, Peštu, Glajhenberg, Italiju i dalje) da pitamo za savet bečke doktore i da trošimo grdne novce u ime tog putovanja i vršenja onoga što nam oni preporučuju.

U Crnoj Gori i Dalmaciji sušicu i jektiku leče i ovim lekom dosta uspešno. Naprave puter od dobrog slatkog mleka. Taj puter promešaju sa istom količinom meda iz saća iscedenog. Pošto se ova smesa dobro izmeša, onda je jednu sa nešto hleba od neprosejanog brašna, ali od čiste pšenice. Bilo bi još bolje sa dobro svarenom pšeničnom i kukuruznom varom. Može se jesti nekoliko puta preko dana. Za šest nedelja bolesnik ozdravi. Pisac je

video takve bolesnike izlečene, ali ovi su se držali i drugih zdravstvenih preporuka.

Nije zgoroga da spomenemo ovde i jedan narodni bosanski lek od sušice. Iz sledeće pripovetke se to lepo vidi. Jednom Bosancu, đaku, savetuju bečki doktori da ide u mesto svog rođenja, jer inače mora skoro podleći oštrici jektike, koja ga je već uveliko napala. On ih poslušao. Čim dođe kući, majka mu odmah počela variti puru (kačamak) od prosejanog čistog kukuruznog brašna, u koju je stavljala poviše taze sala svinjskog, ili kajmaka sa nešto meda.

Osim voća i slatkog mleka nije ništa drugo ni jeo ni pio za punih tri meseca dana. Umesto vode mati mu je davala surutke hladne, pomešane sa nešto malo kiselog mleka. Postelja njegova visila je povazan na plotu obešena. Noćivao je u košu svagda kad je ugodno vreme, a koš je bio na visokim direcima rored šljivika. Ni supe, ni riblje masti, ni drugih lekova nije tad ni video, a kamoli okusio, pa ipak ne samo da je potpuno ozdravio nego je još ugojen i snažan postao. Samo je često jeo kiselu čorbu pileću i kokošinju.

BOLESTI ZUBA I USTA

ZUBOBOLJA

Da čovek održi zube i njihovo zdravlje, treba da se od svega rečenog čuva. Uz to, nužno je zube prati često ovim odvarom koji je posve koristan, a malo košta. On se sastoji u ovome. Uzeti jednu kašiku trave rutvice i dve šake žalfije, sve skupa jednu pregršt, pa metnuti u jedan litar vode i ostaviti da se više od pola sata vari. Voda se onda najpre procedi i u čisto, dobro zaptiveno staklence ostavi. S tom vodom treba svaki dan, a u vreme napada zubobolje dva puta dnevno, zube i usta ispirati.

Dobar i jeftin prašak za zube dobija se od ćumura (ugljenja) bilo od vinove loze, bilo od lipova drveta, bilo od izgorelih hlebnih korica, kad se sitno istuče i proseje. Njime treba svake nedelje zube dva puta ispirati.

ŠKORBUT ILI POLJAČINA

Ova bolest poznaje se po tome kad je bolesnik jako nemoćan, slab, malaksao, pobledeo u licu, rukama i desnim, i kad je neka boljka u nogama i rukama, kad su desni modre, zadah smrd-

ljiv, i kad iz usta idu sline noću pri spavanju a danju pri govoru, kad desni bole pri žvakanju, kad iz njih ide krv i kad po telu ili po nogama otvrdnu neka mesta, pa onda pomodre ili požute, i kad se zubi počnu njihati sve više i više dok naposletku i sami jedan po jedan počnu ispadati.

Ova bolest dolazi kod onih koji žive u vlažnim i nečistim stanovima, po hapsanama, koji putuju po hladnim i vlažnim vetrovima i koji ne jedu dovoljno belančevine i kiselog kupusa i krastavaca, i koji piju ustajalu vodu u nečistim sudovima, a naročito u drvenom sudu koji se ne pere i ne osuši na suncu svake nedelje. Ovakva voda iz takvih sudova donosi još i druge bolesti i opasnosti po zdravlje.

I ovde kažemo svakome, a naročito omladini ženskoj i muškoj: čuvaj zube kao dragoceni nakit života svoga, jer zubi su ne samo pola zdravlja i moć za jasan i čist govor nego su i ogledalo zdravlja i čiste krvi omladine. Žaloso je videti krezubu omladinu, koja je delimice i sama kriva za unakaživanje tog divnog ukrasa.

GROZNICA

Bolesnicima grozničavim preporučuje se umerenost u svemu i čuvanje od nazeba, pokvarenih voda, masnih, velikog umora itd.

Pri svakoj groznici nužno je pre svega očistiti želudac obilatim pićem surutke. Ona bolje deluje topla nego hladna, i bolja je današnja nego jučerašnja.

KAŠALJ

KAŠALJ I MUKA U PRSIMA

Ima mnogo osoba koje nešto muči u prsima i koje kašlju, a nisu ni jektičavi ni udarom povređeni. Nekima to biva sa kašljem i glavoboljom, a nekima i bez toga. Nekima to biva jednako, no nekima to dolazi ili nedeljno ili dnevno pokoji put. Nekima to biva olako, a nekima pričinjava teške bolove i teškoće, pa čak im se i govor oduzme i nastane teško disanje.

Dolazilo to tako ili onako, bilo to zbog prostude ili duboke nervoznosti, ili otrovnih lekova pre tog uzimanih, ovaj lek odlično pomaže bolesniku:

Treba svariti teja, odvara od zovinog (zobikavog) cvetća, pa ga piti sa medom po 1 dobru čašu svako jutro i svako veče, ali

ne odveć vreo. Za 10 do 20 dana izbaviće se bolesnik svoje muke. Ovo je oprobano na mnogo mesta.

Ili: uzeti teja od belog sleza, podbela i kunice (hajdučke trave), pa to u čisto zaptivenom loncu dobro svariti i procedeno u staklo ostaviti na hladovinu. Od tog odvara valja svako jutro i veče po jednu šoljicu odliti, ugrijati i piti, pošto se u lek sasje jedna četvrtina kašičice sitno očišćenog nišadora. Zasladi se može medom ili šećerom. To je vrlo neprijatno piti, ali produžiti treba bar 10 dana, pa će se bolesnik osloboditi kašlja. Taj je lek zdravo proslavljen čak i tamo gde su i bečki doktori digli ruke od bolesnika.

Pored tih lekova, za sve koji kašlju dobro je da nose vunene čarape i flanelu na prsima i trbuhu i konačno da ostave kafu, duvan, novo vino, rakiju i sva ljuta i paprena jela, kao i sva mesta u kojima se nalazi dima, prašine i vlage. Ko to ne učini, dugo će od kašlja patiti.

ZAPALJENJE MOZGA

Zapaljenja ima mnogo u redu čovekovih bolesti, ali ovo biva sudbonosno.

Ova opasna bolest dolazi ili uz neku drugu bolest, kao uz vrućicu i titus, ili od jakog udarca po glavi. U njoj bolesnik oseća veliku glavobolju, malaksalost i utruće u svemu telu, sa nesvesiicom i grčevima. Većini se oduzmu noge ili ruke ili celo telo. Kod nekih se pojavi i bljuvanje. Slični su znaci i kod onih koje udari kaplja.

Za ovo zapaljenje neophodno je odmah staviti sedativu i njene obloge na glavu i potiljak, a na listove i tabane i grudi, slatičnjak. Ovde ne treba zaboraviti da se napravi dvostruko jača sedativa. Ako nema sedative, valja stavljati ledane obloge na glavu. Za piće nek uzima hladnu vodu. Sedativu treba nekoliko puta oblagati, po označenom uputstvu, jer ona je ovde jedini spas.

Kad ljudi izidu iz sadanjeg varvarstva, koje se danas krsti imenom nek vajne »civilizacije i humanosti«, tj. kad se umesto uobraženih nekih veličina bude proučavalo i poštovalo veličanstvo čovekovog mozga i prava, onda će tek ovih i podobnih i užasnih bolesti nestati. Dotle nek se izvrši označeno uputstvo, ako i ono neku olakšicu učini.

PASIJE BESNILO

Ako je pseto doista besno, poznaje se po ovim znacima. Ono ne laje kad hoće da ujede, već to čini ćuteći iznenada; ne jede drugu hranu no slamu, drvo, kožu, kosti i drugo; ne laje, nego urliče promuklim glasom. Kad trči, ono zvera tamo-amoo i hvata se prednjim šapama čas za uvo, čas za glavu. Ono se često maša ustima na ono mesto gde ga je ujelo drugo besno pseto.

SRDOBOLJA, GRIŽA ILI DIZENTERIJA

Znaci bolesti se javljaju tri dana posle zaraze. Bolest počinje zamorom, krčanjem u crevima, jakim prolivima koji su vodeni, žitkasti, a mogu biti i krvavi. Javlja se jaka žeđ, bolovi oko pupka, broj dnevnih stolica je sve veći, kao i nadražaj na stolicu makar nekad bolesnik nema šta da izbaci. Zbog gubitka tečnosti bolesnik jako bleđi, orone, lice mu je upalo, oči se povuku u duplje, koža nabrana, trbuh uvučen. Pritisak na trbuh izaziva jak bol. Temperatura može biti oko 38 stepeni, ali nekad je i ispod normale. Bolest ne traje dugo, ali bolesnika jako muči.

Zaštita od srdobolje je ista kao i od trbušnog tifusa. U predohranu spada i vakcinisanje, koje se redovno vrši, osobito u velikim kolektivima.

Lečenje počinje dobrom negom. Topli oblozi na trbuhu deluju prijatno. Zatim se daje serum, sulfamidski preparat i, u novije vreme antibiotici.

Za bolesnog od srdobolje važna je ishrana, jer su creva oštećena. U početku se daju tečnosti (čaj, kafa, pirinčina voda, sok od limuna, malina i sl.). Ako toga nema, dobra je i šećerna voda najviše 5—10%, otprilike 1 supena kašika na veću čašu vode. U početku bolesti mleko nije preporučljivo. Kasnije se prelazi na kašastu hranu (pire od krompira ili jabuka, griz ili pirinač, supe, lake pihtije od telećih nogu a zatim, postepeno, na svakodnevnu ali laku hranu. Tek posle dva meseca može se preći na redovnu ishranu i jesti kupus, pasulj, voće ili povrće).

Srdobolju svaki poznaje po jakom prolivu sa sukrvicom. U trbuhu se opaža jako čupanje i zavijanje, a bolesnik se oseća iznemogao i slab. I od te bolesti navodimo po više lekova.

1) U četvrt litra dobrog crnog vina valja metnuti dve-tri korice cimeta (ima ga u dućanu) i nekoliko struka karanfila.

Pošto ta smesa dobro provri, valja je ostaviti da se malo ohladi i najedanput popiti. Posle toga bi bilo nužno jedan sat prileći i sigurno će proliv nestati. Voće se ne sme nipošto jesti, treba se čuvati od prohlade i teških jela.

2) Narod uzima od ovih bolesti madžum od drenjina, uza svako jelo kao začim; madžun je dobar i inače za popravku sveg trbušnog pribora. I kad besni kolera, nije zgoreg uzimati madžun za jelo. Novu srdobolju uspešno leči jedenje trnjina, a još bolje drenjina. Zato će svaka kuća učiniti dobro ako spremi madžun od drenjina i ostavi za celu godinu da se u kući nađe.

3) Ako bi se našlo i takve naravi kojima to ne pomaže od srdobolje, neka kupe nekoliko urmi, pa njeno seme isprže i sitno istuku kao kafu. Posle toga treba taj prah variti s vodom 20 minuta i sav odvar u vremenu od jednog sata popiti. Ako ne pomogne prvi put, treba ponoviti, pa će se sigurni uspeh postići. Tim se leči od srdobolje u Americi, gde mnogo ova bolest vlada.

4) Srdobolju takođe leči i ovo. Uzmi šišarke hrastove te je utuci sitno, pa saspi tog praška jednu malu kašičicu u čašu crnog starog vina i popi jednu čašicu ujutru našte srca i jednu uveče pri leganju. Tako treba činiti četiri-pet dana i pozdravo ćeš ozdraviti.

Ova bolest posve se sigurno i brzo leči kad se izjutra naštinu pojede jedna kašika taze upržene i sitno utučene, prave kafe, koju treba pomešati sa sokom jednog celog limuna. Neki pojedu i svu koru njegovu.

Proliv se svaki odlično leči listom od divlje paprike poručanim sa medom, pa bio suv list ili sirov. Treba ga iseckati sitno i pomešati sa medom i pojesti. (Oprobano).

Ove trave ima svuda u našim krajevima, kao i svake druge, pa zato treba svaka porodica da u svoje vreme, kao što je označeno u ovoj knjizi, nabere od ove i drugih lekovitih trava nužnu porciju i sušenu ostavi za zimu na nekom suvom mestu.

CRNI PRIŠT

Crni prišt poznaje se po tome što užasno bode, trza i žiga kao munja tamo gde se pojavi. Zatim odmah izraste bubuljica crna ili žuta kao pšenično zrno. Ako je ona žuta, nije opasna, blaga je; ako je crna, ona je oštra, dakle i opasna je jako ako se odmah ne leči. Kad se to zna, onda je lako razlikovati crni prišt od drugih prišteva i čireva. To treba znati i prema tome

ravnati se. Od pomenutih lekova neka bira bolesnik onaj koji mu se dopada.

Ovi lekovi su oprobani kao posve dobri:

Pisac ovih redaka video je nekoliko ljudi koji su izlečeni od crnog prišta ovim načinom. Čim se pojavi bolest, odmah očisti zdravu glavicu belog luka pa je utuci. Zatim dodaj tome malu kašiku baruta i sve izmešaj i privi na prišt. Zavoj taj ostavi na bolnom mestu jedno četiri sata, pa obnovi drugi. Dva-tri takva obloga biće dosta da se bolesnik spase od te posve opasne bolesti.

Ili: treba pritiskivati prišt golom kokošijom zadnjicom i ko-koš držati dok ne krepa. Čim jedna krepa, treba uzeti drugu i sve tako činiti, dok jedna posle pritiska živa ne ostane. Kokoši, veli narod, crkavaju zato što u njih prelazi otrov iz bolesnikovog prišta. Bolesnik je spasen od propasti kad tako postupa. Uz to je dobro jesti nišadora. Ovo izgleda smešno nekoj gospodi, ali to je posve siguran lek o kome svedoče izjave ljudi iz naroda.

Kome je to neprijatno neka umesto tog leka zakolje i sitno iseče goluba, pa onako zajedno sa krvlju na prišt privije. Posle nekoliko sati treba ponoviti sa drugim golubom.

Ili: nađi žuč goveđi, pa natakni na prst gde je prišt i zaveži da ostane na prstu dok usahne. Za to vreme će i prišta nestati. To je oprobano lek kao i prethodni.

Neki su se brzo izlečili ovim lekom: raspuči suhu šljivu pa nastroži na nju: nišadora, belog luka, malo bakra, pa onda meda, baruta i istrvena lista metvice i privi to na bolno mesto. Ako nema dobrih šljiva, može se upotrebiti i dobra smokva, ali samo da nije crvljiva. Taj zavoj treba držati 6 sati pa odmah drugi izmeniti.

Ili: čim se pojavi crni prišt, odmah stavi na njega nekoliko zrna baruta, pa ga pripali da izgori, i tim si spasen od te opasne bolesti, dobivši samo malu ranicu gde je zapaljen barut.

Tako isto spasonosno je i ovo: ugrej dobro parče gvožđa koje je kao vatraj poširoko, ili vatraj, ako ga ima, pa uzmi kudeljku od lana i umači u ljutu rakiju, pa onda odmah potrljaj tako mokru kudeljku po vreloom gvožđu i odmah pritisni na prišt (zalac, dalak) i drži jedan minut, pa onda umači svakog minuta u rakiju i trljaj po vreloom gvožđu, pa odmah pritiskuj na bolesno mesto. Oko 15 takvih vrelih pritisaka biće dovoljno da otkloniš smrt. Ovaj lek udesan je i onda ako je prišt iskočio na gubici, na obrazu i drugim nezgodnim mestima.

Crni prišt odlično i brzo leči taze goveda balega, pomešana sa sirćetom, koju treba privijati na prišt svaka tri sata. Za nekoliko sati bolesnik je spasen.

Takođe odlično leči i ovo: probuši jagnjeći burag čim se iz jagnjeta izvadi, pa turi prišt da stoji u njemu sat-dva, pa onda izvadi i radi svoj posao. Tako ponavljaj dva-tri dana i bićeš zdrav.

Dalje svaki prišt ove vrste, praćen bolom i zapaljenjem odlično se leči kad se raseče na dvoje živa žaba kamenjača, pa pospe sitnim, čistim šećerom i na prišt obloži. Držati treba dotle dok se žaba usmrđi malo. Retko su kome nužna dva obloga.

»ZALAC« »DALAK«

U istočnoj Srbiji pa i Vlaškoj napada narod jedna bolest koja je umnogome slična crnom prištu, a narod pomenutih krajeva zove je »zalacem« i »dalkom«, mada ona nema ništa sličnog sa onim dalkom koji je poznat u zapadnim i južnim krajevima Srbije. Ovaj zalac ili dalak pojavljuje se najradije na licu. On se pojavi ubrzo veliki kao mačije oko i ima nekoliko malih bubuljica, koje su ili žute ili modrikaste. Da je doista on, poznaje se po ovim znacima: ako se bolesniku bljuje i nadima i ako ga svrbi oko bolnog mesta kad se vrelim gvožđem pričvrli. Čim se to sazna, odmah treba lečiti na ovaj način: dobro ugrej okruglo gvožđe ili klešta pa njima pritiskuj po iskočenoj rani. Ako je zalac (dalak), tad se ne opaža bol od pritiskivanja vrelog gvožđa, pa ma cvrčalo meso na rani. Pošto se isprži sva rana tako da se već bol opaža od gvožđa, onda odmah pravi od voska male čančice, malo veće od pola orahove ljuske, pa ih prigrjavaj uz vatru i onako tople priljubi uz ranu. Treba ih zamenjivati svako četvrt sata novim, jer svaki se napuni žutom vodom koja izlazi iz rane. Tako treba činiti dokle god gnoj i voda izlaze i spasen si od smrti. Docnije menjaj oblogu jednom na dan i bol će se izlečiti.

Protivu ove bolesti takođe leči posve uspešno i ono što smo rekli o crnom prištu, to jest, da metneš na bolno mesto desetinu zrna baruta, a da ih tu zapališ da planu. Ako je to nezgodno učiniti zbog očiju ili čega drugog, onda upotrebi vrelo gvožđe i kudeljku, kao što je već kazano.

KOLERA

Pouzdana pravila kako da se sačuvamo od kolere, koja su propisali američki naučenjaci glase:

1) Treba biti umeren kako u jelu, piću, u umnom i telesnom radu, tako i u polnim odnošajima. Neumerenost upravnice privlači koleru;

2) Izbegavati valja sva jela, koja se u želucu teško vare, koja su buđava i pokvarena, kao i sva ona koja izazivaju proliv;

3) Izbegavati sve zeleno i neoljušteno voće;

4) Uredno spavati, bar po 7—9 sati svaku noć;

5) Udaljivati od sebe svako strahovanje;

6) Udesiti da se u stanu i van stana uživa potpuno čist vazduh; tako isto mora biti potpuno čista telesna i krevetna preobuka;

7) Vodu za svakoliku domaću upotrebu valja dobavljati sa čistog izvora ili dobrog bunara. Ako se mora rečna voda upotrebljavati, treba je pročistiti, procediti kroz pesak ili ćumur, ići je dobro prokuvati, pa tek onda za piće i jelo upotrebljavati. To mora biti zato, što se u veće reke ispiraju i slivaju seoski i varoški kanali i prohodi, i što se na rekama peru svakojake nečiste i bolesničke haljine i rublje, pa su te vode pune nečistoće i zaraze;

8) Posle jela treba pojesti po dva-tri česna belog luka. Dobro crno vino, rum i rakija takođe se preporučuju dok traje epidemija, ili umesto toga variti drenjine i jesti ih onako skupa sa odvarom;

9) Spaljivati svaki dan pred stanom po veću hrpu granja od borovine;

10) Ako se u stanu ko razboli, treba u bolesnikovoj sobi stalno držati namočenu krpicu ili sunđer sa medicinom, koja se zove hloralum;

11) Često mirisati i po stanu poprskati nekoliko kapljica tečnosti što se zove spiritus minderere. Ako se slučajno ni tog spirita ni hloraluma ne bi našlo, može se mesto tog upotrebiti i jako, ljuto sirće;

12) Piti svako jutro po deset kapi čuvenog leka protivu kolere: tinkture antiholerika, ili, ako tog nema, po jednu čašicu ruma ili jake komovice. Ako koga uhvati kolera, taj treba odmah da pije te tinkture po deset kapi svako četvrt sata i da svaki dan maže celo telo spiritom od kamfora;

13) Svaki dan sipati s vodom rastopljene galice u sve prohode;

14) Ispražnjenja (izmet i dr.) bolesnikova galicom posipati i zamotana iznositi daleko od stana, pa ih duboko u zemlju zakopavati;

15) Bolesnikove haljine treba pažljivo odmah u hladnu vodu baciti i daleko napolje iznositi, te ih u kotlovima dobro prokuvati i prati. Sve to treba vršiti dalje od česme, bunara i reke, da ne bi zaraza do vode doprla;

16) Čuveni doktor Bok veli da je protivu kolere spasonosno piti što više dobro provarene vruće vode, bilo sa šećerom ili bez njega.

Ako se sva ta pravila budu tačno poštovala, teško da će ko od kolere umreti, pa ma ona svud u okolini besnela, i ma se čovek i među bolesnicima nahodio; ako se baš i zarodi otrov njen u čovekovoju unutrašnjosti, on se (otrov) ne može razviti pa smatran udar naneti, pošto će začetak kolere za kratko vreme biti uništen pravilnim krvotokom i zdravim stanjem želuca i creva. No svaki onaj se osigurava od kolere koji vazda tačno sva ova zdravstvena pravila zapamti i pridržava ih se.

Naučni lekari dugim ispitivanjem pronašli su da se zaraza kolere najpre dobije od bolesnikovih haljina, i njegovih ispraznjenja.

LEKOVI I PREVENTIVNA SREDSTVA OD KOLERE

Glavni znaci, po kojima se poznaje kolera, jesu: jako lanje po crevima i proliv. Brzo zatim nastupi jaki proliv, litanje i bljuvanje. Smesa proliva izgleda više vodena. Odmah zatim dolazi jaka žeđ i grčevi u listovima nogu. U isto doba lice upadne, usne pomodne a koža se ohladi i naježi.

Čim se ovo pojavi ne treba časiti ni časa, nego odmah upotrebiti od ovih lekova koji su najnaručniji.

Pre svega bolesnika treba ugrijati trljanjem najljućom rakijom ili špiritusom pomešanim sa kamforom i zejtinom, i izobilnim pićem ma kog teja i oblaganjem ugrijanih cigli na trbuh i tabane.

U nekim selima oko Drine upotrebljavao se ovaj lek posve uspešno. Čim koga napadne bolest, treba da popije čašicu soka od apte i da namaže usne i gubice spolja dobrim katranom. Ko god je to upotrebio kad ga je zaraza napala, nije umro. Mazanje tako katranom dobro je i za zdrave osobe, jer otklanja zarazu od usta i nosa, to jest, to je dobra dezinfekcija.

Koleru gone od ljudi i krupne vesele lakrdije i predstave. Evo primera. Godine 1872. zavladao je kolera i rešetala stanovništvo u Smederevu. Jednog dana skupi se velika gomila sveta sa muzikom i Cigankom — »amazonkom«. Tu se orila muzika

i pesma. Pred gomilom išla je Ciganka-amazonka obučena u belo kao vila i naoružana. U jednoj ruci nosila je nož kojim mlataše neprestano po vazduhu i skakaše tamo-amo vičući: »Kamo kolere? — Evo je, ubih je«. U drugoj ruci držala je pušku i pucala. Ta lakrdija prošla je na sve strane po varoši i izazvala kod svih stanovnika jako smejanje i saučešće. Lakrdijaši su išli posve lagano da tako što više obrate pažnju sveta, da ga što više nasmēju i razvesele. O toj goropadnoj lakrdiji govorilo se vas celi dan, i gle čuda, drugog dana već nije niko oboleo ni umro od kolere. Kolera je prestala sasvim kao da ju je zbilja ubila ili posekla Ciganka-amazonka.

I nauka veli da treba u času kolere otkloniti svaki strah i provoditi dane u veselju i lakrdijama.

Dalje, neki spahija iz okoline aleksandrijske u Italiji piše da je on na sebi i mnoštvu ljudi oprobao kao lek protiv kolere — biber. Uzme se dobrog bibera, pa se samelje i onaj prah uspe u malo čorbe, vina, ruma ili rakije i daje se bolesniku da pije. To je najboljim uspehom činio pri koleri, koja je vladala u njegovom spahiluku 1854—1855. god. Ne samo to nego on tvrdi da se biber može upotrebiti kao najbolje preventivno sredstvo protiv kolere, kao i od običnih bolja trbuha i protiv samog proliva, što nas često napada pri velikim letnjim žegama.

Koleru, kolerinu, bljuvanje i jake bolove u stomaku sa prolivom leči odlično i brzo ovo. Uzmi 1 litar starog vina crnog i kukuruznog (neprosejanog) brašna toliko koliko treba da bude smesa gusta kao cicvara. Smesu treba staviti na veliku krpu i razmazati po široko i podebelo, pa posuti odozgo biberom sitnim ili isiotom i odmah priviti na stomak i obaviti da stoji jedno dva sata. Ako ne bude bolesnik od tog zdrav, onda ponoviti još jedan oblog takav i bolesnik je spasen od napasti.

CRVENI VETAR

Crveni vetar se leči ovako. Uzmi lišća i cveta stratora (tra-tor, crvenog štira) i crvenog kukuruza, pa to metni na žar (na vatralju ili drugom čemu), pa se dobro nakadi na tome dimu nekoliko puta i bićeš zdrav.

U Hercegovini leče ovu bolest ovako. Pomešaju krtičnjaka (zemljane) i kisela mleka, pa time oblažu bolna mesta nekoliko puta na dan, i tako se izleče.

Slavi se takođe kao potpuno sigurno i ovaj lek. Nastruži ono zeleno liko ispod kore zovine (mrezgu), to jest, ono što se

nalazi između kore i stabla, pa utuci sa nešto kamfora i pšenična brašna, te obavi bolno mesto tom smesom i bol crvenog vetra minuće kao rukom odnesen. Malo ima slučajeva gde je nužno zavoj ponavljati.

Ili: uzeti sitne stipse i kiselog mleka, pa namazati tu smesu na vinov list i otok dnevno nekoliko puta oblagati.

Kome je naručnije nek uzme divizme trave, pa natrpa njenog lišća i cveta u male jastučice, ugrije pod peći ili pod pekrom (sačmom) i na otok svakog sata oblaže. Da bi se jednako na otoku nalazili jastučici, valja ih dva puta napuniti. Oba ova leka oprobani su mnogo puta.

Neki preporučuju, da se list od duvana namaže medom i otok oblaže.

DIFTERIJA, GUŠTER

SPAS DECE OD DIFTERIJE (GUŠTERA), ŠARLAHA

Čim se opazi da dete teško guta i teško diše, ili drugi znaci bolesti u guši, odmah treba uzeti dobre skorašnje čokolade i sumpornog cveta. Čokoladu treba ustrugati na trenici pa od nje pomešati dve kašike sa jednom kašikom praška, zvanog sumporni cvet, i davati detetu da od tog jede po jednu kašiku svaka tri sata. U isto vreme treba uduvati kroz neku cev od tog sumpornog praška u onu stranu detinjih usta gde se vide znaci bolesti. To treba ponavljati na dan po nekoliko puta i dete će drugog dana biti zdravo i spaseno od te ubilačke bolesti. To je dobro i protiv krajnika i kašlja.

Nećemo govoriti ovde da smo se mi mnogo puta osvedočili u spasonosnu snagu pomenutog leka, nego napominjemo da tako leči difteriju engleski naučar i doktor Knedef u Londonu. Od sto bolesne dece kod njega ne umire ni dvoje-troje pri upotrebi ovog leka. To je sasvim jasno i niko to porekao nije. Lek je taj bez ikakve otrovne smese; a ima i tu dobru stranu, što će ga i najmanja deca rado uzeti i gutati, i što on ni najmanje nije škodljiv. Ne samo to, nego on spasava decu i od drugih unutrašnjih bolesti koje bi mogle nastupiti. Cvet je taj posve lekovit a taze čokolada je i lekovita i posve dobra hrana za oporavljanje slabunjave dece. Jedino se mora paziti da sumporni cvet bude taze i držan u stakletu dobro zatvorenom, a čokolada treba da je skorašnja, da izgleda kao masna i sirova, jer beličasto suva ne vredi ništa. Mi smo voljni za sigurnost ovoga leka založiti

sve što se od nas traži, jedino sa dodatkom i ovoga što ide, a to je: pri upotrebi pomenutog leka, treba vršiti još i ovo:

1) Ugrej pravog maslinovog zejtina u zemljenoj šerpenji ili u drugom sudu, pa umoči u njega četvorostruko savijenu posve čistu krpu i privi je oko celog vrata, a naročito oko guše.

Da zejtin zadrži duže toplotu i da se zejtin sačuva od kapanja, treba preko tog obloga zaviti mušemu ili gutaperku. Zejtinjaču treba nekoliko puta za dan ponovo umočiti u topal zejtin i opet priviti.

Gde nema čokolade ni sumpornog cveta, tamo neka se daje detetu bolesnom da pije triput na dan po jednu kašičicu gasa pomešanog sa zejtinom. Za veću decu može se davati po dve kašičice odjednom.

2) Uzmi katrana i terpentina u jednoj meri, pa time kadi sobu i detinju postelju nekoliko puta na dan, ali tako mnogo da sva soba u dimu ogrezne. Za takvo kađenje uzme se dosta žeravice na povećoj lopati i sipa se odozgo na nju pomenuta smesa. Ovaj dim spasonosan je ne samo bolesniku nego on čuva i ostalu domaću čeljad od zaraze i nečista zadaha, kojima obično obiluju bolesničke sobe.

Ako je dete u vatri sa glavoboljom i bunilom, onda pre svih pomenutih lekova treba upotrebiti obloge sedativa onako kako je označeno kod »šarlaha«, ali ovde se sedativa upotrebljava samo za glavu, a ne po ostalom telu.

Ko god bude vredan da tačno izvrši gore pomenuto, taj neka bude sigurno i tvrdo uveren da će spasti dete od difterije i druge gušobolje, i oterati bestraga pomenutu bolest iz svoje kuće i porodice.

Ovde je usputno pomenuti da se gore pomenuti lek može i u seoskim kućama vrlo lako držati u staklenim hermetično zatvorenim ili inače dobro zapušanim, začepljenim.

ŠARLAH, SKERLETNA GROZNICA

Ova bolest, kao i difterija, rod je neurednog života roditeljskog. Znaci šarlaha su ovi: za dan, dva ili tri javlja se žestoka groznica, koju prati suva koža i jaka vatra; kada jez'k pocrveni i otekne, vrat boli, i sitne rumene ospe pokažu se prvo oko vrata, pa se posle brzo spuštaju po svemu telu na dole. Bolesnik i ospe zaudaraju kao stari sir. Ospe izgledaju kao žar, rumene po koži itd.

BOGINJE VELIKE I MALE

Ni jedna bolest ne stamanjuje i ne unakazuje toliko omladinu ljudsku kao boginje. Milionima ona pokosi život, a milionima unakazi lice, taj najdragoceniji ukras čoveka.

Zbog toga bi trebalo naučiti sve roditelje kako će sami znati kalemiti kraste, boginje svojoj deci, jer roditeljska ruka najbolje će paziti na sve što je nužno za dobro kalemljenje. Kalemiti treba svu decu, jer je osvedočeno da manje strada od njih svaki koji se kalemi. Ali lekari za kalemljenje boginja moraju biti probani i osvedočeni prijatelji naroda i vešti znalci svog posla; jer videli smo u Vlaškoj da su neki stranci a i domaće pijandure i čovekomrsci i narodomrsci satirali narodnu decu, uzimajući za pelcovanje krv od nezdrave osobe ili životinje. U Moldaviji pohvatale su vlasti neke Grke i Čivute lekare koji su rđavo i sa nezdravom krvlju pelcovali samo zato što su mrzeli Rumune i što su hteli imati više posla dakle i prihoda od bolesnika nejakih i nevinih. Stoga nek narod pazi kome poverava svoj najdragoceniji amanet, uzdanicu svoju i narodnu omladinu.

Između velikih i malih boginja — ospica ima razlike. Velike se boginje pokazuju prvo na licu, a male na svem telu. Velike iziđu odjednom isuše se, pa se druge iznova pojavljuju. Velike su okružene velikim rumenim pojasom, a male ne. Kod velikih često curi pljuvačka, a kod malih ne. Prema tome treba da se roditelji ravnaju.

Kad boginje kolju, treba ih mazati toplim, slatkim mlekom. Da lice bolesnikovo hrapavo ne ostane, treba svaku boginju na licu prokinuti čistom iglom šivaćom čim se ona ognoji da gnoj ističe. Ako kraste neće da spadnu, treba da se okupa bolesnik u odvaru od mekinja, ali da se čuva dobro od nazeba.

Ako bolesnik nema stolicu (ne ide napolje) svaki dan bar jednom, treba ga klistirati i da jede svarene šljive i njihov odvar. Može piti i slatku surutku.

Za hranu dopušta se samo slatko mleko. Soba mora biti hladna jer vrućina škodi. Preobuku treba menjati svaki dan čistu, ali da nije hladna i vlažna. Pokrivač neka je dosta lagan. Soba treba da je više mračna i da se često provetrava. Zapara jako škodi.

Mnogi naučari preporučuju ovaj novi lek od boginja. Smešati valja jedan deo prečišćenog terpentinskog špirita sa četiri dela čiste vode. U ovu smesu umakati čisto perce i svako veče

i jutro mazati boginje. Engleski lekar Far veli da ovim lekom i bol i svrab prođe i onaj zadah iščezne, koji najviše čini pakosti u ovoj bolesti.

ZIVČANE BOLESTI

SUMANUTOST, LUDILO

Bolest ova dolazi obično od rastrojenja mozga. Ovo je posledica velike tuge i teške, užasne brige, od suvišnog špirituznog pića i suviše preteranog umnog naprezanja, od mnogog onanisanja i lumpovanja, od izgubljene nade, od silnog strahovanja, od preteranog uživanja polne ljubavi i dr.

Bolest ovu lakše je preduprediti da se ne pojavi nego lečiti.

Zbog toga je nužno da se tačno primenjuju »zdravstvena pravila«, koja su u početku ove knjige izložena, a naročito osmi članak tih pravila. Ko bude toliko uviđavan i marljiv, taj i pored najjačih promena i udara u životu u to stanje neće doći. Tada bi se i stotinu drugih bolesti i boljetica otklonilo, i umno i telesno zdravlje u dobrom stanju održalo.

Debilitet ili slaboumnost je duševno stanje čoveka čija inteligencija odgovara detetu uzrasta od 7 do 12—13 godina života. Mogu završiti osnovnu školu, ali sa mukom ili idu u posebna odeljenja za maloumnu decu. Mogu da rade jednostavne ili uhodane poslove, ali u poslu nisu sigurni, pa im je potrebna česta kontrola. Često nemaju određene ciljeve i vrlo često menjaju zaposlenje, bez obzira koliko ono bilo jednostavno. Često se na njih da mnogo uticati, pa su skloni i kriminalnim delima. Kako su nedovoljno razumni, i ne umeju da rešavaju probleme, i to ih navodi nekad na kriminal, pa i na teška krivična dela. Nekad mogu biti vrlo razdražljivi, i zato opasni po okolinu. U postupcima sa njima treba biti obazriv.

GLAVOBOLJA UOPŠTE

U ovome grabljivom svetu ima bezbroj raznih glavobolja — krupnih i sitnih. Ali naukom je ispitano i dokazano da bolest glavobolja dolazi od raznih uzroka: od slabosti, od pokvarenog želuca, od nazeba, od jake navale krvi u mozak i od velikog umnog naprezanja, od teške tuge i vrućine, od malokrvnosti i punokrvnosti itd.

Ko umereno živi, taj retko da će dobiti glavobolju.

Svi lekovi prava su zakrpa ako se ne otklone uzroci, jer oni pomažu trenutno od danas do sutra, a posle se bolest ponavlja. To treba da zna svako i svagda.

VRTOGLAVICA

Danas većinom u svetu caruje vrtoglavica u delima i uredbama, i ta će epidemija trajati dokle god bude u svetu, lične, privatne svojine, vlastitosti. Nego ovde je reč o drugoj vrtoglavici, o bolesti u glavi.

Kad se kome muti i vrti u glavi tako da hoće skoro u nesvest da padne, to se zove vrtoglavica. Neko se čisto zanese da padne od vrtoglavice. Manja vrtoglavica, koja brzo prođe, dolazi kad se mnogo igra, ljulja, natraške vozi, prepije i sa visine u neku proviliju gleda. To je jedna vrsta vrtoglavice. Ali druga vrsta traje mesecima i godinama kod nekih. Ovu vrstu obično prati zujanje u ušima. Ovakva vrtoglavica dolazi većinom od slabosti i malokrvnosti ili nekakvih otrovnih lekarija, kao što je živa i druge. Malokrvan bolesnik poznaje se po bledom licu, bledim usnama i desnim, po teškom disanju čim se malo umori i po jačem lupanju srca pri radu.

Takav bolesnik treba da izbegava sva špirituozna pića, polnu ljubav, težak rad umni i telesni, svaku ljutnju i mnogo hodanja. Hrana zdrava i jaka neophodna je, a tako isto što duže bavljenje na čistom vazduhu. Žitna vara, začinjena sa skorupom ili crvenim lukom i mašću, najbolja je i najjevtinija hrana, sa neшто jaja, dobrog sira, variva i voća. Ova je hrana dobra i zato što ne traži špirituoznog pića i što drži prirodnu stolicu i dobro hrani.

Za lek dobra je sedavina i odvar od jagoda. On se pravi ovako: u 1 litar vode skuvaj, svari 200 grama jagoda i pij taj odvar tri puta na dan po 1 čašu.

Ako je čovek zdrav, pa dobije vrtoglavicu i nesvesticu, onda nek se leči onako kako je rečeno u članku »Kad kome navali krv u glavu« (nesvestica).

PADAVICA, VELIKA BOLEST

Ova bolest dolazi i muči ljude ili nasleđem od roditelja i doji lja, ili od glista, ili od jakog udara i iznenadne poplašenosti,

ili od jakog pada i veselja, ili od onanisanja i vetrova nakupljenih u trbuhu, ili od jakog naprezanja i raznih ospa i mokrota, koje navale u mozak i od drugih uzroka, kao što su velika vrućina i hladnoća itd.

Kad ona koga napada, treba udesiti: da tada ima komade gvožđa u rukama, da se pored njegovih ušiju čim bilo jako lupa, da se drži pod nosom uput (odmah) razrezana glavica crvena (crnog) luka ili zapaljena peruška kokošija. Nekima predupredi napast ako uput jako zaveže onaj deo tela otkuda bolest počinje dolaziti.

Nju leči i ovo. Svari koprivinog korena, lišća i stabla, pa pij tog odvara svaki dan po jednu čašicu, a u nju treba nastrugati i izmešati malo manje od pola kašičice praha od slonove kosti. Umesto utucanog praha može se i on i nožem nastrugati.

Nekima pomaže kad piju duže vremena na dan po jednu i po kašičicu zejtina u koji treba pomešati jednu kašiku žutog šećera.

Padavicu, goropadnu bolest leči i ovaj čudnovat način. Čim bolesnika počne napadati ta bolest, odmah ga treba čušnuti dobro dva-tri puta iza ušiju, ali neštedimice. Tako živo čuškanje sa obe strane ušiju probudi ga u taj mah. To treba ponavljati svaki put kad bolest dolazi, pa će tako i ostaviti bolesnika.

Drugi opet leče padavicu ovako. Čim počne napadati bilo decu ili ljude, treba neko da stegne vrlo jako mali prst leve noge i da zove oštro po imenu bolesnika. I jedno i drugo uspešno je izvršeno pred našim očima u Hrvatskoj.

Padavicu leči odlično i ovo. Kad spopadne ova napast bolesnika, odmah mu poreži kožu za vratom oko potiljka toliko da isteče krvi jednu kašiku jelovnu, pa je ostavi u čaši poklopljenoj za sedam dana. Tad svari prave kafe i naliž na tu krv toliko koliko se obično pije, pa izmešaj dobro i daj da popije bolesnik. Nekoga pusti ta napast odjednom, a nekoga od tri-četiri takve upotrebe. Ovo je oprobano na vojnicima i građanima u užičkom okrugu od strane jednog Vlaha.

Doktor Lojevski tvrdi da je jedan lekar upotrebljavao sve što zna naučna medicina, bez uspeha; ali **čim je ostavio sva jela i pića osim mlečnih jela, izbavio se od padavice zauvek**. Mleko se može jesti sa svarenim ječmikom, sagom, pirinčom i žitnom varom. Tako isto i voće i zelje.

U Kranjskoj se hvale da se kurtališu ove napasti kad nekoliko puta na dan piju krv kornjačinu i jaja njena nekuvana. Jedno danas, a drugo sutra naštinu.

Mnogima izleči padavicu dugotrajno piće sasaparile, onako kako smo na drugom mestu označili.

Mnogi doktori naučari tvrde da često pomaže ovome patniku, ako se oženi, umereno uživanje polne ljubavi, ali to važi za one koji su oboleli pri stupanju u monaštvo.

FRAS, DEČIJA PADAVICA

Čim dete uhvati ta nesretna bolest, odmah mu treba napuniti usta dimom od duvana i zatvoriti gubice, pa će se uput osloboditi napasti. Ovo sam video u Vlaškoj i Aleksandriji.

Od ove dečije padavice odlično leči i ovo. Utuci sirove travc rute, rutice, pa iscedi koju kašiku soka. Kašičicu toga soka pomešaj sa tri-četiri kašike mleka materinog ili kravljeg, i daj detetu da ispije bilo dragovoljno ili nagonicom. Tako činiti nekoliko puta i bol će proći. Za zimu treba utući ruticu i stablo i lišće s cvećem i pomešati četvrtinu kašičice tog praška rečenim načinom u mleku i davati bolesniku svake nedelje dva puta.

Ovu bolest treba neodložno lečiti, jer i ona je posve opasna. I ovde bi veliku uslugu učinila sasaparila koja se pravi gore rečenim načinom.

RAZDRAŽLJIVOST, ŽIVČANE BOLESTI

Civilizacija ljudska je donela čoveku mnogo rada, mnogo naprezanja i mišićnog i moždanog, te se sve više i više širi carstvo raznih nervoznih bolesti i nervoznosti, pa zato je nužno i o ovoj slabosti i bolesti koju reč više reći.

Nervozne bolesti dolaze mahom od preteranog uživanja polne ljubavi, od suvišnog naprezanja telesnog ili moždanog, od tužnog i zatvorenog sobnog ili hapsanskog života, od suviše slabosti i malokrvnosti, od pokvarene krvi i nervoznih roditelja, od preteranog svraba i sifilisa, od dužeg trpljenja gladi, bede i oskudice, od nepravilnog svariivanja u želucu, od bolesti polnih udova, od pantljičare i glista u crevima, od suvišnog pića i jela, od špirituoznih i drugih razdražljivih napitaka, od dugog nespavanja i ljutine itd. Gde je malokrvnost, tamo je i nervozna bolest, pa bila ona jača ili slabija, bila u ovome ili u onome vidu. Ona raste od malog pa se razvija do sumanosti jače ili slabije.

Nervoznog čoveka može svašta lako dirnuti, uvrediti ili ozlojediti.

Nervoznost može doneti lupanje srca, nesvesticu, glavobolju, potajnu groznicu, čelobolju, gubljenje apetita, džandrljivost, zloću, čamotinju, besnu ćud, padavicu, histeriju, udar (kaplju), melanholiiju, hipohondriju, katalepsiju, nespavanje, sumanutost, halucinaciju, iluziju, plašnju, mržnju na život i na ceo svet i druge krupnije i sitnije bolesti u vidu lomljave, žiganja, sevanja itd.

Takve osobe moraju posve ostaviti svako suvišno naprezanje i ljućenje, kafu, rakiju, rum, belo vino, vanilu, noćno čitanje i pisanje, pivo, jaki čaj i dugo bavljenje u pokvarenom, zatvorenom mestu i vazduhu. Dalje, za njih je spasonosna i lekovita biljna i stočna hrana: kačamak s mlekom ili mašću, ili puterom; griz, pirinač i ječmik svaren u mleku sa nešto šećera; žitna vara sa mlekom i drugim stočnim začinima, i jedenje voća i rovitih jaja. Voće je najbolje svareno ili pečeno, a presno samo koje je jako sočno. Jaja moraju biti sveža. Uvek voće dolazi posle njih, i uopšte posle jela. Samo jabuke tazne i presne mogu se jesti i pre ručka i večere na pola sata ili malo više. Ako im se što pije, nek piju mleko ili bozu, ili vodu pomešanu sa nešto limuna i šećera.

Polna ljubav mora biti retka; što veća nervoznost, tim ređa ona mora biti. Ne spavati i ne ležati pored osoba koje farbaju kosu i bele lice i koje su bile bolesne od veneričnih bolesti. Svakodnevno bavljenje na otvorenom vazduhu neophodno je. Spavati u hladnoj sobi, a leti u nekom čardaku ili pri otvorenim prozorima u sobi.

Mnogima dobro čini kupanje i plivanje u hladnoj vodi. Kome je to nemoguće činiti zbog oskudice novaca ili vode, on treba da se obliva i da trlja sve telo mokrim vunanim čarapama. Umereno poslovanje svih domaćih, kuhinjskih poslova i zemljoradničkih radova, kuda spada i povrtarstvo, pčelarstvo i stočarstvo, posve je spasonosno za nervozne bolesti i osobe.

Treba izbegavati društvo koje te dovodi u ljutinu i jarost, a naročito uoči spavanja i u vreme jedenja. Dobro čini i kupanje u hladnom odvaru od hrastove mlade kore, jer i on krepi nerve i kožu. Čitanje uveče i pri sumraku treba posve izbegavati.

Treba zapamtiti da za ovu bolest, kao i za mnoge druge, ništa ne pomažu **apotekarsko-receptaškc medicine**. Tako vcl i čuveni naučar doktor Mibaus, govoreći da su lekarski uspesi kod nervnih bolesti manji nego kod drugih bolesti, i da kod njih »varalačko lečenje i šarlansko svake vrste nalaze tu više zemljišta nego inače.« I taj iskaz doktorov daje nam prava reči.

To što je ovde izloženo najjevtinije je i najspasonosnije. Za njih je nužno da se pridržavaju i onih saveta što ih ukazasmo u članku **Besanica, nespavanje**, a naročito treba obilato da jedu zejtina, varene slanine, jaja rovitih, mlečnih jela, čistog putera i drugih sličnih hraniva. Obilato jedenje dobrog kiselog mleka takođe je dobro.

Kafu od žira moraju piti što duže i što više, bilo samu ili u mleku. Vidi članak o tome u Biljarskom odeljku.

Nervozna osoba ne sme se nikakvim poslom, ili hodom, ili igrankom suviše umoriti, niti se sme dugo baviti ležeći u postelji i sedeći u zatvorenim sobama. Ni u čemu ne sme biti preteranosti, nego uvek od umerenog odmora pristupiti umerenom radu.

ŠLOG, KAPLJA, UDAR, UZETOST

Bolest ova dolazi po naklonosti prirode kod nekih osoba, ali najviše je dobijaju oni koji su strasni u uživanju polne ljubavi, špirituoznih pića noćima, pa onda od jake hrane pored slabog rada i kretanja, od vrućih jela, od jakog gneva, straha, od spavanja posle ručka pred nepogodom (rdavim vremenom), plašenje, tuge, punokrvnosti i silnog umnog naprezanja. Znaci, vesnici ove bolesti ovi su: bol potiljka, česte glavobolje, nesvestica, trudno izgovaranje reči, otupljivanje sluha, vida i pamćenja, podilaženje mrava po telu, trzanje i trnci po nogama, uočavanje iskri i tamne tačke pred očima, nespokojno spavanje i strašni snovi, sporo mokrenje i baleganje, teret tela, preneražavanje, crveno lice, hladan znoj u nekim delovima tela itd.

Čim se ti znaci oseće treba otklanjati uzroke, pa će se i bolest predupređiti.

Kad koga već napadne ova nesrećna bolest, onda pre svega treba da se sve haljine na njemu raskopčaju, da se otvore prozori u stanu, da se bolesnik položi na leđa a lice da je uzdignuto put glave, a glava naklonjena malo na desnu stranu. Valja da se maže vinskiim sirćetom, ako nema pri ruci sedative. Pred nosom treba držati što češće to sirće. Zatim oblagati prsa, čelo hladnim mokrim krpama. Na listove nožne obložiti slačičnik a na tabane priložiti vruće vunene krpe. Zatim staviti po četiri pijavice na slepoočnice i oko očiju. U isto vreme treba klistirati bolesnika, ili mu dati da što više pije tople surutke, ili rasola kupusnog, ili što drugo što bi ga uskoro dobro pročistilo jedan

ili dva puta. Uhvaćeni deo tela treba često prekodan pokretati na sve strane, svaki dan sve više i više do 50 puta, pa na tome duže vremena ostati.

Docnije za hranu samo mlečna hrana i žitna varica, a za piće odvar od trave žalfije, zelenkade. Mnogi su se izlečili samo tim načinom, ali ovo poslednje duže vreme treba upotrebljavati.

Šlog, kaplju, udar odlično otkloni ako se odmah pri napadu upotrebe oblozi sedative po glavi, vratu, ramenima i udarenim udovima; ali za tu bolest treba uzeti duplo jaču sedativu, to jest duplo više dodati u nju kamfornog i nišadornog špirta. Oprobano u Kruševcu.

NEURALGIJA (BOLOVI NERAVA, ŽIVACA)

Ova bolest napada većinom jednu stranu glave i obraza, a kod nekih prelazi i u ramena i pleća. Ona ne muči jednako, nego nekima dolazi nekoliko puta na dan, a nekima donosi muke po nekoliko puta na sat. Kod nekih sevne samo kao munja od glave u obraz, a kod drugih zadržava se po koji sekund ilj minut i prođe. Kod nekih bivaju takvi napadi da se bolesniku iskrive usta i da se on skupi kao klupče i jad jaduje dok ga bol ne prođe. Mnogima se oduzme moć pravilnog zevanja, žvakanja, govora i gutanja.

Ova strašna bolest dolazi od upotrebljenih otrovnih lekova: žive, olova, bakra i drugih; a tako isto i od presečenih nerava, živaca i uboda nekom oštricom. Kod nekih i od prozeba.

Protiv jake neuralgije doktori medicine nemaju sigurna leka.

MESEČARI

Osvedočeno je da mnogi ljudi u vreme punog meseca, koji spavaju na zracima meseca, ustanu iz postelje i hodaju po krovovima, a sami o tome ništa ne znaju, ni sutra kad se probude. Takvi ljudi zovu se mesečari. Ako ih ko ne sretne i ne vikne na njih, oni obično sretno prolaze tamo i amo i opet dođu u svoju postelju i spavaju do jutra. Zbog toga ne treba nipošto na njih vikati niti ih hvatati, kad su u takvom stanju.

Da izbegnu opasnost, treba da se kupaju svaki dan u hladnoj vodi i da se mokrim hladnim čaršavima trljaju duže vremena, jer to utvrđuje i ojačava njihove slabe živce. Uz to treba da

stave pored kreveta korito vode, da bi tako ugazili u vodu kad u snu ustanu i hodaju. Čim nastupi u vodu, mesečar će se probuditi.

I inače osetljivi i razdražljivi ljudi treba da uklanjaju svoju postelju od mesta gde upiru mesečevi zraci, jer neće moći spavati po svu noć.

Pisac ovih redaka uverio se i sam o tome ne jednom, nego stotinama puta. Uvek je proveo noć bez sna i u uzrujanom stanju telesnom i umnom kad je ležao u postelji u koju kroz prozor upiru mesečevi zraci.

SAMOUBISTVO

Zelja za samoubistvo može se izlečiti.

Mada mnogi naučari tvrde da samoubistva bivaju po izvesnim zakonima, ipak mi velimo da se vrlo mnoga samoubistva mogu otkloniti. Ovo do sada niko nije smeo reći, ali mi ovo velimo i dokazaćemo.

Svi bolji mislioci znaju da bez uzroka nema pojave. Samoubistvo je pojava. Otklonimo uzroke, pa ako ne uništimo posve pojave, a ono ćemo ih odista znatno smanjiti. Uzroci samoubistva su mahom oni koje ćemo usput označiti.

Zna se već odavna da se bezbroj njih ubijaju ili zbog oskudice, ili zaljubljenosti, ili zbog nekog prestupa, ili zbog kakvog straha i užasa, ili zbog jake nervoznosti, koja dolazi bilo usled ove ili one bolesti, ili besposličarskog života, ili zbog izgubljene nade i vere u svoj rad i život itd. Za dokaz ovoga imamo bezbroj primera, ali ovde nije mesto za to. Ovde ćemo reći samo to da niko neće pasti u tu ludu maniju da ubije sam sebe, ko se bude vladao po pravilima zdravstvenog odeljka, koji smo označili u početku ove knjige, i ko se bude svakodnevno trudio za razvitak i dobro i svoj i svojih bližnjih. Stari Srbi nisu u nuždi i bedi ubijali sebe, već su se odmetali u hajduke i vodili borbu protiv ugnjetača naroda i slobode. Usto, ne treba zaboraviti da bi se samoubistva kao i bezbrojne bolesti, bede i nesreće otklonile, kad bi se pravo lične, privatne svojine ukinulo i društvo uredilo po načelu zadrugarstva, kolektivizma, bolje reći socijalizma, u kom će svaki dovoljno raditi, uživati i odmarati se.

Dosadan život većinom dolazi od nerada, od pređašnjeg razvratu i od bednog života. Takve osobe mrze i sebe i ceo svet, otkuda je i došla ona narodna poslovice: »Do podne mrzi sebe,

a posle podne ceo svet.« Ovakvi često vrše samoubistvo ili ubistvo nad drugim.

KOŽNE I POLNE BOLESTI

ČIREVI

Naš svet svuda vrlo mnogo pati i od ove bolesti. Mi na to možemo reći samo ovo. Čista osoba od čistih roditelja, koja živi u čistoj kući, ima čistu postelju i hranu, retko dobija čireve na zdravu mesu. Čirevi i gnojanice veće ili manje, koje se razvijaju od uboda i zastoja u mesu osata, drvceta, trnčića i drugog, mogu napasti svakog. Kad se spava na slami u kojoj ima osata, vrlo lako bukne gnojanica, čirčići ili čir, samo ako se ko ubode na osat, pa ovaj ostane unutra.

Čir se obično malo crveni i uvek je topal, vruć.

Čim se opazi čir, treba uzeti na čišćenje, pa i malo povraćanje, kao što je kazano u tome zdravstvenom odeljku, pa tek onda pristupiti lečenju.

Protivu čireva Makedonci upotrebljavaju ovaj lek. Uzmu dve kašike meda i toliko čista pšenična brašna, pa to izmešaj dobro, i obavi čir da stoji 24 sata. Jedan ili dva takva obloga biće dosta da čir prokine i očisti. Od toga će i rana njegova zarasti.

Ili: ako hoćeš da se čir brzo provali, treba istući šaku lanenog semena i pomešati sa dva presna belanceta od kokošijeg jajeta, i dve kašike zeltina, pa tom smesom obaviti čir. Oblog menjati uveče i ujutru. Ili još lakše sazrieva čir, kad se utučeno laneno seme i cvet svari u mleku u koje je dodato malo urezana sapuna prostog. U oba slučaja oblog mora biti topal.

Ali najbrže rastera otok čira i bolove ovo: uzmi jedno 300 grama suvog belog grožđa krupnog, pa izvadi iz njega semenke i utuci ga sitno. Od toga načini podebeo melem koliki je čir i obloži ga. Oblog drži 10—12 sati. Obično se otok i bolest otera od jednog, a najviše od tri obloga. Tako se leče Grci i Španjolci.

Da se čir nagnojen provali za nekoliko sati, treba se poslužiti ovim lekom: useckaj sitno po kile taze govedeg mesa sa tri glavice crnog luka i obavi bolno mesto. Za jednu noć imaćeš već svu onu gadost iz čira izvučenu napolje, ali posle priličnog bola, koji izazove meso i luk kad hoće da provale kožu. Posle toga isperi ranu jakom komovicom, pa onda naspri na svu ranu podebelo sitne kafe, obloži čistim voskom i platnom i ostavi tako dok zaraste, a to će biti brzo i sigurno.

ČIRIĆI PO KOŽI I GNOJAVNE RANICE

Ako su mali i bez bola, oni će proći pošto se osoba bude dobro pročistila iznutra, i bude jela nekoliko dana žitne vare s mlekom i varenim šljivama. Ako li su čirići veći i sa bolom, onda treba tu hranu sa drugom stočnom hranom duže vremena upotrebljavati i baviti se što više na čistom, otrkrivenom vazduhu, a naročito ako ti čirići i te gnojanice izdaju smradljiv zadah. Posipati ih treba posle svakog pranja sitnim kamforom i šećerom. Ako su veći, valja oblagati taj posip karbolskom vatom; često vata ova koristi i bez ikakvog posipanja. Kome je dosadno jesti žitnu varu s mlekom, taj neka vari i pije arapsku saparilu, ako je imućan; a ako je siromašan i čuvaran, nek pije odvar od pirevine ili budimsku vodu pomešanu sa surutkom. Budimska voda sa surutkom pije se nekoliko puta preko dana, a odvar pirevine čitavih 6 nedelja, po tri čaše na dan.

ŠUGA, SVRAB

Ova bolest dolazi od nečistoće ili ako se od nekoga prilepi zbog nošnje, preobuke svrabljivog, šugavog čoveka, i zbog spanjanja sa takvim osobama.

Za lečenje ove bolesti lekari su mnogo štošta preporučivali, a u novije doba iznađen je kao pouzdan lek od nje petroleum, koji se upotrebljava za lampe i kupuje pod imenom američanski »gas«. Šugava osoba treba da nade pravog i sasvim čistog tog »gasa« — petroleuma, pa njime svako veče namaže telo. — Tako je isto dobro kupati se u sumpornoj ilidži ili onoj vodi ili blatu što se pored majdana od kamenog uglja nalazi. I miris od petroleuma, koliko je po sebi neprijatan, dobar je za šugave pa i jektičave. Veli se da su mnogi ozdravili od šuge i jektičke u fabrikama gde se oko petroleuma radi, udišući njegov miris, »smrad«.

Još sigurnije leči šugu ovo: uzabrati korena od trave **štavolja**, pa ga nastrugati u trenici i svariti u mleku i njime šugavog mazati svako veče i jutro gde god krasta ima.

Ili: naberi pola oke lišća od jorgovana pa ga smešaj u pola litra vina i toliko sirćeta. U to dodaj pet grama belog i žutog sičana, pa to sve skupa skuvaj dobro u jednom loncu i time maži šugava mesta na dan po jedanput.

Ili: uzmi 1 kilo ma kog pasulja i 3 kila vode pa ga svari dobro. Kad se svari, onda procedi žiti odvar i operi njime dobro šugavo telo. Tako činiti nekoliko puta i ostaćeš zdrav, tvrde opiti.

Ili: svari u vodi nekoliko lista duvana tako da se dobro iskuva, pa namaži tim odvarom svrabljiva mesta, ali ostatak leka i lišće treba odmah izneti napolje jer udara u glavu.

Uopšte se tvrdi da od toga svrab odmah prođe, bez ikakvih posledica, samo ako se bolesnik usto i dobro izlita.

Ali najpametnije je oterati šugu — svrab čišćenjem krvi i čistoćom tela i odeće. Žitna vara s mlekom, čišćenjem onim načinom kako smo označili u zdravstvenom odeljku, i dugotrajno piće odvara od korena pirevine ili cveta hajdučke trave (papraca) pomažu da svrab prođe.

Svrab, šuga ne da se izlečiti stalno, dok se sva preobuka ne zameni novom. Ko to nije u stanju da učini, treba da svu preobuku dobro iskuva u ceđu pa onda mlakom čistom vodom ispere.

Svrab između kraka koji se kod nekih pojavi i traje godinama.

Ima žena i ljudi koji užasno pate od takvog svraba, jer uveče moraju kožu da prokrvave od silnog češanja. Dokazano je da to biva od nekih potkožnih životinjica, koje se rađaju iz više uzroka, a najčešće kod onih koji su isuviše iscrpili snagu svoju od uživanja polne ljubavi. Od toga ne mogu pomoći oni lekovi koji se preporučuju za široke vašice, koje mi nazivamo udnjače.

Kao posve oproban lek od te nesnosne bolesti prikazujemo ovo. Uzmi deo katrana i toliko čiste masti iz sala svinjskog, pa time maži bolna svrabežljiva mesta dva puta na dan za desetpetnaest dana. Prati se ne treba pa ma kolika se kora uhvatila na koži. Za taj posao treba imati debele gaće celo vreme. Pošto nestane svrabeža i krastica, onda treba svariti dve-tri dobre šake koprive, pa tim odvarom mlakim isprati sav taj talog koji se uhvatio od katrana. Ne škodi ako se time nekoliko dana bude ispiralo. U isto vreme treba piti po tri čaše na dan odvara od korena belog sleza.

Ali ako to ne pomogne, ili ako se pojavi na drugom mestu svrab, onda tu boljeticu treba smatrati kao početak sifilisa i treba ga uput (odmah) lečiti, jer je opasno svako oklevanje. Vidi »vodnjiku«, pirevinu ili beli slez.

Svrab na polnim udovima. Ova boljka dolazi ili od bludnog prijašenjega života, ili od uzetih otrovnih lekova ili oteranih spolja bolesti, ili od glista ili od stremnih — kurvarskih vašica.

Protiv ovoga mora se lečiti na razne načine. Ako ima vašica, treba ih uništiti čistoćom i na svome mestu označenim načinom. Ako je od glista, isterajmo ih ukazanim na svome mestu označenim lekovima. Ako li je glista prešla iz šupka u polni ud, onda se treba klistirati svakij dan slanom vodom pomešanom sa sirćetom; ali za polni ud dodati manje sirćeta.

Kad je svrab spolja u dlakama bez vida vašica, onda treba oblagati ta mesta vodom u kojoj je dodano rastopljene stipse. Nekima odlično pomaže oblaganje kašice svarene od 30 do 40 makovih glavica koje se kuvaju u jednom litru vode. U isto vreme treba ušpricavati u polni ud odvar tih glavica. Ako to ne bi pomoglo, onda treba piti 40 dana odvar hajdučke trave, svaki dan po dve dobre čaše izjutra i uoči leganja u postelju; i u isto doba upotrebljavati svako jutro i večer hladno kupatilo za donje telo, tj. za guzove i polnu stranu do pupka i polovinu bedara.

Oproban lek od ove posve neprijatne bolesti je ovaj. Radi toga, uzmi deo katrana i toliko masti čiste iz svinjskog sala, pa time maži bolna svrabežljiva mesta dva puta na dan za deset-petnaest dana. Prati ne treba pa ma kolika se kora uhvatila na koži. Za taj posao treba imati debele gaće celo vreme. Pošto nestane svrabeža i krastica, onda treba svariti dve-tri dobre šake koprive, pa tim odvarom mlakim isprati sav taj talog koji se uhvatio od katrana. Ne škodi ako se tim lekom nekoliko dana isprobalo. U isto vreme treba piti tri čaše na dan odvara od korena belog sleza.

LIŠAJ — EKCEM

Lišaj dolazi od pokvarene krvi, nečistoće, rđavog varenja želuca i spavanja s bolesnicima te vrste. Lek mu je: hranjenje žitnom varom i mlekom, pranje odvarom od mekinja; često znojenje i mazanje belancetom od jajeta ili mašću pomešano sa utučanim i prosejanim ugljenom od zdrava drveta, osobito lipova. Još bolje leči kad se belancetu doda praška od korena krina i kamfora. Narod leči i izleči svaki lišaj svojom pljuvačkom sa kojom pomeša pepela.

Ispucane ruke i usne najbolje leči glicerini. Uzmi 50 grama glicerina i 50 grama ružine vode iz apoteke; dobro izmešaj, i svako večer, kad pođeš spavati, namaži ispucane ruke, pa će proći. To je za bogatije, a za siroti svet biće jevtinije da to mazanje izvrši lojem rastopljenim.

ŽULJEVI NA NOZI

Najbolji lek je nositi čitavog života umerenu komotnu, prostranu i meku obuću. Tesna obuća stvara žuljeve i mnoge druge manje bolesti.

Ovo je tvrde mnogi oproban lek od žulja. Raseci suhu šljivu pa previ jednu polutinu na žulj. Držati treba na žulju ceo dan. Menjati valja nekoliko dana i nestaće ga.

Drugi lek je takođe oproban. Utuci belog luka, pa ga metni u ljusku lešnika i privi ga na žulj. Menjati treba svako veče i svako jutro. Za nekoliko dana nestaće žulja iz temelja.

Ili: odseci prvo žulj do prvog mesa, pa onda uzmi malo negašena kreča i toliko meda pa pomešaj kao testo, stavi na krpu i svako veče meći na bolno mesto da prenoći. Čini tako dve-tri noći i ozdravićeš potpuno.

Ili: uzme komadić belog hleba i stavi ga u ljuto sirće, pa kad se dobro nakvasi i krajevi i sredina, onda previ taj hlebac na žulj i ostavi dobro obloženo svu noć na bolnom mestu. Tako činiti prekonoc nekoliko dana, otpašće žuljevi a i bola će nestati.

Kome je to »prsto«, nek uzme iz apoteke »dakon-flastera«, pa neka odreže od njega onoliko komadića koliko ima žuljeva. Njime treba obložiti žulj i ostaviti taj komadić da stoji na žulju desetinu dana. Za to vreme će žulj posve nestati i ostaće meka koža.

Noge prevec znojave leči ovo: Valja istući hrastove kore, ili, još bolje šišarke, pa pospi tim praškom svoje čarape ili obojke svaki treći dan, dok se znoj umanji i upola zastane. Ne treba znoj iz temelja uništiti. Umereno znojenje nogu korisno je, i ne treba ga dirati nipošto. Ali zato treba noge prati svako veče, a jutrom oblačiti čiste čarape.

Ojedeni prsti. Za ovu neprijatnost dobro je utući čađi i posuti njome dobro ojedena mesta, pa za dva dana biće prsti potpuno zdravi.

RAZNE BOLESTI

»Sramnih udova bolesti i lekovi — venerične, gospodske« bolesti i lekovi za njih.

Od veneričnih bolesti hiljade i hiljade mlađih snaga, a osobito muških sahranilo je svoje umno i telesno zdravlje, pa često i sami život.

Pred lečenjem sramnih bolesti uputno je sladostrasnim pijanicama polnog uživanja da se osećaju obaveznim i da kažu omladini svojoj da svi ozbiljni naučari i praktičari celog razumnog sveta svuda i svagda tvrde da »čovek može da štedi bogatstvo i snagu svoju, ali nijedna ušteta ne donosi toliko koristi i ploda, koliko ušteta, uzdržavanje i umerenost pri polnom uživanju. Jer svakom takvom uštedom umnožavamo kapital naše energije, naše umne snage, naših osećanja i umnog poleta. Ko to ne veruje, nek zaboravi jednu sedmicu ili mesec dana tu nasladu, pa će uvideti i osećati na sebi da je postao drugi čovek, da je podignut na deset stepena više. Ovo važi i za ženski i za muški svet. Sve što je ređe, to je milije, veli narodna filozofija.

Krastice u nosu leči šmrkanje, njuhanje praha od lista lijanterova, i duboko udisanje kroz nos hladne vode, svako jutro po 25 i više puta.

KIJAVICA (ZAPALJENJE U NOSU)

Ova bolest može biti mala i kratkovremena, a može biti posve teška, opasna i trajna. Kijavica može doći od prehlade, od nazeba, a može i od udisanja otrovne prašine. Ima kijavica koje donesu i groznicu, i opštu nemoć tela, i kašalj, i jaku čelobolju, žeđ neugasivu, bunilo, promuklost, strašnu sljunavost (slinavost) u nosu i ustima i odvratnost prema jelu. Često od nje dolaze bolovi ne samo po čelu nego i u obrazima, zubima, desnama i ušima. Ona se najlakše dobija kad se naglo pređe oznojen u sobi, u hladnoću jaku. Još jača kijavica dobije se kad se ko suviše umori nekim radom, pa onako umoran i vruć legne da počiva u hladnom i vlažnom mestu. Ona se može dobiti, kad umoran čovek mnogo peva, više ili zviždi idući suprot severnog hladnog vetra. Naravno, ovo neće dobiti onaj koji se bavi svaki dan u otvorenom vazduhu, nego oni što se bave većinom po sobama i kafanama. Ona se može dobiti i od drugog, jer je ta bolest prilepljiva. Kad se napusti, ona može biti i opasna za život.

Kijavicu neće dobiti skoro niko i nikad ko navikne da pere i da trlja vrat i prsa hladnom vodom, i ko udešava da se nikad ne oznoji u sobi, iz koje mora izlaziti odmah na hladnoću.

Napominjemo da mnogima pomaže u lečenju kijavice obilato jedenje najljućeg rena utrvenog, a bunilo razgoni kad se stavi za vrat renac ili slačinac. Drugima otera kijavicu čaša vruće šljivove rakije začinjena medom ili biberom. Takođe pomaže i ona prosta upotreba vrelog, usijanog u vatri gvožđa, to jest treba,

pre leganja u postelju, držati gvozdenu lopatu ili vatralj pred nosom i onu vruću paru kroz nos udisati. Promeni dva-tri vrela vatralja tako, pa posle namaži nos, nozdrve i slape oči lojem, pa očekuj ozdravljenje.

Neki slave i ovo. Savij jednu čistu krpu četvorostruko. Ugrej istu dobro kraj vatre i tako vruću obavi na lice, ali tako da ne dolazi hladan vazduh ispod nje i do nosa. Udisati treba na nos i izdisati na usta. Kad te mnogo davi, otvori usta pa izdiši, ali nos i gornje lice da je zatvoreno rečenom krpom. Čim se krpa ohladi, treba je iznova ugrejati. Tako učiniti uveče jedno tri sata, pa ćeš osetiti neku prijatnost i lakoću. Tad stavi dvostruku toplu krpu na lice, obuhvati je rukama da ne spadne, pa spavaj. Sutra ćeš biti zdrav.

PROMUKLOST

Ako je ova došla od nazeba, onda treba piti svaki dan po 1 čašu lipova teja ili odvara od kukuruza utučenog, i obaviti vrat krpama umočenim u vruć loj ili zejtin. Polazeći u postelju, valja uzeti dva žumanceta od kokošnjeg jajeta pa ih dobro izlupati u sitnom šećeru i pojesti. Ako je promuklost od sifilisa, onda se ne sme ni časa čekati, već odmah upotrebiti lekove, koji su označeni kod reči sifilis. Doktori preporučuju protiv takve promuklosti oblaganje celog vrata debelim mokrim i hladnim čaršavom, preko kojeg treba prebaciti mušemu ili voštanicu, i bolest prođe za jednu noć. Dva-tri obloga promeni i ozdravićeš.

LEP GLAS IMATI

Ovo je nužno imati radi pevanja, a inače prijatnije je svakome čuti govor čist nego hrapav. Radi ovoga nekima pomaže da piju nevarena, tek malčice utopljena jaja i malo zejтина.

Drugima još bolje pomaže ovo: svari glavicu-dve belog luka u vodi, gde je dodato malo meda ili šećera, pa pij od tog odvara nekoliko puta po jednu čašu, pa ćeš želju i ovu napomenu ispuniti, to jest ako nije, s oprostjenjem, došla promuklost od razgranatog do guše sifilisa. Tada traži i poslušaj savet članka tog imena u ovoj knjizi.

Mucanje leči mnogima metanje šljunka u usta da stoji, i da često pevaju onako kako se pevaju recitativi u operi i pozorištu.

KRAJNICI

Krajnici su posve česta i opasna dečija bolest. Ne samo to nego oni kadikad i na odrasle ljude napadaju, muče ih i dave. Sobni život roditelja i dece privlači difteriju, šarlah i žlezde.

Predupredna su sredstva za krajnike ista ona koja su označili kod difterije.

Lek protiv krajnika sastoji se u ovome. Uzmi prave komovice jednu osrednju čašu i dodaj u nju dve-tri kašike meda i pola kašičice sitno nastrugana nišadora. Tad izmešaj tu smesu čistom drvenom kašikom ili nekim drvcom. Od tog leka treba da uzima bolesnik svakog sata po 1 kašiku u usta da ga guta malo po malo. Tako treba činiti sve dotle dok bolesti ima. Dobro bi bilo da se prva kašika leka zadrži i promućka po ustima, pa onda napolje ispljuje i druga uzme i proguta.

I za ovu bolest potrebno je kaditi svu sobu po nekoliko puta na dan katranom, onako kao što je rečeno kod difterije.

Ovaj lek tako je spasonosan da on za kratko vreme izleči ne samo najkruće krajnike nego i samu difteriju ako se on odmah u početku bolesti upotrebi.

Žbog toga treba svaka porodica da ima uvek u pripravnosti dobre komovice, meda, nišadora i drugih lekovitih namirnica, da svaku pojavu bolesti odmah u početku ubije.

BOLESNE UŠI I PRIGLUGE OSOBE

Dobro je bolesne uši napuniti slanom komovicom, i podržat je desetinu minuta, pa proliti. Ako ne prestane bol odjednom, treba to ponoviti svaka dva sata, dok ne prestane. To je dobro i za one koji su gluvi, ali samo tad se mora lek sedmice u oba uva sipati i držati.

Mnogo je blaži lek za ovu bolest onaj što se preporučuje u lekovitim travama, na označenom kraju trećeg odeljka ove knjige. Radi toga vidi članak »Beli luk kao mnogo-struki lek«.

GLUVOST

Uzmi među prstima trave rute i toliko kamomilja (titrice, kamilteja), pa tu smesu pospi odozgo sa 30 grama maslinova zejtina. Taj sud postavi da stoji nekoliko dana na suncu na drvetu nekom suvom, ili na toploj peći. Zatim od toga zejtina kapni jutrom i večerom po nekoliko kapi u bolno gluvo, ili prigluvo

uvo, i podrži desetinu minuta zejtinjavo uvo nagore okrenuto, Zatim tako isto učini i sa drugim uvom, ako je i ono gluvo ili priglavo.

PRIGLUVOST

Uzmi jedan deo soli i jedan deo pepela od vrbove kore ili tog drveta, to dobro svari u malo čiste, ali pre toga uzvrele vode. Od te vode kanuti nekoliko toplih kapi u priglavo uvo i umakati u nju krpe pa pariti uši tim toplim oblozima. Činiti tako po ceo dan svake nedelje, ozdravićeš za mesec dana.

Doktor **Lojevski** preporučuje ovaj narodni ruski lek protivu nečuvjenja, naglupost: uzmi zejtina 50 grama, pa onda ostavi u čistom staklenom sudu na toplu peć ili da stoji nekoliko dana na pripeci sunca. Posle toga kani, ulje u bolno i gluvo uvo po nekoliko kaplji toga zejtina. Pre ulivanja zejtina treba leći tako da zejtinovo uvo bude odozgo bar desetinu minuta, sa druge strane, ako i ono boli i ne čuje. Zatim odmah zatvori uvo sa malo meka pamuka. Ovo treba činiti nekoliko puta, pa da se uspeh postigne.

U UŠIMA KAMEN

Ima nestašne dece, te uture kamenčić ili drugo šta u uvo, što se ne da izvući. Zbog takvih slučajeva mnogi su morali nada- leko putovati i mnoge izdatke činiti. A opasnost ta može se otkloniti ovim načinom.

Pre svega nalij čista zejtina u uvo u kome je kamen ili drugo šta zastalo, pa onda uzmi jaku uštrcaljku punu čiste, hladne vode, pa uštrcaj silno u bolno uvo sve dotle dok kamen sam ne ispadne, a to će uskoro biti, ako je udar vode prilično jak.

Kad što drugo uđe u uvo, tad treba odmah nasuti u to uvo zejtina i ležeći udesno, držati ga sve dotle dok životinja ne izide. Ako je živa, ona će i sama izmiliti, a ako je mrtva, ona će se dići na površinu zejtina, od kuda je posve lako iglom ili čim drugim izvaditi i baciti. Tad treba okrenuti to uvo nadole i zej-

tin će sam isteći iz uva.

GUŠENJE U SNU

Kome se ovo događa ne treba da jede mnogo uveče, niti da spava u postelji zavaljene glave. Prednji kraj postelje treba

da stoji malo više od zadnjeg, jer zavaljena glava i prsa niže od srednjeg i donjeg trupa zadržavaju tok krvi i pričinjavaju gušenje. Za takve nije dobro nalećke spavati. I za ovakve bolesnike nužan je čist vazduh i uredna stolica.

HRKANJE

Za one koji u snu jako hrću preporučuje se da ležeći zamisle da neće hrkati i da na leđima nikad ne spavaju. Jastuk neka je malo povisoko namešten. Mnogi ovako hrkanje smatraju za sitnicu, ne znajući da su mnogi od toga glavom platili, a naročito ako spavaju nalećke.

PROGUTATI ŠTO LOŠE

Za one koji progutaju novac ili drugi metal.

Kome se dogodi ova nesreća u kući, treba da daje bolesniku da jede što više putera ili masla, i da pije slatka mleka ili zejtina koliko više može. Ovo preporučuju i narodni i naučni lekari. Ova se nesreća najviše događa kod one dece kojoj roditelji i srodnici daju novac na poklon ili zabavu. A ovo ne bi trebalo činiti ni zbog toga ni zbog drugih razloga.

Igla ili drugi oštri progutan metal može se isterati kad se uput (odmah) popije srednja čaša ljutog sirćeta. Ako bude nužno, treba to ponoviti više puta za dan. Sirće jako deluje na tupljenje metala, koji kad se otupi, može se isterati bljuvanjem ili litanjem bez ikakve opasnosti.

OČNE BOLESTI

Mnogi naučni ispitivači iznose brojne primere kako su neki ljudi oslepili što su gledali u sunce, koje se ogledalo u vodi, i što su gledali u ogledalu svetlost sunca, sveće, lampe itd. Gledanje u taj blesak povod je mnogim okoboljama i slabljenju vida očnjega. Toga se treba kloniti, ako smo radi uživati onu svetinju, kojim se kune narod srpski veleći »očnjeg mi vida«. Ali još više kloniti se treba svega što bi nam donelo sifilističku zarazu, jer okobolja dolazi većinom od pokvarene krvi, otrovnih lekova, sifilistične zaraze i raznih otrovnih čestica koje spolja mogu doći. Najgroznije muči ona koja je došla od roditelja ili dojilje, zara-

ženih sifilističnim bolestima. Ovi mučenici ne mogu u svetlost gledati, niti mirna sna imati.

Ni u času bola, ni inače, nije dobro trti ili brisati oči prstima, nego uvek čistom krpom i vodom. Narodni ruski lek za okobolju ovaj je: da bolesnik pije umesto vode surutku ili rasol i da se hrani samo mlečnom hranom i žitnom varom.

Mnogi doktori osobito preporučuju da se ispiraju oči odvarom ruskog čaja. Zatim, da se njime maže čelo i udolice oko ušiju. To krepí i vid i zdravlje očiju. Dobro je ako se udesi čaj u dve čaše pa stavi ispod očiju tako da para odvara ide u oči. Kome je lakše, nek uzme posve, čiste krpe pa neka ih namoči u čaj i njima oči kvasi.

Česti oblozi kvašeni u čistoj, svežoj, hladnoj vodi, najprostiji je lek.

Ječmičak nije nikakva opasna bolest, ali je neprijatna, jer se pojavljuje oko očiju. Čim se počne pojavljivati, odmah ga treba trljati jutrošnjom pljuvačkom, i rasteraće se ječmičak uskoro pre no što se ognjoi. Neki slave i trljanje sokom iz venje.

KRATKOVIDOST

Da se otkloni ova neprijatnost, treba prati oči svaki dan po dva puta odvarom teja od kamilice. Odvar treba da je hladan i da se dobro slegne, izbistri, jer ne sme biti nikakvog trunja za oči. Još bolje jača vid kad se taj odvar naliva u oči i podrži za dva-tri minuta. Tako treba raditi pođuze vremena.

UNUTRAŠNJE BOLESTI

Zapaljenje pluća — vrućicu odlično leči ovo. Nakvasi dvostruku krpú lanenu u najljućoj rakiji, pa pospi odozgo aleve paprike podebelo i privi na bolno mesto te drži oko 10 sati. Zatim obloži jedan nov oblog, pa si pozdravo spasen od te opasne bolesti.

BLJUWANJE I LITANJE

Bljuvanje i litanje leči ovaj lek, pa ma to došlo od naglog jakog prozeba ili od pokvarenih jela.

Čim te spopadne ta beda, odmah dolazi i groznica i strašna telesna nemoć uporedo, a tako isto i odvratnost k jelu i glavobolja, a često i probodi po prsima.

Kad te to napadne, odmah upotrebi onaj lek koji smo označili pod imenom **metvica, nana**, kao odličan i mnogostruki lek; vidi odeljak lekovitih biljaka i drugih namirnica.

Protiv običnog bljuvanja i litanja pomaže prilično i soda (sifon) ako se pije po 1 osrednja čaša svaka četvrt sata. Pri tom ne treba zaboraviti da je omanje, često litanje ne samo korisno nego i spasonosno, jer otkloni mnogo što-šta što bi moglo nastupiti. Zbog toga ga ne treba odmah otklanjati.

Podrigivanje

Ima i takve vrste podrigivanja da čoveka dovede do očajanja, da omrzne život. Za takvo kao i za svako drugo podrigivanje odlično pomaže ovo. Iščupaj iz guske pero, pa uzmi žeravice na lopati i pripali pero da gori, a ti nadnesi nos nad dim taj i udiši ga kroz nos. Tako čini nekoliko puta i ostavićete napast.

KATAR

Katar i druge bolove stomaka odlično i brzo leči trava **podubica**. Uzmi jednu šaku ove trave pa je svari dobro u pola litra vode, i kad se ohladi, popij je u tri puta za dva sata onda kad bolovi nastupe. Samo od toga bolesnik će ozdraviti, pa makar da su svi doktori digli ruke od njega.

ŽUTICA

Ova bolest većinom dolazi od jakog duševnog rastrojstva, straha, gneva, ozlojeđenosti itd. Znaci su žuta boja lica, očiju i celog tela, žuta i gusta mokraća, koja ostavlja na preobuci žutu boju, kao da si je obojio.

Protivu žutice koja je došla od ljutine i teške brige leči ovo: naberi pet grama lišća leskova (ali iz šume), pa stavi u čisto, prirodno belo vino da prenoći u zatvorenom sudu. Izjutra rano naštinu treba popiti to vino (nastojak). 12 do 16 takvih napitaka za toliko dana obično izleči bolesnika.

Ili: utuci koren koprive i svari u belom vinu, pa taj odvar pij uveče i ujutru naštinu po 1 čašu.

Prevashodno leči tu bolest i ovaj lek. Uzmi 1 litar grozdovače, komovice, rakije i stavi u nju 30 grama nišadora. Kad se ta smesa rastopi, onda treba piti od nje po 4 male čašice na dan.

Ili: treba uzeti 1 kilo utučena ovsa, pa ga u tri litra vode dugo variti dotle dok se polovina vode skuva. Na ostatak dodati jedan deo šalitre i 12 dela žuta šećera; pošto to iznova provri, valja ostaviti da stoji 24 sata. Posle se ta voda pije dok bolest ne prođe.

Jevreji se leče ovako. Uzmu žuta šećera i toliko krmeza, pa to stucaju i pomešano s vodom piju.

Za putnike lakše je spraviti taj lek ovako. Utući sitno 60 grama šalitre i 140 grama žuta šećera, pa taj prašak pomešati, u sud staviti, pa od toga svaki dan dva puta po pola kašike u usta uzimati i držati dok se ne rastopi, pa tada progutati.

U južnom kraju Srbije taj lek uzimaju ovako. Uzmu jednu kašičicu šalitre i tri puta toliko šećera i zaliju čašicom vode. Tako treba činiti tri puta na dan dok bolest ne prođe, a to će biti za nekoliko dana, pa ma kako bolest opasna i napuštena bila. Obadve materije treba da se svaka posebice istuku sitno.

Osobito se slavi i ovaj lek. Uzmi 10 grama čivita i utuci ga sitno pa razdeli na 10 delova i savi svaki za sebe u papir. Svako jutro sasuti 1 prašak u vodu pa izmešati i popiti naštinu. Od tog leka ozdravlja se za nekoliko dana.

Ako koža mnogo svrbi i znoj zaudara, dobro je da se bolesnik okupa.

Žuticu uvek treba lečiti neodložno, jer kad se ona napusti, onda prelazi u vodenu bolest, koja se posve teško leči. Pri ovoj bolesti mora se konačno ostaviti ljutnja i svako uživanje polne ljubavi i svako drugo naprezanje.

Istražujući uzrok i lečenje žutice, medicina je utvrdila da je **žutica** (icterus) zapravo jedan simptom oboljenja džigerice (crne džigerice), i da se javlja prilikom niza oboljenja ove velike žlezde ili žučnih kanala.

Žutica je u stvari menjanje boje kože koja zbog oboljenja dobija žutu ili žućkastu boju. Žutica je najpre i najbolje otkrivena na beonjačama koje dobiju žutu boju. Žutica može nastati ili zbog mehaničkog sprečavanja toka žuči ili zbog promena u ćelijama džigerice, kao i usled nekih zaraznih bolesti koje napadaju jetru (zarazna žutica itd.).

Svaka žutica je neprijatna i potrebno je lekarsko ispitivanje bolesnika.

Za naše krajeve važno je jedno oboljenje džigerice (jetre) koje se zove **akutna zarazna žutica**, kataralna žutica ili virusni hepatitis. To je bolest koja se javlja tamo gde su higijenski uslovi

loši. Javlja se pojedinačno, ali može i u obliku epidemije (rat, logori itd.).

To je zarazno oboljenje koje prenosi klica — virus. Prenosi se preko usta, što znači unošenjem zaražene hrane ili vode (mlečni proizvodi), ali može i direktno preko zaražene krvi. Znaci su: temperatura, malaksalost, bolovi u zglobovima, otok žlezda (pazuhi, na vratu, u preponi), veliki gubitak apetita, umor, glavobolja, muka i povraćanje, svrab, žuta i tamna mokraća. Bolest dugo traje, i do 6 nedelja, a takođe dugo traje i oporavak.

Najbolja zaštita je lična i opšta higijena. Za vreme bolesti posebnu pažnju obratiti na uklanjanje izmeta.

U lečenju je važna ishrana. U manjim obrocima jesti razne kaše, mleko, kravlji sir, nemasno meso dobro kuvano, kolače. Alkohol se ne sme upotrebljavati. Po ozdravljenju je potrebno često se kontrolisati kod lekara i u laboratoriji.

UGOJENOST

Malo ima debelih osoba koje iskreno i odvažno rasuđuju i rade za boljitak naroda i ljudstva. Ali ipak navešćemo štogod i protivu te male bolesti, jer nađe se poneka i takva osoba, da unekoliko pošteno misli i radi za opšte delo društva. Takvim ljudima ne priliči ta svinjska debljina.

Zbog toga treba oni da jedu samo laganu, više posnu hranu, da se kupaju u hladnoj vodi svaki dan, da testerišu i cepaju drva, da što više piju surutke, da jašu često na konjima. Sva masna jela i špirituoзна pića, kuda spada i vino, i pivo, i rakija, da izostave, i da pozdrave zoru radeći što u bašti ili na njivi.

Samo gotovani ili polugotovani mogu se mnogo ugojiti, a niko neće videti poljskog i fabričkog radnika debelog i ugojenog. Razmišljajmo ozbiljno i borimo se energično za svoj i svojih bližnjih boljitak pa ćemo debljinu izbeći.

OMEKŠAVANJE KOSTIJU

ENGLJESKA BOLEST, TO JEST, KAD KOSTI OMEKŠAJU

Ova bolest dolazi najviše kod dece, zato što nema u kostima dovoljno krečne soli. Zbog toga neka deca ne mogu dugo da prohodaju, a pored toga imaju telo mršavo, trbuh veliki, kožu smežuranu, naduvenu, česte bolesti u želucu, i pozno dobijaju zube.

Takvu decu treba hraniti dobrom i zdravom hranom. I za njih je vrlo dobra hrana žitna vara u mleku, dobro raskuvana. Varoška deca, kojoj se daje »bela kafa«, treba da piju kafu od žira ili ječma s mlekom tri puta na dan. To je odlična lekarija i za drugu takvu i inače bolešljivu decu. Pokvareni sobni vazduh ubistvo je za decu.

(Engleska bolest (rahitis), javlja se kod odojčadi i male dece. Ona nastaje zbog nedovoljnog taloženja krečnih soli (kreča, kalcijuma) u dečijoj hrskavici i mladim kostima. A do ove pojave dolazi zbog nedostatka D-vitamina. Vitamin-D olakšava prolaz kalcijuma i fosfora iz creva u krv a odatle u kosti. To je potrebno za rast i očvršćenje kostiju. Kad nedostaje D-vitamina, onda se kalcijum i fosfor iz creva gube stolicom napolje.

Drugi faktor koji je potreban za dobar rast kostiju jeste sunce.

Najjače promene nastaju na krajevima dugih kostiju, naročito na krajevima, dolazi do laganog savijanja kostiju. Tako dolazi do deformacija poznatih kao iks-noge i v-noge.

Interesantno je da se rahitis može najpre otkriti na glavi i to na zadnjem delu glave — na potiljku i na bočnim delovima — čeonu kosti, gde šavovi između kostiju ostanu sasvim mekani. To se javlja između sedmog i devetog meseca deteta. Takvo stanje može i da se popravi na glavi, a da ipak proces rahitisa traje i dalje. Kao ostatak toga često ostaje četvrtasta, kockasta glava.

Drugo mesto gde se mogu otkriti na detetu rahitične promene jesu rebra osobito na 6 ili 7-om rebriu. Javljaju se uzduž rebra okrugla zadebljanja. To su rahitične »brojanice«. Ako rahitis i dalje traje, rebra se uvlače, pa se dobije uvučeni grudni koš »pileće grudi«.

Rahitične promene su vidljive i na rukama i na nogama. Na rukama nalazimo zadebljanja na prstima, a na nogama nalazimo zadebljanja na zglobovima i početak iskrivljavanja nogu. Kod jačih vidova rahitisa možemo naći i promene na kičmi, osobito na bočnom delu kičme.

Najbogatija hrana sa D vitaminom je mleko i riblje ulje. Dete treba redovno hraniti mlekom. Dovoljno je obezbediti četvrt litra mleka kao redovnu količinu dnevnu detetu da ne dođe do rahitisa. To je mera oko 400 internacionalnih jedinica D vitamina. Nekad je dobro pojačati ishranu dodavanjem ribljeg ulja u kapljicama (1—5 kapljica dnevno). Ako postoji rahitis onda se

moraju dati veće količine ribljeg ulja u kapljicama. Riblje ulje u kapljicama je koncentrat D vitamina, a jedna mala kašika pravog ribljeg ulja sadrži D vitamina kao jedna četvrtina litra mleka./

SEVANJE U TELU — REUMATIZAM I KOSTOBOLJA

Bilo sevanje ovo u rukama ili u nogama, bilo u glavi ili na drugom kom mestu, ono dolazi ili od prehlade, prozeba, ili od upotrebe otrovnih lekova i jela. Lekovi u kojima žive, morfijum i drugi takvi otrovi, najopasniji su, ali ipak ima ih još dosta kojima mnogi doktori-receptaši i drugi špekulanti »spasavaju« bolesnike svoje.

Ima gomilama patnika koji snose žestoke bolove sevanja, reumatizma zbog ranije prehlade, prozeba, ali nije ni onih malo koji pate od te bolesti i ne znajući da je to sifilistički reumatizam i posledica otrovnih lekova.

Sevanje u glavi kao i jaka glavobolja može doći od malokrvnosti i od jakog umnog naprezanja uz koje se još i žestoka pića piju. Za ovakve treba dobra hrana, čist vazduh, odmor, izbegavanje alkoholnih pića i polne ljubavi.

Ma kakvi uzroci bili sevanju, reumatizmu, niže izloženi lekovi uspešno su pomogli raznim bolesnicima. Zbog toga evo ih izlažemo redom, pa neka se koriste njima patnici od ove bolesti.

Skorašnji reumatizam, sevanje leči gimnastika švedska naročito onim delovima tela u kojima se sevanje opaža. U isto doba bolni ud treba trljati svaki dan dva puta toplim čistim lojem i nositi na obolelim delovima oštru vunenu flanelu.

Protivu reumatizma, sevanja i ovo se osobito slavi. Treba svariti mekinja, trica, pa u toj vodi odvaru pariti bolnu čest (deo) tela svako veče jedno četvrt sata. Zatim uzeti crna luka i prirodno ga prstima iscepati, te onim cepanicama obložiti bolno mesto i zaviti. U po noći treba ustati i naliti malo vode tako da prođe između tela i luka. To činiti i ponavljati svaku noć dok ne prođe. Oprobano više puta.

Takođe se slavi i ovo. Uzmi kvasca kojim se hleb mesi, kiseli, ali ne onaj iz dućana, nego od hlebara, koji od samog bleba razvija kvasac, pa ga podobro izgnječi i podebelo namaži na čistu suknenu krpju. Zatim pospi odozgo po tome melemu sitno utucane paprike, te onda polij čistim zejtinom maslinovim površ te paprike i obavi na bolno mesto. Oblog taj treba držati

na sebi po 12 sati. To treba ponavljati nekoliko dana i pozdravo češ se oprostiti od strašne bolesti. Oprobano.

Tako se isto slavi protivu sevanja i probadanja, bolova koji se opažaju kod nekih u nogama i stopalu, kad se puste pčele da bolno mesto izujedaju. Otrov pčeline žaoke u istini je spasonosan za te bolesti, kao i za mnoge druge vrste reumatizma.

Sevanje, reumatizam, ma gde i ma od čega ovo bilo, **najodličnije i najbrže leči zejtin pomešan sa utučenom stipsom**. Uzmi pola kila zejtina od maslina i saspri u njegovu šaku sitno utučene stipse, pa to pomlači na žeravici. Time trljaj bolna mesta svako veče. Posle toga trljanja uzmi u šaku same stipse i protrljaj dobro njome ta mesta bolna i leži u postelju. Za kratko vreme ozdravićeš, a naročito ako je sevanje, reumatizam posledica nesavesnog lečenja otrovnim lekovima protiv nekih bolesti. Naročito je opasna živa i slični lekovi, od kojih docnije dolaze razne bolesti pa i žestoki reumatizam u nogama i rukama ili glavi.

U gornjoj Hrvatskoj videli smo nekoliko osoba koje su se izbavile sevanja, reumatizma ovim prostim načinom: uzmu zemlje ilovače ili lončarske, pa je umese dobro i načine kao veliki kolač debeo tri-četiri prsta, pa obaviju njime bolesna mesta i drže prekonoc. Učiniv tako nekoliko puta, izbave se te nesnosne bolesti.

Ili: uzmi testa od pšeničnog brašna pa pomešaj u vrućem sirćetu ni previjaj bolna mesta svaki dan dok spasen ne budeš.

Drugi način: i od najopasnijega reumatizma posve uspešno leči **bistri terpentini** pomešan sa katranom. Time treba trljati bolna mesta i podebeo oblog oblagati svako veče u toku dve, tri više nedelja, ako je bolest jaka i stara; a ako je skorašnja i mala, onda se bolesnik izleči još pre.

KRSTOBOLJA I KOSTOBOLJA

Obe ove bolesti dolaze ili od jakog prozeba i obitavanja u vlažnom stanu, ili od prekida usled teškog dizanja, ili od sifilističkih bolesti i od preteranog kurvanja.

Ako je bolest od prozeba, treba trljati uveče ta bolna mesta pupoljcima brezovim pa onda obložiti suvim lišćem brezovim i ostaviti tako svu noć na telu obavijeno. Pupiljci pomažu zato što u njima ima neke masti.

Ako je krstobolja od sifilističkih uzroka, onda treba piti duže vremena sasaparilu, ili beli slez, ili koren čičkov, kao što je to kazano na svome mestu u biljnom odeljku.

Nekima pomaže trljanje zejtinom u koji se pomeša sitnog kamfora.

Drugi se opet hvale da su pomoženi kad oblažu bolna mesta dobro ugrijanim velikim kesama peska, koje treba menjati svaka dva sata. Što je pesak vrući, tim je bolje.

Za ovu bolest još više se slavi u narodu i ovaj lek. Uzmi jednu šaku brašna od slačičinog semena i toliko brašna pšeničnog, ali od čistog žita. U ta dva brašna dodaj toliko vinskog sirćeta koliko treba da se zamesi kao mekano testo. Pošto ta smesa bude gotova, treba namazati podebelo na čistu krpnu i prilepiti po svemu bolnom mestu, i držati dok god se može trpeti ono klanje i sevanje. Kad već ne možeš dalje trpeti, onda skini, ali odmah namaži čistim zejtinom ili neslanim maslom one mehurove koji su poskakali po koži gde je slačinjak bio. Mazati treba svaki dan po jedanput dok god ne zaraste. Uz to treba jesti hranu dobru, raditi razne poslove u prirodi čistog vazduha, a posve retko uživati polnu ljubav: mesečar postati dok se bede ne izbaviš. Testerisanje drva, cepanje i plivanje posve su nužni takvim bolesnicima.

ISHRANA I ZDRAVLJE

Već odavno je poznato da ishrana utiče na čovečje zdravlje. Ukoliko je fiziologija (nauka o funkcijama u čovečjem organizmu) napredovala, utoliko su se principi čovečije ishrane menjali i ona je postajala sve celishodnija i racionalnija. Tako je poslednjih godina mnogo većem broju ljudi postalo jasno da ishrana treba pre svega da bude raznovrsna, da ona mora da sadrži sve sastojke potrebne za pravilan razvitak čovečjeg tela i za održavanje svih njegovih funkcija, to jest da u njoj mora biti belančevina, masti, ugljenihidrata, vitamina i mineralnih sastojaka. Trebalo je samo odrediti njihov međusobni kvantitativan odnos koji se menjao ne samo napretkom nauke, nego i u slučaju kada je neka osoba vršila lakši ili teži telesni rad, kada je živela pod raznim podnebljima i u razna godišnja doba.

U najnovije vreme u fiziologiji ishrane stečena su nova iskustva i otkrivene nove naučne činjenice koje omogućuju nova shvatanja u pogledu ishrane zdravog i bolesnog čoveka.

Pre svega treba istaći ono o čemu se toliko diskutuje — da još nema sigurnih naučnih podataka o uticaju ishrane na nastajanje raka. Izvesni podaci govore o tome da izvesna vrsta ishrane može da ubrza ili uspori razvitak ove bolesti, ali i oni su nesigurni, a često i protivrečni. Mnogo su sigurniji podaci dobiveni o gledima na životinjama i kliničkim iskustvom, u uticaju ishrane na arteriosklerozu, tako da više ne postoji sumnje da mast, a naročito vrsta masne supstance nazvane holesterinom, igraju važnu ulogu u nastajanju skleroze arterijskih krvnih sudova. Novija ispitivanja pokazuju i da je pri malom unošenju holesterina u organizam (naročito ga mnogo sadrže takozvane

životinjske iznutrice), njegova količina u krvnom serumu ipak velika, zbog toga što je čovečiji organizam sam u stanju da ga stvara iz drugih supstanci ishrane. Ova činjenica s jedne strane oduzima nadu u mogućnost potpunog sprečavanja arterioskleroze ali, s druge strane, ne opravdava suviše masnu ishranu, naročito kod starijih ljudi (smatra se da količina masti u čovečijoj ishrani ne treba da pređe 20 odsto).

Drugi važan problem u fiziologiji ishrane predstavlja veza koja postoji između načina i vrste ishrane i kvarenja zuba. Još vlada mišljenje da je šećer najveći neprijatelj zuba. Međutim, vrlo opsežna ispitivanja u Švedskoj i Engleskoj pokazuju da se pri normalnoj ishrani mogu uzimati velike količine šećera, pa da se broj kvarnih zuba ili uopšte ne povećava, ili sasvim neznatno. Prema savremenom shvatanju, kvarenje zuba bi se moglo izbeći samo kada u ustima ne bi bilo klica, kad bi se mogao sprečiti dodir hrane sa zubima i najzad kad u ishrani ne bi bilo ugljenih hidrata (šećera) koji stvaraju pogodnu podlogu za kvarenje zuba. Kako je to sve nemoguće postići, rešavanju tog problema mora se prići s druge strane, — povećati otpornost zuba prema kvarenju. To se postiže fluorizacijom (dodatka hemijskog elementa fluora pijaćoj vodi). U SAD je izvršen ogled na 30 miliona ljudi koji su pili veštački fluorisanu vodu i pokazalo se da je broj kvarnih zuba kod njih znatno manji u poređenju sa brojem kvarnih zuba kod osoba koje nisu pile fluorisanu vodu.

Dodavanjem fluora čovečijoj ishrani, to jest voda za piće, dokazalo se da izvesni hemijski elementi u malim ili neznatnim količinama u čovečijoj ishrani igraju znatnu ulogu u održavanju zdravlja. Tako je poznato da mangan i šik čine sastavni deo izvesnih fermenta važnih u životnim funkcijama našeg organizma. U poslednje vreme otkriven je i značaj molibdena. Danas se s pravom nameće pitanje postoje li i drugi hemijski elementi čije je prisustvo i u sasvim malim količinama u čovečijoj ishrani važno za njegovo zdravlje, elementi za koje još nauka ne zna. Takođe je poznato da nedostatak gvožđa i joda u ishrani može da izazove ozbiljne poremećaje zdravlja. Poslednjih godina otkriven je i značaj kobalta, čiji nedostatak može da izazove tešku malokrvnost. I razjašnjenje uloge vitamina B12 u postanku i lečenju opasne, takozvane perniciozne anemije potvrđuje činjenicu da su poslednjih godina postignuti značajni rezultati u fiziologiji ishrane.

Već odavno je poznato da su belančevine vrlo važan sastavni deo čovečije ishrane. Kako se one sastoje iz takozvanih aminokiselina, to je nauka uspela da sintetičkim putem načini neke od njih i da ih doda čovečijoj ishrani kako bi povećala njenu biološku vrednost. Oglеди u kojima su, na primer hlebu dodavane neke aminokiseline, pokazalo se da se njegov ukus ne menja ali mu se znatno povećava hranljiva vrednost. Vrlo dobri rezultati dobiveni su vitaminiziranjem (dodavanjem vitamina) hrani koja ih sadrži u malim količinama. Te je na primer dodavanjem vitamina A margarinu uspelo da se njegovala vitaminska vrednost gotovo izjednači s vitaminskom vrednošću masla. Isto tako postignuti su odlični rezultati u povećanju količina vitamina B u belom hlebu.

U fiziologiji ishrane danas se smatra da nije toliko važno da u ishrani budu zastupljene određene namirnice, koliko da u njoj budu od 150 do 200 neophodnih za održavanje zdravlja. Isto tako nije toliko važno kojim namirnicama će se ovi hranljivi sastojci uneti u organizam. Značajno je samo da oni budu svi zastupljeni u dovoljnoj količini i u pravilnom odnosu. Takvu jednu, idealnoj najpribližniju namirnicu, predstavlja na primer mleko.

UTICAJ HRANE NA STARENJE

HRANITE SE OVAKO I ŽIVEĆETE BOLJE

Jedna od najstarijih istina kaže: treba se hraniti da bi se živelo. Ali, ono što je sigurno, mada manje očigledno, jeste činjenica da mi dovodimo u opasnost naše zdravlje, čak i život, zato što se loše hranimo. Velikom broju ljudi nisu poznata pravila dijetike. Da li ste i vi među njima? U tom slučaju, pokušaćemo da vam damo nekoliko korisnih saveta.

Kategorije ishrane i vitamina

Postoje tri kategorije ishrane koje obezbeđuju ćelijama hranu i obnovu.

Proteini kojih ima najviše u mesu, ribi, siru i povrću.

Glicidi koji se nalaze u povrću i koji stvaraju energiju koja se odmah koristi.

Masti koje predstavljaju rezervu koju organizam nagomilava u vidu masnog tkiva. Buter, svinjska mast, slanina, ulje i suhomesnati proizvodi predstavljaju masti u gotovo čistom stanju. Međutim, tri »stepena« ishrane ne bi bila dovoljna bez drugih supstanci: vitamina. Najvažniji su:

vitamin A koji se nalazi u telećoj džigerici, buteru, peršunu, žumancetu, uklanja izvesne smetnje vida;

vitamin B koji obrazuju grupu u kojoj svaki vitamin ima poseban broj; nalaze se između ostalog, u šunki, svinjskom mesu, jetri i bubregu;

vitamin C, najpoznatiji koji pojačava odbranu belih krvnih zrnaca, pomaže kalcifikaciju kostiju i sprečava skorbut;

vitamin D koji sudeluje u akciji kalcijuma i fosfora, pa ga lekari prepisuju u trenutku kad dođe do dekalifikacije.

Postoji još izvestan broj hemijskih elemenata neophodnih našem organizmu. To su kalijum, radijum, fosfor i kalcijum.

Ne preterujte s kalorijama

Transformacija onoga što pojedemo, oslobađa izvesnu količinu energije koja se pretvara u toplotu. Zavisno od jela, **ove** kalorije varaju: odnosno postoji različita kalorična vrednost za svaku vrstu jela. Naše mnogobrojne aktivnosti (spavanje, disanje, hodanje...) izazivaju utrošak kalorija koji bi morao biti jednak primanju.

Ako je uzeti broj kalorija veći od utroška mi se gojimo, osim u malom broju slučajeva. Ukoliko je, međutim, utrošak veći od prijema, slabimo. Stoga se u dijetama za mršavljenje preporučuju jela siromašna kalorijama kako bi organizam u cilju održavanja svoje ravnoteže, bio primoran da se služi sopstvenim rezervama.

Nemojte preskakati obroke

Mnoge žene, ili zbog nedostatka vremena ili da bi sačuvali liniju, imaju običaj da »preskoče« ručak. To je teška dijetetička greška jer, s obzirom da apetit ostaje isti, večera će u tom slučaju biti obilnija, ili će se pak tokom popodneva nekoliko puta javiti želja za »zavaravanjem gladi«: sve to povećava utrošak kalorija, stvaraju elemente više štetne nego korisne.

Idealno rešenje za onog ko nema vremena za ručak ili se plaši gojaznosti sastoji se u uzimanju presnog paradajza, hladnog pečenja i voća.

Doručak

Tačka u kojoj se svi specijalisti slažu: doručak mora da omogući organizmu sve napore sa kojima se mora sresti tokom prepodneva.

Treba da se sastoji od čaja ili slabe kafe, sa mlekom i šećerom, hleba (u maloj količini), butera, marmelade, svežeg voća.

Engleski doručak, koji se sastoji od jaja, šunke, marmelade i čaja, govori u prilog ovoj tvrdnji.

Jela koja treba izbegavati

U svakom slučaju, čak i ako stomak i jetra ne »protestuju«, ne treba preterivati s nekim jelima kao što su suhomesnati proizvodi, iznutrice, pikantni sosovi koji se teško vare, testenine.

Na minimum treba zatim svesti hleb, alkoholna pića čije je dejstvo na nervni sistem veoma štetno.

Najčešće predrasude

Kada je u pitanju ishrana, postoje izvesna predubeđenja koja su sasvim pogrešna.

Toplo mleko nije svarljivije: naprotiv, hladno, čak ledeno mleko, vari se mnogo lakše.

Riba nije manje hranljiva od mesa ili jaja: 100 grama ribe, 100 grama mesa ili 2 jajeta imaju podjednaku kaloričnu vrednost.

Bela mesa se lakše vare, ali imaju manju kaloričnu vrednost od drugih mesa, ona su toksičnija jer su to mlada mesa i sadrže hemijske sastojke koji se stvaraju posle klanja: »otrovi« koje mi ne uspevamo uvek u potpunosti da eliminišemo.

Bakalar nije samo najmršavija riba. Ona je jedna od najhranljivijih.

Pretis-lonci ne uništavaju vitamine: naprotiv.

Poslednje preporuke

Vitamini lako »be«: da bi se sačuvali potrebno je brzo prati povrće, potapati ga već u uzavrelu vodu i kuvati u po-

klopljenom loncu: zelene delove ne treba bacati niti povrće podgrevati.

Povrće treba čistiti i ljuštiti nožem od čelika koji ne oksidiše.

Voće, međutim, nikada ne treba ljuštiti već samo oprati.

Pržena mast ne može da koristi zdravlju: treba se opredeliti za ulje ili buter.

Dok je ishrana dece prilično proučavana, ishrana staraca je malo ispitivana, verovatno zbog toga što se doskora smatralo da ishrana staraca i odraslih treba da bude ista. Međutim, zahvaljujući novoj medicinskoj grani geratologiji, koja proučava sve promene koje se odigravaju u organizmu staraca i gerijatriji, koja ispituje bolesne promene koje se zbivaju u staračkom organizmu, uvidelo se da se organizam čoveka toliko menja u toku starenja, da je neophodno da se i ishrana staraca podesi njihovim potrebama.

Pod starenjem se podrazumevaju sve morfološke, fiziološke, biohemijske i psihološke promene koje su posledica vremena na živom organizmu. Pojave starenja nisu uvek uočljive, naročito za vreme ranog detinjstva i periode najvećeg rastenja organizma. Međutim, starenje i tada već postoji i postepeno namnožavanje njegovih posledica u toku života, dovodi do neizmenjivih preobražaja koji se potpuno ispoljavaju u takozvanom, senilnom stadijumu, to jest u starosti, završnoj fazi te spore evolucije.

Ishrana starijih osoba i staraca mora da bude podešena prema promenama koje se odigravaju u njihovom organizmu. Tako se zna da su u organizmu staraca biohemijske promene vrlo značajne, mnogo važnije od morfoloških promena. U toku starenja u tkivima se povećava količina natrijuma, kalcijuma i hlora, dok se smanjuje količina kalijuma, magnezijuma i fosfora. Isto tako i pojedina tkiva organizma starog čoveka mnogo slabije iskorišćuju kiseonik. Već posle pedesete godine, osnovna potrošnja organizma u kiseoniku se smanjuje, kao i sposobnost za telesni rad. Istina proces starenja nije podjednak u svim tkivima i organima, jer neki stare brže, a drugi sporije. Uopšte uzevši ceo čovečiji život može se podeliti u tri stadijuma. U prvom, telo raste i organizam se razvija dok ne dostigne za čovečji rod specifičnu, relativno stalnu veličinu. U drugoj fazi, postiže čovek svoju starost u kojoj se veličina i težina održavaju na istoj visini i u kojoj su procesi starenja manje ili više u ravnoteži sa sposobnošću organizma za regeneraciju. I napo-

sletku, u poslednjoj fazi, u starosti, dolazi do funkcionalne i morfološke involucije (unazadni preobražaj) raznih organa.

U pogledu ishrane u starosti važna je činjenica da je gotovo pravilo da mnoge osobe posle pedesete godine imaju veoma kvarne zube ili su mnoge povadile zube, pa im je žvakanje jako otežano, a zbog toga i varenje nepotpuno. One moraju da biraju hranu sa malo celuloze (na primer izbegavaju pasulj, kupus i drugo), što ima za posledicu opstipaciju. U to doba i pljuvačne žlezde počinju da luče manju količinu pljuvačke, a docnije se ona još smanjuje, a to još nepovoljnije utiče na varenje. I u želucu se sluznica postepeno menja, te se lučenje želudačnog soka i hlorovodonične kiseline i fermenta pepsina u njemu smanjuje. Zbog toga su česte žalbe starijih ljudi na tegobe u varenju. Lečenje gušterače (pankreas) je takođe promenjeno, a poznato je da ova žlezda igra važnu ulogu u varenju. Dok je apsorpcija (upijanje) aminokiselina, važnih sastojaka belančevina, u tankom crevu starca izrazito smanjena, dotle je bakterijska flora, naročito u bakterijama koje izazivaju truljenje, u debelom crevu mnogo veća. Sve to ispoljava se jasnim promenama.

U varenju starih osoba da bi se one koliko toliko popravile, potrebno je podesiti njihovu ishranu.

Vrlo često osobe posle pedesete godine naginju gojaznosti. Međutim, gojaznost je štetna i za mlađe, pogotovo za starije. Tako je dokazano da telesna težina 15 do 25 odsto veća od normalne, povećava smrtnost za 144 odsto od smrtnosti osoba sa telesnom težinom koja odgovara dobu i uzrastu. Ispitivanja su pokazala da je najbolje da starije osobe imaju telesnu težinu za 10 odsto manju od one koju bi trebalo da imaju prema godinama i uzrastu, jer je sigurno da su mršavi starci i starice otpornije od gojaznih.

U vrlo dokumentovanom članku iz koga uzimamo glavne podatke, pariski profesor Burlijer, energično ustaje protiv ukorenjene pogrešne navike da zdrave starije osobe u svojoj ishrani povećavaju količinu ugljenih hidrata (šećera), a smanjuju količinu belančevina (meso, jaja, sir).

GREŠKE MNOGIH DOMAĆICA

Uveče ste potopile pasulj u nameri da ga sutradan kuvate. Onu vodu u kojoj je pasulj prenoćio, ujutro ste prosule i nalile pasulj svežom vodom. Da bi se pasulj brže skuvao, dodale ste i malo sode bikarbone.

Tako ste načinile dve krupne greške. Prvo, onu vodu u kojoj je pasulj prenoćio nikad nemojte prosuti, već pasulj u njoj skuvajte. Evo zašto: u toku noći mnoge mineralne soli i drugi zaštitni sastojci iz pasulja rastvore se u vodi, pa bi bila velika šteta prosuti ih sa onom vodom. Pasulj uveče dobro operite — iz nekoliko voda — tako da voda u kojoj ga ostavite prekonoc bude potpuno čista.

Druga greška je u tome što ste dodale sodu bikarbonu, jer ona uništava vitamine: u ovom slučaju, u pasulju bi stradali vitamini iz grupe B. Što se tiče sode bikarbone, isto što je rečeno i za pasulj vredi i za ostalo povrće, koje nikad ne treba kuvati sa sodom bikarbonom.

Kad je reč o povrću, želeli bismo da vas upozorimo da povrće koje barite, uvek stavite u osoljenu ključalu vodu a nipošto u hladnu. Ono će se brže skuvati: a gubitak zaštitnih sastojaka — vitamina i mineralnih soli — biće znatno manji. Takvo povrće uvek kuvajte u poklopljenom sudu, a za vreme kuvanja nemojte povrće mešati, kako bi povrće što manje dolazilo u dodir s vazduhom. Mnoge domaćice čine i tu grešku što izvesno povrće — na primer kelj — prvo popare vreloom vodom da bi izgubio neprijatan miris. To je velika greška, dovoljno je ispočetka kuvati kelj, bez poklopca pa da miris izvetri. Dalje, vodu u kojoj ste barile povrće ili oljušteni krompir nemojte baciti, iskoristite je da od nje načinite čorbu (od kvasca na primer) ili nalijte njome sos. Ako nemate nameru da povrće odmah spravljate, nemojte ga ostaviti da stoji u vodi ili iseckano na dasci, jer će u prvom slučaju propasti oni vitamini koji se rastvaraju u vodi (vitamin C i vitamini grupe B), a u drugom slučaju kiseonik iz vazduha uništiće vitamin C.

Pire od krompira pravite što ređe, jer kad se bari oljušteni krompir on izgubi 50 odsto vitamina C. Kad se ima u vidu da je zimi krompir važan izvor ovog vitamina, onda je taj gubitak neoprostiv. Umesto pirea služite krompir baren u ljusci ili još bolje, krompir pečen u pećnici (rerni), s ljuskom. U tom slučaju gubitak vitamina C iznosiće svega 10 odsto. Ako baš morate da kuvate oljušteni krompir, ljuštite ga što tanje, jer se njegovi najdragoceniji sastojci nalaze ispod same ljuske.

Nož kojim sečete ili ljuštite povrće i voće takode igra važnu ulogu i može razorno da deluje na vitamine. Naime, sečivo ne sme da mu bude od metala koji rđa odnosno koji oksidi-

diše, jer se prilikom oksidacije uništava vitamin C. I u našim trgovinama, već ima noževa s »rostfraj« sečivom. Ti noževi se izrađuju u Sloveniji, imaju crnu dršku i nešto su skuplji od ostalih, ali zato im je veliko preimućstvo što ne rdaju.

Što se tiče mesa i s njim se pri kuvanju često pogrešno postupa. Ukoliko je meso čisto i na njemu nema koščica, dovoljno je samo da ga prebrišete čistom krpom. Dozvoljava se i to da ga brzo operete mlazom hladne vode iz česme, ali ga nikad nemojte ostaviti da stoji u vodi, jer bi se u njoj rastvorio dragoceni sok iz mesa. Ako je potrebno da meso sečete na parčad, dasku na kojoj ćete to raditi a isto tako i tučak kojim ćete ga lupati, ovlažite vodom, jer suvo drvo veoma brzo upija vlagu — a u ovom slučaju to bi bio sok iz mesa.

Ako volite da vam pečenje bude sočno, nemojte meso staviti na hladnu mast, već ga prelijte vrelom mašću: na površini mesa stvoriće se skramica koja će sprečiti da iscuri iz mesa sok. Da ne biste oštetile tu zaštitnu skramicu nemojte bosti viljuškom ili nožem, jer bi u tom slučaju sok iz mesa iscurio.

Isto ono što je rečeno za pečenje, važi i za kuvanje mesa — odnosno, ako vam je stalo do toga da govedina u supi ostane sočna, stavite je u kipuću vodu a ne u hladnu. Međutim, ako želite da vam supa bude ukusnija, meso stavite u hladnu vodu, tako da njegov sok pređe u supu.

VODA KAO NAPITAK I LEK

Franje tela je ne samo potreba, ono je često i osvežavanje a, istovremeno, može da koristi lepoti i higijeni. Jer voda je najkorisnije i najjevtinije sredstvo za negu lepote. Treba samo razumno iskoristiti sve njene korisne osobine.

1. Trljanje svežom vodom krepi i snaži organizam. Svakog jutra ukvasite komad frotira (ako nemate i to, odsecite jedno parče od kakvog starog čupavog ubrusa), stanite u lavor, šafolj ili kadu, i istrljajte njime telo. Počnite od ruku i nogu, zatim pređite na grudi, leđa i ostale delove tela. Nemojte se sapunjati već samo osvežite kožu i naviknite je na hladnu vodu. Posle toga možete preći na gimnastičke vežbe, ako ste navikli da ih radite, i videćete kako ćete se dobro osećati.

2. Ako se večerom osećate umornim, pokušajte da se okupate u toploj vodi. Ona ne treba da bude toplija od tempera-

ture tela, dakle 37 stepeni. Udite polako u vodu i sednite tako da vam voda ne pokriva grudi. Nasapunite se i operite, ali nemojte u vodi ostati više od desetak minuta. Pre izlaska se operite hladnom vodom, a ako ne podnosite odveć hladnu, onda vodu malo smlačite. Po izlasku iz vode, umesto da se obrišete mekim ubrusom, dobro se istrljajte čupavim frotirom, to će vas osvežiti i dati vam prijatan san.

3. Ako u stanu imate tuš, redovno ga koristite. Ništa ne deluje tako prijatno i osvežavajuće kao mlaz sveže vode koja vam naizmenično šiba pojedine delove tela, ubrzava cirkulaciju krvi i jača mišiće. Ako ne podnosite sasvim hladnu vodu, vi je smlačite, efekt će biti isti. Što duže budete ostajali pod vodenim mlazom tuša, utoliko ćete se bolje i odmornije osećati posle. Da biste ojačali mišiće grudi, pustite da vam voda iz tuša naročito jako šiba grudi. Za kratko vreme ćete primetiti koliko su vam grudi očvrsle od te »vodene gimnastike«.

4. Voda je isto tako i najbolje sredstvo za čišćenje lica. Mnoge žene misle da je dovoljno ako kakvim masnim kremom skinu uveče šminku s lica. Međutim, tu ništa ne može da zameni vodu i sapun. Nemojte se žaliti da vam lice ne podnosi vodu. To nije tačno, možda je samo vaša krivica što ste ga odvikli od vode. Da biste skinuli šminku i očistili pore od prljavštine, neophodno je da svakoga dana perete lice mlakom vodom i sapunom. Ako vam je koža suva, uzmite sapun izrađen na bazi ulja ili glicerina, i operite lice na kraju hladnom vodom. Ukoliko vam je koža masna morate je, pored sapuna, prati i toplom vodom.

Nije tačno da topla voda razmekšava kožu, samo je potrebno da se posle svakog pranja toplom dobro ispljuskate hladnom vodom.

Ukoliko je voda krečava, omekšajte je s pola kašičice boraksa. Najbolje i najkorisnije je umivanje kišnicom, zato, kad god možete, gledajte da je iskoristite.

5. Da biste održali lepu kožu na licu, neophodno je da je povremeno čistite. Masno lice treba čistiti jednom nedeljno a posnu kožu dovoljno je čistiti jednom mesečno. Pošto ste dobro oprali lice sapunom, kanite u lonac vrijuće vode nekoliko kapi tinktur banzoe ili uspite poparenu kamilicu, nagnite lice nad njega i pokrite se ubrusom preko glave. Držite tako desetak minuta glavu nad parom. Usled toplote, proširiće vam se pore i sva nečistoća će izaći. Posle ovakvog parenja lice treba dobro

ispljuskati hladnom vodom da bi se pore stegle, pa tek tada staviti masku ili hranljiv krem.

6. Tople obloge su najbolji lek protiv umora. Ako su vam oči zamorene ležite na krevet, stavite toplu, vlažnu krpu preko njih i ležite tako mirno zatvorenih očiju četvrt sata. Zamorene noge se leče na isti način — uvijanjem stopala u tople vlažne obloge. Za noge treba uzeti što vreliji oblog, to jest onoliko topao koliko možete da izdržite. Za otklanjanje zamora oblozi mnogo bolje deluju nego li topla kupanja. Već posle jednog časa osetićete veliko olakšanje.

7. Masaža vodom je vrlo korisna za kožu. Uzmite malu prskalicu, napunite je svežom vodom i naizmenično je upravljajte na sve delove lica: obraze, čelo i, najposle, vrat. Ovo šibanje lica snaži kožu, čisti je i ojačava mišiće pa tako sprečava mlitavost i opuštenost obraza, od čega sve žene strahuju. Za to je najbolje koristiti kišnicu.

8. Nadutost i crvenilo ruku usled rdave cirkulacije uspešno ćete odstraniti vodom. Postavite jedno kraj drugog dva lončeta, jedno s jako toplom i drugo s hladnom vodom. Naizmenično zavljučite šake u jedan i drugi lončić, zadržavajući ih po 2—3 minuta u svakom. Kupanje ruku završite hladnom vodom. Ovo treba činiti četvrt časa. Da bi vam voda ostala stalno topla, dolivajte pomalo ključale da se ne bi rashladila.

9. Da ne biste dobili podbradak, opet se poslužite vodom. Savijte jedan manji ubrus na četvoro, pokvasite ga hladnom vodom i lupajte se njime po podbratku tridestak puta svakoga jutra.

10. I, na kraju, jedan recept filmskih specijalista za šminkanje. Kad ste se našminkali i napuderisali pređite preko lica, vlažnim, dobro iscedenim sunđerom. Šminka će vam tada držati celo veče čak i ako se nalazite u jako zagrejanom prostoriću. Leti, ako imate leda, uvijte jedan komadić u gazu i prevucite ga preko lica, dejstvo će biti isto.

A sad recite. postoji li, sem vode, još kakvo sredstvo za negu lica i tela koje može poslužiti na toliko različitih načina.

LEČENJE VOĆNIM SOKOVIMA

Poslednjih godina sve češće se primenjuje dijeta — tačnije rečeno gladovanje — voćnim sokovima. Mađa se u medicini danas tačno zna u kojim se slučajevima ovaj način lečenja može

I sme upotrebiti, često se događa da ga zdravi i bolesnici primenjuju na svoju ruku, i nije čudo što ovaj način lečenja ne pokazuje uvek uspeh, već se ponekad pokaže i štetan.

Pod dijetom koja se sastoji isključivo od sokova voća i povrća, podrazumeva se ishrana sokovima od presnog voća i povrća u toku dana ili nedelja. Kako sokovi imaju malu kalorijsku, to jest hranljivu vrednost, smatra se da ovaj način lečenja predstavlja, praktično uzevši, lečenje gladovanjem. Samo za razliku od pravog gladovanja, za vreme lečenja voćnim i povrćnim sokovima, organizam dobiva izvesnu količinu tečnosti, ugljenih hidrata (šećera) i vitamina. U toku ovog lečenja u organizam se ne unose belančevine, ni masti.

Prema savremenom shvatanju u medicini, od lečenja voćnim i povrćnim sokovima, najviše koristi imaju gojazne osobe, bolesnici sa visokim krvnim pritiskom, izvesni srčani bolesnici i bolesnici od nekih kožnih bolesti (na primer ekcem). Neki lekari opisuju uspehe postignute ovim načinom lečenja i kod nekih žena u prelaznom dobu, kod osoba bolesnih od akutnog ili hroničnog zapaljenja debelog creva, kod bolesnika sa hroničnim zapaljenjem bubrega, hroničnim reumatizmom zglobova ili mišića, kod nekih bolesnika od migrene, bronhialne astme i hemoroida (šuljeva). Međutim, treba izričito naglasiti da može biti štetno da bolesnici sami na svoju ruku, bez prethodnog dogovora sa lekarom, preduzmu ovako lečenje, jer ima bolesnika kod kojih ono može da pogorša zdravstveno stanje, kao na primer kod duševnih bolesnika, kod tuberkuloznih, kod bolesnika od raka, ili teške šećerne bolesti, kod obolelih od štitaste žlezde na vratu i najzad kod veoma mršavih osoba.

Lečenje sokovima od voća i povrća sprovodi se tako da bolesnik dobiva četiri puta dnevno po 200 kubnih santimetara soka od presnog voća ili povrća. Sasvim je svejedno od kakvog voća ili povrća, jer to zavisi od godišnjeg doba i mogućnosti nabavke. Najbolje je naizmenično davati sokove od voća i povrća. Za vreme ovakvog lečenja javljaju se i izvesne nezgode. Tako na primer, usled nedostatka podsticaja creva na rad, nastaje zatvor (opstipacija). On se suzbija uzimanjem gorke soli ili klizmama. Osim toga za vreme ovakvog gladovanja usna duplja se osuši, jezik postaje obložen debelim talogom i ponekad se oseća neprijatan dah iz bolesnikovih usta. Zbog toga, jezik se svakog jutra mora očistiti mekom četkicom za zube, ili komadićem platna ukvašenog i pričvršćenog za štapić. Žvakanjem kriški limuna, uklanja se neprijatan dah.

U toku ovakvog gladovanja, organizam gubi u težini. On se prvih dana ishranjuje glikogenom (šećerom) iz jetre, a kad se ta rezerva iscrpi, iz rezerva masti (potkožno masno tkivo), a docnije i belančevinama iz ćelija.

Jedna od prednosti lečenja sokovima je u tome što se već prvih dana iz organizma izbacuje velika količina kuhinjske soli, što ima za posledicu i manje zadržavanje tečnosti u njima, što je od velike koristi bolesnicima sa visokim krvnim pritiskom i srčanim bolesnicima.

Prvih dana gladovanja bolesnici se ne žale toliko na glad, kao četiri do pet dana docnije. Ali dobrom voljom, taj osećaj se savlada bez naročitih teškoća. Žeđ se ne oseća jer organizam dobiva dnevno 800 kubnih santimetara tečnosti.

Gubitak u telesnoj težini je najveći prva tri dana gladovanja. On iznosi oko 3 kilograma. Zbog toga je bolje da za to vreme bolesnik leži u postelji. Zatim je taj gubitak manji i ne prelazi 200 grama dnevno.

Za vreme gladovanja, usled smanjenog sagorevanja u organizmu, osoba oseća hladnoću, naročito u rukama i nogama i zaista njegova telesna toplota je niža za pola do jednog stepena od njene normalne temperature. Isto tako i krvni pritisak se smanjuje, kao i količina izlučene mokraće.

Kod nekih osoba mogu nastupiti izvesne male »krize« u toku gladovanja i to obično 3—4 dana, ili između 9—13 dana, koje se ogledaju u duševnoj depresiji ili naprotiv u pojačanoj razdražljivosti, u glavobolji, nesanicu. Uopšte, za vreme ovakvog lečenja sokovima, to jest gladovanja, san je poremećen.

Postoje različita mišljenja o tome koliko ovakvo lečenje treba da traje. Na to je teško odgovoriti, jer trajanje lečenja zavisi od prirode bolesti i od bolesnika. Pada u oči da osobe razdražljivog karaktera (takozvani holerici) lečenje podnose teško, dok ga melanholicu i flegmatici bolje izdrže. Ako se želi Jati opšte pravilo onda se može reći da lečenje ne treba da traje duže od 10—14 dana. Lečenje se ne sme prekinuti na taj način što će se bolesniku odmah dati da jede. Pri obustavljanju lečenja, poslednje veče bolesniku treba dati da jede voće, idućeg dana supu od povrća, krompir, kuvano povrće, zelenu salatu i masla. To postepeno prelaženje na normalnu ishranu treba da traje polovinu vremena utrošenog na lečenje. Na primer, ako je lečenje trajalo 10 dana, onda postepeno prelaženje na normalnu hranu treba da traje pet dana.

Najveću korist od lečenja sokovima od voća i povrća imaju gojazni, zbog toga što ono organizmu oduzima veću količinu tečnosti, a svojom malom kalorijskom vrednošću ne može da poveća telesnu težinu. Osim toga, ovaj način je prirodan i psihološki povoljno deluje, jer predstavlja vrstu gladovanja, mada gojazna osoba ima utisak da nešto pojede. Lečenje gojaznosti dijetom voćnim i povrćnim sokovima treba gojaznom čoveku da omogući da izgubi 12 do 15 odsto od svoje prvobitne težine. Zatim se lečenje prekida, da bi se organizam privikao na nove uslove. Ako bi se ono na ovaj način i dalje nastavilo, moglo bi da dođe do poremećaja krvotoka i do nervnih poremećaja. Lečenje sokovima se može ponoviti tek posle 6 meseci.

Kod bolesnika sa visokim krvnim pritiskom ovaj način lečenja često daje povoljne rezultate, jer bolesnicima nestaje glavobolja, nesаница, nesvestica, lupanje srca i prenadražеност. Isto tako ova dijeta koristi i izvesnim srčanim bolesnicima, jer rasterećuje krvotok usled male količine soli u belančevinama u njoj. Ali da bi srčani bolesnici i bolesnici sa visokim krvnim pritiskom smeli da primene lečenje sokovima od voća i povrća, treba prethodno da pitaju lekara za mišljenje.

LEČENJE GOJAZNOSTI

Savremeno shvatanje u medicini u pogledu lečenja gojaznosti najglavniji značaj pridaje ishrani, to jest dijeti. Prema tome, gojaznost se ne može lečiti ako tačno propisana i podešena dijeta nije osnov tog lečenja. Naravno da se ona mora podesiti u svakom slučaju posebno. Ona mora da zavisi od ličnog ukusa, navika, običaja, itd., a najviše od posla koji osoba obavlja. Zbog toga je teško dati sve pojedinosti jedne takve dijeta, ali se mogu izneti njeni principi, a oni su: 1) dijeta treba da je ispod ove kalorijske vrednosti koju ta osoba treba ishranom da unese u svoj organizam i 2) dijeta mora da zasiti tako da gojazna osoba ne oseća stalno glad koja je muči.

Ograničenje kalorijske vrednosti ishrane treba da obuhvata pre svega masti i ugljene hidrate (slatkiše i testo). Osim toga, što mast goji, ona je vrlo štetna i zbog ubrzavanja nastajanja arterioskleroze za koju je dobrim delom odgovorna. Dijeta gojazne osobe koja želi da omršavi treba da se sastoji poglavito iz belančevina (meso, ne masno, belance od jajeta, postan sir), zatim povrća a naročito iz salata i voća. Salata i voće sadrže dosta vitamina, imaju malu kalorijsku vrednost, a u njima se

nalazi i dosta celuloze koja stvara osećaj sitosti. Osim toga dobro je pri takvoj dijeti truditi se da jela budu topla, jer ona izazivaju pre osećaj zasićenosti od hladnih jela, zatim hrana treba da bude raspoređena na manje i češće obroke, jer takav način hranjenja duže održava osećaj sitosti.

Kod gojaznih osoba postoji povećan osnovni promet materija, to jest njima je potrebna veća količina kalorija, te su zbog toga gojazni uvek gladni. To nastaje zbog toga što gojazni stalno nose svoje salo te moraju da ulažu veće napore za kretanje i rad. Zbog toga je sagorevanje u njihovom telu veće, pa i pri mirovanju, ali je promet materija otežan. Oni se ponašaju kao da stalno imaju bundu na sebi (od masnog tkiva), a dokazano je da kada mršava osoba obuče bundu, naročito leti, odavanje toplote je smanjeno te i pokret materija jako otežan. Kako gojazni teže odaju toplotu, to je potrošnja kiseonika u njihovom telu veća, a to ima za posledicu i povećanje osnovnog prometa materija (beزالnog metabolizma).

Mada je sigurno da u gojazne osobe postoji poremećaj više žlezda sa unutrašnjim lučenjem, ipak nije savim jasno koji su i koliki poremećaji u pitanju. Zbog toga i lečenje gojaznog ekstraktima tih žlezda ne pokazuje naročiti uspeh. U prelaznom dobu gojaznost se neki put uspešno leči preparatima jajnika kod žena, ili semenika kod muškaraca. U drugim slučajevima gojaznosti pokušalo se lečenje goveđe hipofize (jer ova žlezda upravlja funkcijom svih žlezda sa unutrašnjim lučenjem) u potkožno tkivo trbušnog zida. U nekim slučajevima je bilo uspeha, tako da je gojazan izgubio pet do šest kilograma u telesnoj težini, ali kod mnogih osoba ovaj način lečenja gojaznosti nije pomogao.

U poslednje vreme upotrebljavaju se lekovi koji imaju svojstvo da smanje, to jest da »pokvare«
apetit. Mnoga od njih su škodljiva, jer prouzrokuju zapaljenje želudačne sluznice ili izazivaju trovanje. Do sada su najbolji lekovi iz benzendrinse grupe (jedinjenje blisko adrenalinu, hormonu iz srži nadbubrežne žlezde) jer oni povećavaju telesnu aktivnost, pojačavaju psihičku koncentraciju (ne treba ih uzimati pred spavanje jer mogu da izazovu nesanicu!) i smanjuju apetit. Rezultati postignuti ovim lekovima su dobri, ali se oni mogu s uspehom primeniti jedino pri podesnoj dijeti. Dobra im je strana što ne izazivaju neželjena sporedna dejstva (muku, povraćanje, glavobolju itd.). Oni smanjuju pokrete želuca i creva, te usled sporijeg upijanja hranljivih sastojaka iz hrane dolazi do smanjivanja gojaznosti

ã usled duæeg zadræavanja hrane u æelucu i crevima do oseæaja sitosti — ali prouzrokuju opstipaciju (zatvor), te se pored njih moraju uzimati sredstva za æišæenje creva (na primer karlebadaska so).

Kod gojaznih osoba naroæito periferni krvotok je poremeæen æto olakæava nastajanje gojaznosti. Ovaj pak, pogoræava gojaznost. Stoga gojaznim osobama treba æesto lekovima popraviti krvotok. I opstipacija (zatvor) je posledica oteæanog krvotoka u priboru za varenje. Urednom stolicom organizmu se oduzima i izvesna koliæina teænosti, æto takoæe povoljno deluje u smanjivanju gojaznosti.

U leæenju gojaznosti vrlo su znaæajne i fiziæko-mehaniæke mere: duboko disanje (sa dæakæiæem peska na trbuhu), gimnastika, laka masaæa. Pogreæno se obiæno misli da hodanje mnogo doprinosi mræavljenju. Izraæunato je da za sagorevanje 500 grama masti treba 4500 kalorija, a to znaæi hodanje od 20 æasova za æoveka od 70 kilograma telesne teæine. Hodanje je vaænije kao predohrana da se æovek ne bi mnogo ugojio. Neki lekari u leæenju gojaznosti primenjuju hladne kupke (temperatura vode se od 30 stepeni rashlaðuje na 20 stepeni Celzijusovih). Pri tome mræavi drhte dok se gojazni u tako rashlaðuenoj vodi dobro oseæaju, jer im se pri tome telesna toplota poveæava a samim tim se poveæava i sagorevanje u njihovom organizmu te gube u telesnoj teæini. Ovakvo leæenje moæe samo lekar da propiæe i da kontroliæe.

U savremenoj medicini smatra se da i psihoterapijsko leæenje gojaznosti moæe da pruæi veliku podræku osnovnom leæenju to æest dijeti. Ovaj naæin je utoliko znaæajniji ukoliko je poznato da su teæki duæevni doæivljaji æesto neposredan povod gojaznosti, verovatno usled oæteæenja hipotalamusa i poremeæaja u funkciji vegetativnog nervnog sistema i ælezda sa unutrašnjim luæenjem.

Sve u svemu, leæenje gojaznosti nije lako i jednostavno, jer se pri tome moraju uzeti u obzir sve æinjenice koje je mogu otkloniti. Zbog toga i uspeh u leæenju nije uvek zaðuovoljavajuæi. To je joæ razumljivije kad se gojaznost shvati — kao æto kaæe profesor dr Birger — ne kao bolest nego kao sudbina.

DIJETA ZA MRŠAVLJENJE

Postoji više dijeta za mršavljenje. Mi ćemo navesti neke od tipova koje se najčešće praktikuju.

1. OBIČNA DIJETA

— malo hleba i malo testa —

Mnoge žene, čim primete da kazaljka vage prelazi određenu granicu, odlučuju se da počnu sa dijetom za mršavljenje. Najčešći sistem, koji se generalno upražnjava, sastoji se u eliminisanju iz jelovnika testa, hleba i proizvoda od brašna uopšte kao i šećera. Odmah treba da se naglasi da se radi o jednoj greški.

Koji je u stvari mehanizam kojim se, izbegavajući testa, postiže mršavljenje? Ukratko, to bi se moglo objasniti na sledeći način. Za vreme varenja, brašno se transformiše u šećer koji je potreban mišićima za njihov rad. Jedanput utrošena količina koja je potrebna mišićima, ostatak se akumulira i transformiše u masnoću kao rezervni materijal. Zbog toga između ostalog, hleb i testo koji se jedu u preteranoj količini, povećavaju telesnu težinu i debljanje. Jasno je ako eliminišemo u potpunosti testo i šećer iz našeg jelovnika, organizam će biti prinuđen da troši rezervu akumulirane masnoće. Na taj način naslage sala će se postepeno rastvarati i postići će se željeno mršavljenje.

Ovo pretvaranje masnoće u šećer, koji je potreban mišićima, zahteva jedan biohemijski proces komplikovaniji od direktno transformacije testa. Pored toga ovo se dešava samo ako

organizam ima na raspolaganju bar minimalnu količinu šećera koja se dobija preko hrane.

Eto zašto organizam može izdržati samo nekoliko dana apsolutnu dijetu u kojoj nema testa i šećera, a posle toga masnoća se pretvara delimično u otrovne supstance (kao aceton) sa štetnim posledicama po organizam.

Ko praktikuje dijetu koja ne sadrži testo i šećer, bez konsultovanja lekara prihvata drugi rizik: treba povećati količinu proteina (meso, jaja) da bi organizam dobio potrebnu energiju za svakodnevne funkcije. Ovo može izazvati stvaranje ureje u višku što izaziva tegobe.

Zbog toga je greška potpuno eliminisanje brašna i šećera i sve dijetete za mršavljenje koje preporučuju lekari sadrže jednu količinu, mada ograničenu, hleba, pirinča i šećera.

2. OŠTRA DIJETA

Naziva se i dijeta džokeja ili dijeta od dva dana, jer toliko i traje nedeljno. Za vreme ovog perioda, jelovnik je sledeći:

Ujutro: 1 kuvano jaje bez soli i kafa bez šećera.

U 10 časova: 30 grama sira (emental), 2 prsta vina.

U 12 časova: 150 grama pečenog hleba bez masnoće i soli, 2 prsta vina.

U 17 časova: 30 grama sira, 2 prsta vina.

U 20 časova: pečeni biftek od 100 grama, 2 prsta vina.

Pre spavanja: pola čaše vode sa sokom od limuna, bez šećera.

Drugih pet dana u nedelji jede se normalno, ali bez preterivanja u količini. Posle dva dana dijetete obično se izgubi 2 kilograma, a u sledećih pet dana se dobije 1 kilogram, tako da je nedeljni bilans 1 kilogram izgubljene težine. Na ovaj način za period koji varira između jednog i dva meseca dozvoljeno je gubljenje težine od 4 do 8 kilograma.

Vidi se da su u ovoj dijeti izostavljeni potpuno masnoće, šećer i testo tako da se troše rezerve masti u organizmu.

Tajna ove dijetete je u skoro potpunom izostavljanju tečnosti. U stvari ne pije se više od dva prsta vina (koje daje energiju i istovremeno stvara malo šećera, koji služi za rastvaranje masti iz organizma) niti se jede povrće, jer isto sadrži visok procenat tečnosti.

U toku ove dvodnevne dijetе izbegava se skoro potpuno so u jeli (sem minimalnog sadržaja u siru). Ovo pogoduje odstranjenju tečnosti koja se nalazi u tkivu. Ova dijeta prouzrokuje gubitak težine ne samo zbog izgubljene masnoće (što bi samo bilo preterano) već i zbog gubitka tečnosti.

Ova dijeta je posebno preporučiva za osobe koje lako zadržavaju tečnosti. Između dve ugojenije osobe može se naime primetiti bitna razlika: kod jedne se mogu videti prave naslage sala, dok druga apsorbuje tečnost. Kod ovog drugog tipа primećuju se zglobovi koji lako otiču i mekani mišići na kojima se koža drži labavo.

3. KOMPLIKOVANA DIJETA

— manje kalorija od normalnog —

Ove dijetе imaju ponešto od jelovnika raznih naroda. To su dijetе sa raznim salatama, mlekom bez masnoće, južnim voćem, pečene ili kuvane žitarice u minimalnim količinama. Zatim se u ovim dijetama preporučuje umesto šećera saharin, jer nema energetsку vrednost kao šećer.

Dijeta računata sa minimalnim kalorijama, zasniva se na činjenici da svakog dana imamo potrebu za jednom količinom kalorija da bi naš organizam mogao da radi. Za jednu ženu srednje težine, računa se da je dnevno potrebno 2100 do 2200 kalorija. Smanjujući unete kalorije u toku dana, izazvaće se potrošnja rezerve masti i na ovom principu zasnivaju se lekarske dijetе.

Odlučivanje na svoju ruku za dijetu na bazi kalorija je dosta teško. Na prvom mestu trebalo bi znati napamet kaloričnu vrednost svakog jela koje se pojavi na stolu, a sem toga treba računati i začine. Zatim treba imati na umu da ne služi ničemu striktno pridržavanje jedne dijetе, ako se u toku dana uzme na primer još aperitiv uz bademe ili pržene krompiriće.

Izbor tipične dijetе na bazi isključivo bifteka i salata je veoma jednostavan. Onda naš stomak se prilagođava: navikava se da luči sokove za varenje, koji odgovaraju hrani koju smo navikli da jedemo, gubeći tako dobru osobinu da vari sva jela. Dovoljan je jedan ručak izvan programa da se ceo organizam izvede iz ravnoteže sa neugodnim posledicama.

Tipične dijetе sa niskim kalorijama su američke, koje predviđaju bezbroj raznih jela ali u malim količinama. Međutim,

vrlo teško je navići se da se počne obrok sa jabukom, pa zatim bezmasnim mlekom, ovčjim kotletom, slatkišima od kuvanog pirinča i seckanog zeleniša i na kraju završiti sa razblaženom kafom, zašćerenom saharinom. Zbog toga se dietama američkog stila teško prilagođavaju u Evropi.

4. URAVNOTEŽENA DIJETA

Ova dijeta se sastoji u tome da se umesto 2200 kalorija uzima samo 1700 kalorija dnevno. Zbog toga dolazi do postepenog gubitka težine koji ne iscrpljuje mnogo i ne primorava na veće žrtve. Najbolja dijeta tog tipa koja se lako može upražnjavati bez velikog odricanja je sledeća:

Ujutru: 200 grama svežeg voća, čaj bez šćecera, 30 grama hleba.

U podne: 120 grama mršavog mesa (kuvanog, pećenog ili sa roštilja), 100 gr. svežeg povrća začinjenog sa 5 gr. ulja i limunom, 200 gr. kuvanog povrća začinjenog sa limunom (bez ulja), 50 gr. sira (mekog), 200 gr. svežeg voća, 50 gr. hleba.

Uveće: 100 gr. mesa ili alternativno 50 gr. kuvanog pirinča začinjenog sa 1 kašikom butera, 100 gr. svežeg i 100 gr. kuvanog povrća, 100 gr. svežeg voća, 50 gr. hleba.

U toku dana: 2 kafe bez šćecera i pola čaše vina po obroku.

Za vreme dijete treba biti uporan i ne jesti ono što prija i što bi znatnije povećalo količinu kalorija. S druge strane ne treba očekivati brze rezultate, dijeta ovoga tipa polako troši masnoće iz rezervi organizma.

Važno je da dijeta ne mora biti monotona: može se menjati vrsta povrća i razne vrste salate. Takođe i meso, iako mršavo, može biti bilo pečena teletina (bez soka), pečena piletina, kuvana ili pečena riba, govedina i sl. Preporučljivo je uzimati i po malo vina mada ograničeno.

Ako je međutim potrebno da se drži energičnija dijeta i smanji količina kalorija ispod 1700, treba se obratiti lekaru specijalisti, koji će prostudirati najbolju dijetu za poseban slučaj. Važno je obezbediti uzimanje prirodnih vitamina te na taj način izbeći opasnost vitaminske i hormonalne neravnoteže.

5. NAJLAKŠA DIJETA

Mnoge žene nisu ubeđene da se može smrštati mada se jede testo i hleb.

Radi kombinovanja raznih namirnica treba znati osnovne tri grupe jela:

Grupa 1: jaja, riba, meso, mleko, sir, buter.

Grupa 2: karfiol, spanać, lisnato povrće, luk, paprika, paradajz, šargarepa, celer, patlidžan, bundeva, krastavci, cvekla, boranija.

Grupa 3: pasulj, grašak, sočivo, krompir, pirinač, testo, sveže voće, hleb, razne sveže salate.

Kod dijete mogu se međusobno mešati namirnice grupe 1 sa grupom 2, ili hrana iz grupe 3 sa grupom 2. Međutim nikad ne treba uzimati zajedno grupu 1 i grupu 3.

Za začine uzima se za testo i pirinač malo butera, a za povrće uzima se ulje.

Sa jelom grupe 1 uzima se malo tečnosti za piće, a slobodno se može piti uz jelo grupe 3.

Iz gornjeg pregleda grupa vidi se da meso i hleb nikad ne idu u jednom obroku što važi i za ostala testa. Ovo je princip na kome se zasniva dijeta, odnosno izbegava se da osnovni sastojci (proteini, masti i ugljeni hidrati) budu u jednom obroku.

Treba imati i na umu da se meso i slični proizvodi vare prvenstveno u želucu dok jela iz brašna uglavnom u ustima i crevima. Zbog toga se u ovoj dijeti uzima meso sa kuvanim povrćem (koje uzima malo želudačnih sokova i ne usporava zato varenje proteina), dok se sveže povrće uzima sa testom, jer se oboje kratko zadržavaju u želucu. Tako se olakšava varenje i izbegava se preterana fermentacija u crevima.

6. RECEPTI VITALNOSTI ZA NEKOLIKO DANA

I. Uzdržavanje od hrane 1 dan sedmično

Ovo je veoma zdrava i vrlo jednostavna metoda da se održi linija, bez ikakvih posledica, ako se jedan dan sedmično ne jede.

Prvi eksperimenti su bili izvršeni u jednoj koloniji belih miševa. Polovina miševa je bila hranjena normalno svakog dana, dok druga polovina jednog dana u nedelji nije dobijala hranu. Miševi koji su postili jedan dan živeli su mnogo duže nego oni koji su se hranili normalno.

I za ljude je ovakva dijeta veoma zdrava. Ako se međutim ne uspeva da se ceo dan bude bez hrane, treba se odreći bar dva večernja obroka sedmično, dozvoljavajući stomaku da uzme kratak predah i organizmu da eliminiše akumulirane otrove.

II. Dan jabuka

Jednom nedeljno se jedu isključivo jabuke i to bez ograničenja u količini, tako da se može pojesti i do 3 kilograma. Ovde se radi skoro o postu, koji međutim dozvoljava stomaku da ne ostane potpuno prazan. Sluzokoža creva se oslobađa toksičnih materija sa pektinom, specijalnom supstancom kojom su jabuke bogate. Pri ovoj dijeti izbegava se piće toga dana, jer voda koju sadrže jabuke osigurava organizmu neophodnu količinu.

III. Kuvani krompir

Ova dijeta se sastoji u uzimanju, za vreme određenog perioda (najviše 15 do 20 dana), jednog kilograma krompira i 300 grama mesa koje se deli na tri osnovna obroka. Krompir mora biti kuvan sa korom, a uziman prirodno bez kore. Meso treba da se jede sa roštilja, bez masnoće. Ova dijeta sadrži 1.250 kalorija dnevno i može se kompletirati sa voćnim sokom. Radi se znači o jednoj varijanti dijete sa niskom kaloričnom vrednošću.

IV. Bezmasno mleko

Osoba kojoj prija mleko može se podvrći ovoj specijalnoj dijeti, koja međutim zahteva jedan dan apsolutnog odmaranja u krevetu. Mleko treba skuvati, skinuti sa njega masnoću, ponovo ga provreti, skinuti ponovo mast i ponoviti to tri puta.

Dijeta se počinje uveče, zamenjujući večeru sa čašom čaja ili mleka, a sledeće jutro se uzima druga čaša mleka. Ostaje se u krevetu i vodi se računa da svo svareno mleko bude eliminisano. Zatim se uzimaju druge tri čaše mleka i to po jedna na svaka tri sata. Oko 7 sati uveče ustaje se i jede za večeru dve pečene jabuke. Druge dve pečene jabuke se na kraju uzimaju sledeće jutro posle ove dijete.

KOZMETIKA

U svakodnevnom poslu svaka domaćica je prinuđena, naročito za poslove u kuhinji, da radi i takve poslove koji ne samo što su prljavi, već i od tih poslova ruke postaju rapave. Naprimjer, manipulacija sa hladnom i toplom vodom. Od toga koža na rukama puca te one postaju grube. Ovo je naročito važno za zimski period. Da bi se ovo izbeglo vodu, sa kojom se radi treba uvek ublažiti. U hladnu vodu usuti tople i obrnuto. Kada se ruke ovlaže treba ih što pre osušiti. Naravno to učiniti čim se posao završi. Onda ruke oprati, izbrisati, osušiti i namazati kremom (poželjno masnim).

Takođe koža na licu dosta strada. Voda, topla i hladna, razne kiseline od voća i povrća, soli i esencije, para i drugo, utiču da koža na licu, kao i na rukama postaje gruba, dobija neestetsko crvenilo itd. u ovakvom slučaju, odnosno ukoliko se desi da se na licu pojave crvene fleke i da je koža od svega pomenutog nadražena, treba staviti radi smirivanja kože, obloge od lipovog čaja ili kamilice. Pre obloga lice treba dobro istrljati maslinovim uljem.

Dugački nokti su velika smetnja pri domaćem radu. Oni se, uostalom, i sa mukom održavaju. Stvar je pojedinca da drži ili ne, tako dugačke nokte. Preporučujemo ipak da se treba ravnati prema vrsti posla koji dotično lice obavlja. Naime ukoliko takvi dugački nokti smetaju pri radu, ili je posao takav da se stalno prljaju onda je bolje te nokte iseći na normalnu meru. Za sečenje noktiju preporučujemo ne makazice, već specijalnu turpivicu.

Ruke treba prati u toploj vodi, koristeći se četkicom i sapunom, a vodi treba dodati kašičicu boraksa. Zatim ruke isprati u hladnoj vodi, bez sapuna, ali sa malo limunovog soka.

organizmu žene i čoveka ima svoju sposobnost odbrane, te se i pomenuto ispiranje kod žene treba vršiti samo sredstvima koja se preporučuju od lekara.

Iz svega rečenog, želimo da još jednom podvučemo da nega tela — kozmetika treba da se vrši svakog dana, a ne jedanput nedeljno. Svakog dana ukupno pola sata nije mnogo, ali je veoma važno to vreme sebi obezbediti.

Uzećemo kao primer i negu kose kod žena. Nije dobro ako se kosa nekoliko dana nosi povezana maramom. Kosa se mora četkati svaki dan, a prati je samo jedanput nedeljno. Kada se navikne ovakvom redovnom postupku onda nam sigurno neće predstavljati nikakve poteškoće a pri tome smo zadovoljili potrebu kozmetike za kosu.

NEGA KOSE

Kosu ne treba prati često već u određenim vremenskim razmacima, kako smo već naveli. Ali da kosu ne bi prali često potrebno je da se sačuva od prašine. Prilikom rada u kući dobro je povezati kosu maramom. Posle čišćenja maramu obavezno skinuti, a kosu očešljati. Prilikom pranja kose i stavljanja viklera takođe treba odozgo povezati maramu. Ovde je to potrebno ne samo zbog eventualnog prljanja, već i zbog toga da se vikleri ne vide.

Prilikom pranja kose trebamo znati nekoliko važni stvari. Prvo treba izabrati vodu. Najpodesnija voda za pranje kose je kišnica. Ona je mnogo bolja nego bilo koja druga.

Zatim treba izabrati sapun. Najbolji su razni šamponi za svetlu i tamnu kosu. Onda je važno ispiranje kose. Ukoliko je kosa mnogo masna vodi treba dodati $\frac{1}{2}$ kafene kašičice salmijaka. To je potrebno da bi se ostaci masnoće stopili. Ispiranje se nastavlja vodom, u kojoj se dodaje malo vinskog sirćeta ili limunovog soka.

Ukoliko je kosa suva, takvu kosu treba posle pranja prvo osušiti pa onda istrljati sa mešavinom alkohola i ulja. Ova mešavina se priprema od 200 grama razblaženog alkohola (70% alkohola) i 10 grama bademovog ulja. Prilikom pranja trljati kosu a ne kožu glave.

Da bi kosa bila lepa i sjajna treba je češljati ujutru i uveče po pet minuta. Tada se kosa češlja u raznim pravcima. Ukoliko se kosa ne održava čisto, ovako kako smo napomenuli, može se

u kosi pojaviti perut. A to je razlog više da kosu treba uredno držati ne samo radi higijene, već i zbog eventualne bolesti kose.

NEGA LICA

Kada je vreme previše toplo lice treba namazati sokom od krastavaca za vreme rada. Pošto se poslovi završe taj sok obavezno oprati. Obzirom da za sve ovo treba vrlo malo vremena a koristi od toga imamo sigurno, ovo ne bi trebalo propustiti.

Lice treba održavati što čistije, ali to ne znači da se trebamo koristiti raznim pomadama i praškovima. Međutim, svaka žena trebalo bi da traži savet lekara, ukoliko se na njenom licu pojave bilo kakve pegice ili slično. Zatim treba svaka žena da zna da li je njena kosa masna ili suva, te prema tome da uzima neophodne preparate za kosu (lak, losion). Za negu lica ne postoji jedan određen recept, a to znači, da kao i kosa, koža nije jednaka. Međutim, sigurno je da za negu lica nije dovoljno koristiti samo sapun i vodu.

Mnogo puta vrsta hrane može pomoći da lice ima lep ten, i da se na koži lica ne pojavljuju bubljice. Takođe ako znamo pravilno upotrebljavati razne kreme nije loše koristiti ih. U ovom smislu možemo dati neka uputstva.

Prilikom pranja lica ujutru, potrebno je da se namaže vrlo tankim slojem kreme, a to je ustvari zaštitni sloj koji čuva lice od nečistoće. Ovu kremu treba očistiti ako se želi, ili kad se posvršavaju poslovi po kući. Umesto ove kreme, ukoliko je trenutno nemamo, možemo se poslužiti običnim punomasnim mlekom ili uljem.

Obzirom da sve kože nisu jednake, potrebno je da svaka žena pokuša da ustanovi koje sredstvo njoj najbolje odgovara, koja krema i slično. Preporučujemo da se kreme koriste za kožu lica samo ukoliko je koža suva. Za masne kože nije potrebna krema. Postoji koža koja je osetljiva na obični sapun. U slučaju da i ovakav sapun škodi, onda mora konsultovati lekara i koristiti sredstva koja on preporučuje.

NEGA KOŽE

Uglavnom pod negom kože podrazumevamo pranje. Mnogi ljudi to rade vrlo loše i nepravilno. Naime, peru se u lavoru ili u koritu. Tako je više nego loše, jer se tako pranje vrši samo

delimično. Naime, vodom kojom se umivamo nije čista jer smo je sami zaprljali.

Pravo pranje je pranje tekućom vodom.

Kupanje treba da bude vodom koja nije ni previše topla ni previše hladna. I topla i hladna voda nisu preporučljive za malokrvne osobe, za one koji se žale od srca itd. Preporučujemo kupanje ispod tuša, sa vodom koja nije prevruća.

Pored već rečenog potrebno je, radi održavanja higijene kože, sunčanje i boravak na čistom vazduhu.

KADA JE KUPANJE LEKOVITO

Kupanje koje se obično vrši ujutru ili uveče nema samo svrhu čišćenja kože već ima takođe i jednu biološku blagotvornu akciju na sve telesne organe. Ovo dejstvo je tako kompleksno da se danas kupanje može smatrati — u određenim slučajevima i pod izvesnim uslovima — kao pravo sredstvo lečenja.

Terapeutska vrednost kupanja nije povezana toliko sa fizičko-hemijskim osobinama vode, već sa temperaturom iste. Radi se ustvari sa hladnim kupanjem (ispod 30° C) i toplom (iznad 37° C) i za svaki tip kupanja odgovaraju različiti fiziološki efekti i reakcije organizma.

Toplo kupatilo ubrzava cirkulaciju krvi, ubrzava pulsiranje srca, pospešuje znojenje, širi krvne sudove, smanjuje pritisak. Sem toga ima pozitivno dejstvo na mišiće, ublažava bolove i stanja nervne napetosti (povremeno ima i deprimirajuće efekte), ubrzava regeneraciju tkiva, ubrzava (poboljšavajući opštu cirkulaciju) odstranjivanje otrovnih materija zbog zamora i stimuliše organsku razmenu.

Ove osobine toplog kupatila objašnjavaju njegovu najširu primenu: opšte je poznato da je to efikasno sredstvo protiv nesаницe; poboljšava stanje kod dugog putovanja; oporavlja posle dužeg putovanja ili zamora; ima i dejstvo mršavljenja kada je produženo i često se radi.

Hladno kupanje (koje normalno nije sa mnogo niskom temperaturom već neki stepen ispod 30°C) odnosno u maloj vodi), sužava krvne sudove, snizava telesnu temperaturu, povećava arterijski pritisak. Tako se i okrepljuju mišići, podstiče nervni sistem i aktivnost mozga. Ustvari hladno kupanje ima funkciju intenzivnog stimulansa i koristan je naročito u nekim slučajevima depresije i nekih oblika nervoze i duševnih oboljenja na melankoličnoj osnovi.

Na kraju postoji i neutralno kupanje (koje se vrši na temperaturi tela, odnosno na 34—37°C) poseduje dejstva koja se nalaze između toplog i hladnog kupanja.

Tuš ima slično dejstvo kao i kupanje, ali intenzivnije, jer se tuširanjem koristi ne samo termički već uglavnom mehanički faktor zbog udara mlaza vode u telo. Efekat tuša zavisi od temperature vode, pritiska i oblika i veličina mlaza vode koji udara u telo. U svakom slučaju ima veliki stimulišući efekat.

Posebnom tehnikom takozvanim švedskim tušem, kojim se naizmenično menja hladna i vruća voda, postižu se razni efekti na krvne sudove čime se vrši prava gimnastika.

Rimsko i tursko kupanje zasnivaju se na principu suve peći: osoba se potpuno nalazi u atmosferi vrućeg vazduha, čija temperatura od 60°C može postupno da dostigne i 80°C.

Rusko kupanje je međutim sa parnom peći. Može se napraviti i kod kuće sipajući u kadu vodu zagrejanu na 50°C i to do visine od 45 sm. postavlja se jedno drveno postolje na kojem osoba sedi.

Kupanja sa toplim vazduhom ili parom nalaze najveću primenu kod oboljenja koja traže jako znojenje; hronična reumatična oboljenja i sl.

Najinteresantnija termalna kupanja su međutim u sauni, koja je finski pronalazak ali koristi se mnogo sem Skandinavije, još od strane Anglosaksonaca i Nemaca.

Sauna je kombinacija kupanja sa toplim vazduhom i sa pregrejanom parom koja se nastavlja sa hladnim tušem. Kabina za saunu sadrži peć u kojoj su raspoređene kameni ulošci. Kad je peć upaljena gas od sagorevanja prolazi preko kamena i zagrejava ga do usijanja. Kupači goli stoje ili sede u prostoriji. Povremeno, male količine vode prskaju po kamenu koji je usijan, što dovodi do naglog isparavanja i u prostoriji se razvijaju gusti oblaci pregrejane pare čija temperatura varira između 70^o i 90°C (u nordijskim zemljama kad se koža nalazi u punom disanju, praktikuje se i batinjanje tela sa mekanim kajišima da bi se povećao kalorijski efekat kupanja). Na kraju se sve završava hladnim tuširanjem. Ukupno trajanje kupanja u sauni iznosi oko 20 minuta.

Sa biološkog gledišta mnogobrojne su reakcije koje saune vrši na ljudsko telo. Neposredni efekti: crvenilo kože, obilno disanje, povećanje temperature kože, ubrzanje pulsa i disanja, smanjenje arterijskog pritiska i veoma često osećaj okrepljenja i opustanja.

Kod češćeg korišćenja saune dolazi do efekta mršavljenja (gubitak težine pri jednom kupanju u sauni, iznosi 300 do 700 grama) poboljšava ishranu i izgled kože, stimuliše apetit, jača organizam, uravnotežava neuro-psihički sistem, sprečava i leči reumatizam. Sem toga poboljšava kapacitet disanja, rad bubrega i žlezda sa unutrašnjim lučenjem.

Osnovne norme kod kupanja

Mlaka kupanja radi pranja mogu da praktikuju dva ili tri puta sedmično, da svakodnevno kupanje (mada ne ni sa suviše zagrejanom vodom ni dugo vremena) dovodi do slabljenja.

Dobro se pridržavati opšteg principa da se ne kupa pre doručka, a posle običnog obroka treba sačekati 4 sata, a posle lakog 2 sata, do kupanja.

Najpreporučivije se kupati ujutru čim smo budni ili uveče pre spavanja. Mlako kupanje uveče, sa razumnim razmakom od večere, poželjno je protiv nesаницe jer ima umirujuće dejstvo.

Normalna temperatura treba da bude 34—37°C (bolje je izmeriti termometrom).

Trajanje kupanja treba da varira između 10 i 15 minuta. Da bi se postiglo smirujuće dejstvo, može se produžiti za 1/2 sata i čak do 1 sata.

Posle kupanja treba dobro da se istrlja peškirom svuda po telu sem po stomaku. Posle toga je potrebno raditi sobnu gimnastiku.

Zabranjuju se kupanja pod sledećim uslovima:

- 1) kupanje hladno, ako se ima visok pritisak
- 2) tuširanje ako je neko u gripoznom stanju ili suviše uzbuđen
- 3) bilo koje kupanje ako se boluje od hemoroida
- 4) mnogo toplo kupanje ako se obolelo od srca.

U ovim poslednjim slučajevima treba takve osobe da budu nadziravane za vreme kupanja zbog mogućih teških posledica.

Kontrolisano letnje sunčanje

Jako sunce može da izazove oštećenje kože. Da bi maksimalno iskoristio efekat sunca treba izbegavati preterivanja, zavisto od osobe.

Za osobe koje imaju mladalačke bubuljice ili slične pojave na koži, sunčanje je vrlo korisno. Kako ovakva oboljenja kože mogu sadržavati razne mikrobe, to ultravioletni zraci imaju na njih direktan uticaj, efikasno ih uništavajući te dolazi do ozdravljenja i zarašćivanja kože.

Ako se bubuljice nalaze po telu onda se prave takozvana sunčana kupanja odnosno direktna izlaganja suncu, ali nikad ne treba preći granicu od pola sata do 40 minuta u jednom mahu.

Kod izlaganja suncu lica treba biti veoma oprezan, jer je tu koža vrlo delikatna i lako se suši. Izlaganje suncu lica počinje se sa 3 minuta prvog dana da bi se dostiglo najviše 15 minuta na kraju.

Lečenje mrlja

Najbolji časovi za korišćenje ultravioletnih zraka su između 9 i 11 sati ujutru. Najefikasnije sunce je na moru ili na visokoj planini, jer se ultravioletni zraci teško probijaju kroz atmosferu koja ima prašine i dima od naseljenih mesta.

Gde je čist vazduh može se iskoristiti lečenje suncem da bi izvršile i vežbe disanja: dugi udisaji da bi se pluća ispunila vazduhom i lagani izdisaji da bi se ispraznila. Na ovaj način povećaće se i količina kiseonika u krvi i rezultat je živ, mladalački i sjajan ten.

Drugi deo tela koji se lako može lečiti suncem su noge, naročito ako imaju tamne fleke što zimske promrzline ostavljaju na gležnjevima i listovima nogu. Izlaganje suncu može dati odlične rezultate jer se ubrzava cirkulacija krvi i omogućava postepeno iščezavanje zaustavljene krvi na pojedinim mestima.

Sem toga sunce povećava stvaranje vitamina D koji ima povoljan uticaj na stanje limfnih žlezda.

Gimnastika na suncu

Vrlo je korisna sledeća gimnastika: sedeti na stolicu na rasklapanje držeći glavu u hladu a noge na suncu. Posle 2 minuta treba se osloniti i podići uvis noge držeći ih opet tako 2 minuta da bi se venska krv nogu ispraznila i koža dobila bleđu boju.

Treba onda vratiti na polazni položaj da bi ponovo protекla krv prema nogama i tako se ponavlja.

Počinje se sa izlaganjem suncu 6 minuta i postepeno se produžuje dok se ne dostigne 30 minuta radeći jedno petnaestak vežbi. Već od prve sedmice lečenja primećuje se da mrlje počinju da blede dok ne postanu skoro nevidljive.

Ima dosta i opštih tretmana kojim se generalno okrepljuje i pročišćava organizam.

Jedno vreme su u svetu bila u modi takozvana turska kupanja, koja su međutim bila veoma skupa i komplikovana, tako da su samo privilegovani mogli to sebi dozvoljavati. Danas se više pribegava saunama, ali i one traže posebne uređaje i stalan lekarski nadzor. Postoje međutim jednostavnija lečenja koja su svima dostupna — letnja sunčana kupanja.

Za normalno razvijene osobe dovoljno se umotati u frotirski peškir. Ako se želi korišćenje ovih kupatila i za mršavljenje, sem da se dobije lepa boja kože, onda se najugojenija mesta na telu premazuju jednom kremom za mršavljenje na bazi organskog joda. Tako se postiže dvostruko dejstvo: ono od znoja koje iz tkiva eliminiše akumulirane otrove i od aktivne supstance koju sadrži krema a koja ubrzava sagorevanje masnoće. Izlaganje kod ovog tretmana mora da traje 40 minuta. Međutim, pri ovome treba biti i oprezan: pre umotavanja tela, treba oprati čelo svežom vodom ili još je bolje staviti na čelo maramicu namočenom hladnom vodom. Umotava se inače celo telo — i ruke. Zatim dok se celo telo izloženo sunčevoj toploti, treba voditi računa da glava bude u hladu.

Posle završenog grejanja treba popiti pola čaše vode sa malo soli. Deset ovakvih toplih postupaka raspodeljeni u 3 sedmice daju kožu lica i tela mnogo lepšu i čistiju.

Posredno bronziranje kože

Osobe koje su prešle 30 godina treba strogo da vode računa o suncu, inače za svaki odmor će rizikovati da se vrati kući sa suvom i defektnom kožom koja daje star izgled. Zbog toga je mnogo bolje dobiti refleksni tamniji ten što se postiže ostajanjem u hladu ili ispod suncobrana.

Istina treba nekoliko dana više da bi se dobio tamniji ten, ali je onda sigurno da se neće pojaviti preterano crvenilo.

Isto tako treba lečiti i epidermu kože premazujući je sa nekom kremom koja olakšava crnjenje i filtrira štetne zrake. Mast treba rasporediti na sve delove tela izložene vazduhu. Prvu

sedmicu treba ostati ispod suncobrana i to 1 sat u kostimu za kupanje, a odmah posle toga treba se pokriti ogrtačem. Od sledeće nedelje pa nadalje može se ostati otkriven ali opet u hladu.

Na kraju će se videti da će bronziranje biti homogeno i perfektno i koža će dobiti preplanuo i elegantan izgled.

Još nekoliko saveta

— Ako se želi svetla kosa, odnosno zlatni prelivu za kestenjastu kosu onda se šamponira svakih pet dana i osuši se na suncu.

— Suncem se mogu obezbojiti suviše dlake, kao na gornjoj usni i malje na rukama. Prvo se koža premaže sa malo soka od limuna — nekoliko kapi — da bi se ubrzao proces obezbojavanja. Posle jedne do dve nedelje dlake i malje će postati nevidljive.

— Za uklanjanje takozvane gušće kože (izgleda naježene kože) koja se formira na nogama i rukama, a radi se ustvari o otvrdnjavanju kože na površini, koristi se takođe sunce. Sunčana kupanja poboljšavaju cirkulaciju krvi i odstranjuju ovaj defekt kože.

— Na sunce treba biti oprezan posebno u sledećim slučajevima:

— kad se ima suva koža, treba voditi računa da vrlo topli zraci preterano isušuju kožu. Kao sredstvo zaštite za lice treba upotrebiti kremu ili ulje koje istovremeno i hrani kožu pored toga što filtrira štetne zrake. Posebno važno pri tom je da se namaže predeo oko očiju gde se stvaraju bore.

— kad postoji izrazitije crvenilo od vena koje se pojavljuje na površini kože: za osobe koje ovaj defekt imaju na licu ništa nije štetnije od sunčevih zraka. Takođe i osobe koje imaju finu kožu, tek posle odmora primećuju prve znake crvenila. Pored ulja za zaštitu kod ovih osoba preporučljivo je da nose šešir.

— ako postoji proširenje vena: osobe kod kojih postoji ovo obiljenje treba potpuno izbegavati izlaganje suncu.

Tajne održavanja lepote lica

Lepota lica zavisi od vitalnosti epiderme, od one »mlada-lake providnosti«, koja služi kao osnova za najbolju kozmetiku. Radi se dakle o osnovnom tonu, što je specifično kod svake

osobe. Dakle dok na lepu i svetlu kožu lica svaki preparat ima efekta, dotle je teško popraviti grub i beživotan ten i pored najboljih kozmetičara. Zato je potrebno naučiti tajne dobijanja perfektnog tena.

U ovom prikazu izneće se svi faktori od kojih zavisi lepota tena:

1. Zdravlje

Ne može se očekivati da se ima lep ten ako organizam nije savršeno zdrav. Zbog toga je nekorisno okrivljavati kozmetička sredstva koja ne daju rezultate, ako se ne obrati pažnja na jetru koja nije u redu na varenje koje je vrlo sporo i teško. Lepota kože, u ovom slučaju, zavisiće na prvom mestu od dobrog lečenja. Takođe i za vreme malaksalosti ili perioda oporavljanja teško se može imati lepa koža. Tada lice nema prirodno rumenilo i tu je greška upravo u koži koja neutrališe bilo koji ružičast ton.

Zbog toga pre nego što pomislite da ni jedan preparat ne odgovara vašem licu treba da utvrdite da li uzrok treba tražiti u organizmu koji možda upravo prolazi kroz fazu lake neravnoteže. Posle odgovarajućeg lečenja i kad se zdravlje ponovo vrati uspećete da postignete odlične rezultate sa kremama i preparatima.

2. Ishrana

Kad se govori o ishrani podrazumeva se razgovor o obrocima svakog dana: doručku, ručku i večeri. Poznato je da hrana ima direktan uticaj na kožu i njenu boju. Naprimera, kod vrlo pikantne hrane u kojoj ima mnogo masnoće i sokova pojaviće se lako čirevi i drugi potkožni defekti, dok hrana koja je vrlo teška za varenje izazvaće proširenje pora.

Možete izvršiti jedan test. Jedite jedne nedelje zdravu hranu koja nije masna. Za svaki obrok pripremite još jedan tanjir kovanog luka, ohladite i začinite sa uljem. Primetićete da će koža postati providnija i sjajnija. Ako ne podnosite luk probajte sa svežom rendisanom mrkvom. Takođe i koža od pšeničnog ili ovsenog brašna (čuveni engleski »poridž«) zajedno sa klimom, sigurno doprinose da mlade engleskinje imaju sjajnu kožu izgleda magnolije. U Švedskoj i Norveškoj hrana koja daje glatku i kompaktnu kožu nordijcima je međutim mleko.

Treba napomenuti da velika količina kafe prouzrokuje da se dobije žućkasta koža, zato se sa kafom ne sme preterivati nikada. To isto se odnosi i na alkohol, dok dobra čaša originalnog vina nikada neće škoditi. Pijenje mnogo likera izazvaće stvaranje nečistoća u koži koje su veoma vidljive: crvene vene, nadražaji i rupice na licu.

3. Cirkulacija krvi

Kožu lica možemo uporediti sa staklom postavljenim preko jedne slike. Ako su boje slike žive, staklo će prenositi boju i njihovu harmoniju, a ako su blede onda ćemo kroz staklo dobiti disharmoničan i mrtav efekat ugašenih boja.

Tako ako krv pravilno cirkuliše kroz sitne kapilare kojim se snabdevaju tkiva, površina kože će odražavati živost lepih boja, ako je međutim cirkulacija defektna onda će koža imati modru boju.

Defektna cirkulacija krvotoka kod mladih osoba može biti prouzrokovana lakom nervoznom distonijom, a može se poboljšati jačom okrepljujućom ishranom i većim kretanjem. Kod starijih žena defektna cirkulacija često potiče od hormonskih poremećaja.

U normalnim slučajevima gde je koža mnogo bleđa mogu se uzimati okrepljujuća sredstva i specijalne kreme da bi se aktivirala cirkulacija i krv dovela do površine kože. Ako se pak naginje crvenilu kože lica, onda se uzimaju okrepljujući i osvežavajući losioni.

4. Disanje

Venska, plavičasta krv u našim plućima postaje crvena dejstvom disanja, koje je oslobađa ugljene kiseline i snabdeva je kiseonikom. Ovaj kiseonik snabdeva sve ćelije tela i održava ih mladalačkim i svežim. Bolje snabdevanje krvi kiseonikom dakle znači produžavanje mladosti.

Jedina metoda snabdevanja krvi kiseonikom je da se pravilno diše. Osobe koje žele da istaknu svoju lepotu treba da imaju na umu da se u proseku koristi svega oko polovina našeg disajnog aparata što znači uglavnom nepravilno dišemo. Ako se ne izbacuje što više vazduha iz pluća to znači da smo zadržali krv koja u sebi nema kiseonika.

Zato u toku nekoliko dana vršite kontrolu koliko vazduha još može da se izbací iz pluća, posle uobičajenog disanja odnosno izbacivanja vazduha. Nastojte da se naviknete da postepeno izbacujete sve veću količinu dok ponovo ne udahnete vazduh. Širite što više grudni koš, jer treba iskoristiti još slobodne kapacitete pluća.

Treba imati na umu da je kiseonik neophodan ćelijama organizma i treba udisati vazduh koji je čist, odnosno bogat kiseonikom. Vazduh u prostorijama u kojima se boravi treba često menjati.

5. Umor

Umor i nervoza daju isti efekat: napon koji prouzrokuje skupljanje vena što dovodi do njihovog zatvaranja. Zbog ovoga površina kože neće biti pravilno hranjena — dobiće žutu boju i postaće mlitava.

Slično će se desiti sa našom kožom posle jednog napornog dana. Zato je apsolutno potrebno da se nađe način da se opuste živci. Tako naprimer Amerikanci su naučili da se relaksiraju za vreme rada: nastoje da smanje nervozni napon i da rasterete mozak bar za 5 minuta. Probajte da odredite jednu malu pauzu posle izvesne faze rada: videćete da će vaša koža dobiti vitalnost.

6. Kupanje svakog dana

Za pravilnu cirkulaciju krvi veoma su korisna jutarnja kupanja u vodi temperature 38 stepeni i dobra masaža sapunom i sa rukavicama. Kao i kod normalne masaže, počnite masiranje najpre nogu, prelazeći sapunom odozdo prema gore pritiskujući uvek u pravcu venske cirkulacije odnosno u pravcu srca.

Kupanje ne služi samo da poboljša cirkulaciju krvi već oslobađa i pore tela od supstanci koje ih zatvaraju. Naša koža diše preko pora i ako su ove slobodne, poboljšava se disanje bar za jednu trećinu. Zato ako date mogućnost telu da bolje diše i ćelije kože će apsorbovati više kiseonika i zato će koža biti mnogo lepša, življa i kompaktnija.

I u najhladnijim danima naviknite se da ne lenstvujete u krevetu. Posvetite ujutru bar pet minuta kupanju ili tuširanju.

7. Nega lica

Jedan od načina poboljšanja boje kože je redovna nega lica — ujutru i uveče.

Ustvari čišćenje lica potrebno je za otklanjanje šminke, masnoće i ostataka od znoja u porama. I ovde kao i kod tela slobodne pore omogućiće ćelijama kože da bolje dišu i da budu vitalnije. Sem toga lakom masažom lica koja se vrši mlekom i okreppljujućim preparatima, dovodi se krv do površine kože.

Kad se uveče legne, a da se prethodno ne skine šminka, vrši se pravi atentat na lepotu i boju kože. Tada preko cele noći pore lica ostaju poluzatvorene i loše dišu. Ujutru će koža biti žućkaste boje i beživotnog izgleda.

Da se ne bi rizikovalo zatvaranje pora uvek treba izbegavati da se noću stavljaju debele naslage kreme za hranjenje kože. Noćni preparati i za suhu kožu treba da se koriste u minimalnim količinama: dovoljno je i najmanje kreme koja treba da bude totalno apsorbovana.

8. Preparati

Lep ten zavisi umnogome i od izbora preparata za negu. Na prvom mestu sredstva za pranje treba da skinu nečistoću, a ne smeju ostavljati masnoću u porama. I preparati za osvežavanje kože su neophodni, jer otklanjaju tragove masnoće koja je zaostala na koži i istovremeno dovode krv na površinu kože. Ustvari preparati za osvežavanje kože sadrže uvek supstance koje deluju na cirkulaciju. Ako sadrže više alkohola više senzibiliziraju kožu te se javlja svrab, jer šire venske sudove, a ako imaju manje alkohola dodaju se supstance za osvežavanje.

Kreme za hranjenje kože su na bazi biljnih ili životinjskih ulja. U svakom slučaju ulja treba da su veoma čista, najboljeg kvaliteta, koje koža apsorbuje, a da ne ostavljaju talog koji bi zatvorio pore i zato treba obratiti pažnju na kvalitet preparata koji se uzimaju.

Izvesni sastojci krema poboljšavaju disanju kože. Najefikasnija materija je placenta (posteljica od porođaja), koja je naročito korisna kod žena koje su prešle 40 godina i čiji je ten postao uveo i bleđ, a koža izgubila od svoje vitalnosti. Proizvode manje težine kao biljne preparate, ekstrakte algi i planktona treba upotrebljavati da bi se poboljšalo disanje kože kako bi se olakšala apsorpcija aktivirajućih materija.

Kreme koje se stavljaju pre pudera treba da budu lagane i moraju se pažljivo nanositi da bi lice dobilo providan i svež izgled. Zato treba i dobro masirati lice sa obe ruke pazeći da se nanese tanak i homogen sloj.

9. Puder

I na kraju ako se zaista želi garancija da koža može disati, moramo se vratiti na puder. Male čestice pudera, stavljene preko tankog sloja kreme, apsorbuje višak masnoće koja bi se nataložila u porama. Istovremeno puder deluje kao osvežavajuće sredstvo i zato je greška eliminisanje pudera iz šminke lica. Dovoljno je pogledati lice naših majki, koje su konstantno upotrebljavale ovaj proizvod, da bi se shvatila tajna njihove kože. Pri izboru pudera treba biti ipak obazriv, podsetimo se da lep ten ne sme da bude sakriven iza debelog gipsanog sloja već treba da se pro-vidi iza tanke presvlake vešto nanetog pudera koji izgleda prirodno. Zbog toga izaberite puder u prahu, bez masnoće i u tonu koji odgovara vašoj koži. Osnovu jutarnje šminke treba da čini ovaj puder. Za ponovni efekat retuširanja koristi se puder koji se nosi u tašni, ali ipak treba voditi računa da slojevi budu tanki da bi se koži omogućilo normalno disanje.

HIGIJENA ZA ŽENE

Važnost pravilnog spavanja po zdravlje i izgled

Poznato je da se u snu smanjuje životna aktivnost na minimum. Zbog toga, ako se pretera sa dužinom spavanja, onda se posle toga teže postiže normalna aktivnost organizma. Ako se duže vremena oseća potreba za dugim spavanjem, to je onda ili znak nekog oboljenja u organizmu ili pojava nervoze, duševnih smetnji. Neurotični ljudi zapadaju u san da ne bi bili prisiljeni da se bore sa stvarnošću životnih problema.

Kvalitet samog sna ne zavisi od vremena u kome se spava. Naprimer, noćni radnici mogu da imaju dobro dnevno spavanje, ako je to omogućeno u mirnoj i zamračenoj prostoriji.

Deca i omladina imaju potrebe za dužim spavanjem jer su još u razvoju. Deoba njihovih telesnih ćelija je veoma brza i pri tome nastaje veća količina otpadnih materija koje moraju da se eliminišu, a to se dešava prvenstveno u snu. Sem toga mladi su u principu aktivniji od starijih, što prouzrokuje znatnije nagomilavanje otpadnih produkata — takozvanih otrova umora — koji se kod spavanja odstranjuju.

Za odrasle osobe dužina spavanja treba da bude oko 8 časova, pri čemu se san sastoji od nekoliko uzastopnih faza, koje ne smeju biti prekidane. Naročito odmoran, kvalitetan san nastaje posle jedne pripreme faze samog sna.

Prostorija u kojoj se spava treba da bude zamračena, jer svetlost nadražuje i prekida san. Idealna soba za spavanje ima ili dobro zatvorene žaluzine ili tamne zastore, kroz koje ne može da prodre jutarnja svetlost. Inače svetli zidovi soba ili nameštaja takođe mogu da reflektuju nepoželjnu svetlost u pogledu spavanja.

I mirno, kratko, opušteno ležanje bez spavanja može sopstvenim treningom da zameni i samo spavanje.

Buka je veliki neprijatelj sna, koja naročito smeta u fazi predsna, ali takođe i u dubokom snu, i pored toga što zaspalo lice to ne primećuje. Kod spavanja treba da su isključeni svi spoljnji nadražaji čula. Prolazeći automobil, avion u niskom letu ili galama iz susedstva utiču na dubinu sna, sprečavaju proces izmene materija, koji se normalno vrši kod spavanja, i nadražuju nervni sistem. Duže ovakve smetnje mogu dovesti do ozbiljnijih zdravstvenih poremećaja.

Umnim radom se naročito troše moždane ćelije. One se ne obnavljaju kao druge ćelije organizma, već se popunjavaju novom materijom, dok se istrošena materija odbacuje. To se dešava prvenstveno u snu.

Iz toga bi se moglo zaključiti da ljudi koji rade umno treba više da spavaju od fizičkih radnika. To nije tačno, jer svaki čovek stalno razmišlja te je umni rad zajednički za sve ljude, a intenzitet zavisi od umnog nivoa.

Proces varenja takođe utiče na spavanje, jer pri tome dolazi do rada mišića kod čega se povlači krv iz mozga, koja bi inače bila korišćena za obnavljanje moždanih ćelija. Takođe pri tome teže dolazi od faze pravog sna, jer postoje unutrašnji nadražaji koji odražavaju organizam budnim. Sa druge strane glad još više sprečava san nego pun stomak.

U pogledu poslepodnevnog odmora smatra se da odrastao čovek od 30 godina već ima potrebe za ovim odmorom. U ovom dobu organizam dostiže svoj puni kapacitet, a uglavnom se tada najviše i troši. Sa godinama organizam se brže zamara nego u mladosti. Poslepodnevni odmor treba da traje oko 1 sat, jer u tim časovima inače prolazno opada sposobnost za rad.

Ljudi u podne obično imaju svoj glavni obrok i osećaju zamor posle toga, jer posle jela krv odlazi u stomak i mozak ostaje bez dovoljno kiseonika.

Međutim, poslepodnevni odmor nije moguć svim zaposlenim, te se u tom slučaju preporučuje laki podnevni obrok i kratak odmor.

San je vitalno važan po zdravlje čoveka. Tako bez hrane može se izdržati i nekoliko nedelja, dok nedostatak sna izaziva za nekoliko dana poremećaje slične duševnim oboljenjima. Sposobnost reagovanja i koncentracije se u tom slučaju isključuju. Otpadni produkti, koji kod dugog budnog stanja ostaju u mozgu, mogu da oštete moždane ćelije.

Prostorija za spavanje ne sme da bude mnogo hladna, jer u tom slučaju organizam mora da održava telesnu temperaturu što ometa san. Idealna temperatura u spavaćoj sobi iznosi oko 20 stepeni Celzijusa, dok je naprimer 16 stepeni već malo. Važno je pri tome međutim da bude dovoljno kiseonika, jer njegov nedostatak ometa pravilno spavanje.

Spavanje više lica u jednoj prostoriji može da smeta spavanju. Smetnje zavise i od simpatija za osobu koja spava u istoj sobi. Tako se spava lošije ako čovek koji se voli nije prisutan, mada isti nemirno spava odnosno čak i hrče u snu.

U snu su sve aktivnosti svedene na minimum. U pojedinim fazama sna aktivnost mozga je međutim posebno aktivna, što se može meriti specijalnim aparatima preko temperature i moždanih talasa. Prijanje stvarnosti je ograničeno, ali nije sasvim prekinuto. Određene ćelije mozga sortiraju spoljne nadražaje po njihovoj važnosti za osobu koja spava. Tako se majka budi ako se dete okreće dok prečuje telefonsko zvonce ili nevreme.

Na san naprimer utiču i mekani elastični vikleri u kosi, jer mogu izazvati laki bol (čak i ako se inače ne osećaju) te utiču na kvalitet sna.

Na san utiče i tesna odeća, ali to zavisi od navike i od temperature odeljenja. U hladnoj sobi i odeća mora biti punija.

Što se tiče položaja pri spavanju najbolji je ležanje na stomaku, jer se tada dublje diše nego kad se leži na bok ili leđa, a i kičma se tada najviše odmara. I kad se ne zaspi na stomaku, sam taj položaj se obično zauzima nesvesno u toku spavanja. Isto tako ako je isuviše topao pokrivač nesvesno će biti sam odbačen u toku spavanja. Međutim, ako pokrivač nije dovoljno topao, mišići će se na hladnoći skupiti i organizam se u snu neće opustiti. Telo će se ohladiti i posle buđenja biće potrebna još jedna količina energije da bi se ponovo zagrejalo.

Visoki jastuci sprečavaju kičmu da se istegne i opusti. Sem toga time se sprečava, kao i na hladnoći, prirodno pokretanje u snu. Na ravnoj podlozi telo se okrene oko sebe u toku noći dva puta u fazama, time se naizmenično drugi delovi i organi opuštaju i dobro se hrane krvlju.

Bez jastuka nije dobro spavati, jer se glava zabacuje unazad tako da je otežano disanje.

Jelo, odnosno kalorije koje se neposredno pre uobičajenog spavanja uzimaju, ne utroše se za mišićni rad već se gomilaju kao rezerva i usled toga ljudi skloni gojenju uveče ne treba da mnogo jedu.

U dubokom snu hrče skoro svaki čovek što dolazi otuda što mišići grla tada ne rade. Obično je to u položaju spavanja na leđima, jer su disajni putevi tada suženi. U ređim slučajevima postoje anomalije u nosu što je uzrok hrkanju. Odvikavanje od ovoga i pored dobre volje ne postiže se uspeh.

Razni činioci kao ljutnja, brige, ili uzbudljiv film sprečavaju san. Misli, koje su već jednom začete, aktiviraju centar buđenja mozga kao i spoljni nadražaj čula. Kako svaka misao sprečava san to postavljanje sebi čvrste odluke za spavanjem je besmisleno, kao i primena metode brojanja, jer je to povezano sa aktivnim radom mišljenja.

Vreme buđenja zavisi od uobičajenog vremena kad se od nosno lice budi. Mada se nekog dana dugo nije otišlo na spavanje, buđenje je opet u određeno vreme od strane »unutrašnjeg sata« u čoveku, koji funkcioniše usled dugogodišnje navike. Sa druge strane posle buđenja može se većinom posle izvesnog vremena ponovo zaspati. Ako se duže vremena malo spavalo, isključuje se »unutrašnji sat«, jer je organizam iznuren.

Zdrav čovek nema nikakvih teškoća sa spavanjem, a ako se stalno slabo spava, to znači da zdravlje nije u redu. Teškoće u spavanju su često prvi uočljivi znaci telesnih ili duševnih smetnji. Pri pojavi smetnji često se zapada u panično raspoloženje ako se misli da neće doći san i sam ovaj strah očekivanja sprečava normalno spavanje.

Paradoksalna stvar sa spavanjem je premor. Kad se premori čovek ne može da spava, već san dolazi tek posle odmora, jer usled premora dolazi do grčenja u organizmu.

Uzimanje raznih tableta za spavanje dovodi do jedne vrste nesvesnog stanja koje samo liči na zdrav san.

Ova sredstva mogu uticati da se izgubi navika i potreba za fazama sna u kojim dolazi do regeneracije moždanih ćelija. Ako nastupe smetnje za snom izuzetno, onda je istina bolje uzeti sredstvo za spavanje nego celu noć biti budan, ali za duže vreme, nikako bez lekarske kontrole ta sredstva se ne smeju uzimati.

Informacije koje se pružaju za vreme spavanja, kao naprimer preko magnetofonskih traka, primaju se kao misao. Prema testovima izgleda da to nije samo mehaničko primanje, tako da se i učenje može sprovesti u samom snu.

I posle nespavanja nekoliko dana ne spava se više od oko 12 sati uzastopno.

Za lep izgled san je od velike važnosti.

Osnovno kod spavanja je da se organizam oporavi — ćelije se obnavljaju i odstranjuju se istrošeni produkti pri izmeni materije. Nedovoljno spavanje ima poseban uticaj na kosu i oči koji gube od svog sjaja, koža dobija bled i zastareo izgled. Međutim, treba voditi računa i da se ne preteruje sa spavanjem. U tom slučaju rad filmnih žlezda se pojačava (njihov rad služi za izmenu materije) i oči postaju umorne a lice dobija bledilo i tek se u budnom stanju normalizuje njihov rad.

UTICAJ HRANE NA LEHOTU

Zdrave i vitke žene izgledaju mlađe, lepe i žive duže. Po jednom starom pravilu, šest kilograma viška težine smanjuje životne šanse za jednu godinu. Lekari mogu da dokažu da se debeli ljudi brže zamaraju i da su skloniji infraktu ili šećernoj bolesti nego mršavi.

Žene treba da neguju svoju lepotu, da čuvaju vitkost, ali ne gladovanjem. Pomislite samo na to da ima životnih namirnica koje veoma prijaju ili sadrže malo vitamina. U te namirnice spadaju pre svega kolači i testo od belog brašna. Kada su naše bake same mesile hleb, brašno je sadržavalo dosta vitamina E i B. Danas se belo brašno može neograničeno održavati jer je prečišćeno, ali zato ne sadrži vitamine.

Postoji čitavi niz životnih namirnica koje su zdrave i koje povoljno utiču na lepotu, pre svega mleko, buter, beli sir i voće. Pomenute namirnice veoma su bogate vitaminima A i B.

Ženama sa nečistom kožom potreban je vitamin A. Po njegovim uticajem nestaće bubuljice i miteseri.

Vitamin E je naročito važan za ženski organizam. On se nalazi u pšenici, ražanom hlebu i svim inznutricama (džigerici, srcu i plućima). Vitamin E utiče na grudi koje se zatežu, podstiče radnu energiju i intevizira životnu radost žene.

Vitamina A ima u ribi i pivu, u spanaću, šargarepi, paradajzu i peršunu. Između ostalog, on povoljno utiče na oči i sprečava noćno slepilo. Pod uticajem vitamina A nokti na prstima postaju elastični.

Za sjajnu kosu »brine se« vitamin N. Sadrži se u kvascu i džigerici.

Vitamini grupe B1 čini da se žena dobro oseća. Nedostatak vitamina B2 može da dovede do zapaljenja i do mršavljenja. B6 deluje na nervni sistem. B12 podstiče stvaranje krvi. Ako neko

ne voli da jede pirinač i spanać, treba bezuslovno da uzima vitamin B u pilulama.

Vitamin C čini organizam budrim i štiti ga od infekcija. Nalazi se u svežem voću, pre svega u limunu, pomorandži, zatim u borovnici i paradajzu.

Vitamini su vrlo osetljive supstance. Ako povrće dugo leži u vodi i ako se voće kuva, vitamini nestaju. Kelj, na primer, posle deset minuta kuvanja sadrži 810 jedinica vitamina C, a ljušten i kuvan samo 100 jedinica. Ako se krompir kuva sa ljuskom, održiće se 300 jedinica.

Stručnjaci za ishranu preporučuju ženama mnogo sveže salate i povrće koje se ne kuva suviše dugo. Ovaj način ishrane doprineće da »lepši pol« zaista bude — lep.

SUVA KOŽA

U osnovi, suva koža ima sve uslove da bude lepa, jer je bela, ružičasta i nežna, sa čistim porama i čista. Samo joj nedostaje dovoljno masnoće, jer je lojne žlezde ne proizvode dovoljno. Zbog toga je zategnuta, naročito posle umivanja, peruta se i javlja crvene fleke po licu, povremeno čak i ekcemi. Zbog nedostatka masnoće ova koža je i nedovoljno zaštićena, gubi vlažnost i posledica su sitne bore.

Sve ovo možete sprečiti samo onda ako suhu kožu još u mladosti počnete brižljivo da negujete i pružite joj dovoljno masnoće i vlažnosti. Ne možete je nikako prepustiti samoj sebi, jer sa godinama postaje još suvlja.

KAKO NEGOVATI SUVU KOŽU

Uveče: mleko ili krem za čišćenje suve kože rukama rasporediti po licu.

Lice nikako ne prati sapunom jer sapun još više smanjuje sadržinu masnoće koja je koži neophodna za zaštitu. Preparat za čišćenje odstranjuje se sa lica, zavisno od uputstva za upotrebu, sa mnogo tople vode, mekanim ubrusom, vlažnom vatom ili kompresom. Kompresu će te napraviti na taj način što ćete u toplu vodu (36 do 38°C) potopiti mali ubrus i isceden ga staviti na lice. Kada se ubrus ohladi, mleko ili krem za čišćenje pažljivo njime obrisati. Zahvaljujući vlažnoj toploti gornji sloj kože biće spremniji da primi krem za noć.

Za noć upotrebljavajte krem koji će koži dati masnoću i vlažnost. Deo oko očiju je naročito sklon stvaranju bora. Zato svake večeri, (pošto ste otklonili šminku) i — svakog jutra upotrebljavajte specijalan krem za predeo oko očiju. Pri tom jednu ruku čvrsto stavite na slepoočnicu, a drugom rukom blago utrljajte krem još bolje pritiskom, u kožu: iznad oka od korena nosa ka slepoočnici, a ispod oka u suprotnom smeru.

Ujutru: — Dovoljno je ako ujutru lice isperete sa mnogo mlake vode. Umesto vode možete upotrebiti i svež čaj od kamilice ili nane. Ove biljke smiruju kožu i ublažuju crvene fleke. Nemojte nikako upotrebljavati sredstvo za čišćenje lica koje sadrži alkohol.

KOŽI JE POTREBNA ZAŠTITA

Koliko i večernja nega važna je zaštita kože tokom dana. Nikada ne smete zaboraviti da ujutru stavite krem na lice. Suv vazduh u prostorijama sa centralnim grejanjem suviše škodi suvoj koži. Čak i čuvene šetnje po kiši sa nezaštićenim licem možete praviti u prirodi. U zagađenom gradskom vazduhu ovakve šetnje škode nego što koristite.

ZNATE LI PRAVILNO DA ŠMINKATE?

Pravilna šminka znači za lice isto što i odlično skrojena haljina za telo. To je čitava umetnost koja je u stanju ne samo da istakne pojedine delove ženskog lica, nego i da prikrije mnoge nedostatke.

Moglo bi se reći da naše žene slabo poznaju pravilnu tehniku šminkanja. Nije redak slučaj da plavuša upotrebi oker puder za lice, a ruž tamne ciklama boje. Ako je usto obukla i nešto zeleno izgledaće ne samo neprirodno već i veoma ružno. Koordinacija boja kose, očiju tena i odeće mora uvek postojati ako žena neće da bude ružna, pa čak i smešna.

Svaka žena treba da podesi šminku prema svome tipu i na taj način do maksimuma istakne privlačnost svog lica.

Za večernje izlaske šminka mora biti zbog jakog osvetljenja, nešto jača od dnevne. Što se tiče fluorescentnog osvetljenja, koje danas sve više osvaja potrebno je biti naročito obazriv pri šminkanju. Svi tonovi šminke treba da prelaze u žučkasto, jer crveni tonovi pri fluorescentnoj svetlosti, koja je u osnovi plava, daju liku takav izgled da žene često liče na aveti.

Danas su u modi samo pastelne boje za šminku. Ukoliko ste ih prihvatili pazite ipak na osnovna pravila slaganja boja.

Ne postoji neko određeno pravilo o mestu i pravcu stavljanja ruža na obraze, jer ono varira od slučaja do slučaja. Ruž se obično, a naročito kod širokog lica, stavlja na sredinu obraza, ispod jagodica i postepeno se gubi sa strane prema ušima. Kod uzanog bledog lica, treba čitave obraze, ali sasvim blago, namazati ružem. Kod ispupčenih jagodica ruž se stavlja direktno na njih i od sredine obraza postepeno se gubi prema ušima. Ruž treba staviti uvek na ona mesta koja se suviše ističu, tj. koja treba pomoću šminke da postanu manje upadljive. Malo ruža može se staviti i na donji, meki deo uha, kao i sasvim malo ispod samih obraza.

Nos treba uvek napuderisati jednom nijansom tamnijom od ostalog lica, jer se inače pošto je već istaknut, naročito ako je veći, još više ističe.

Šminkanje usta zavisi od oblika usta i usana. Najbolje je prvo specijalnom olovkom ocrtati konture usana a zatim ih pažljivo premazati ružem. Na posletku pritisnuti na njih papirne vate da bi se skinuto suvišak ruža. Ako su usne preširoke, konture usana se povlače iznad prirodne ivice, a ako su preuske, povlače se preko ivice usana. Ako su usta prevelika ne smeju se šminkati do uglova usana, a ako su premala treba ih premazati do kraja.

Šminkanje očiju, naročito za dan, nije u modi kod nas kao na primer u Francuskoj i drugim zemljama na zapadu. Ukoliko šminkate oči povucite specijalnom olovkom jednu diskretnu liniju na spoljnim uglovima očiju da bi ove izgledale veće. Ako su vam obrve retke ili kratke, izvucite ih pažljivo u obliku blagog luka. Suviše tanke, čupave i brijane obrve nisu danas u modi.

Za trepavice postoje naročiti tuševi crne i braon boje, a za veće zeleni i ljubičasti. Tuš se stavlja vlažnom četkicom, povlačeći pažljivo od korena prema vrhu trepavica. Pazite na trepavice da ne budu slepljene i neprirodno debele.

Za veće se upotrebljavaju za šminkanje očiju više plavičasti tonovi. Fina senka na očnim kopcima čini da oko izgleda veće i živahnije. Donji očni kapak može se blago osenčiti braon ili sivkastom nijansom. Plava boja se za donje očne kapke ne sme upotrebiti, jer daje licu star i bolestan izgled.

POKLANJATE LI DOVOLJNO PAŽNJE NEZI NOGU?

Savršeno lepe noge reiko se vidaju. Da bi se mogle nazvati lepim, one moraju da budu prave, duge i vitke, malih stopala, tankih članaka, (obim sredine listova treba da bude oko 33 sm., a obim sredine butine oko 49 sm. Ove proporcije važe za ženu srednje visine, od 162 sm.). Koleno mora da bude meko i oblo a ne ćoškasto i sa strane ispupčeno tako da se pri hodu češe jedno o drugo.

Da li ćete imati lepe ili ružne noge ne zavisi samo od naslednih osobina nego i od niza drugih faktora u vašem detinjstvu i kasnijem životu. Naprimer, prerano učenja deteta da stoji i hoda, nepravilna i slaba ishrana i kao posledica toga oboljenja poznato pod imenom rahitis. U oba slučaja dolazi do deformacije još slabih dečjih kostiju čiji tragovi ostaju kroz ceo život. I od preterane telesne težine, suviše gimnastike, teranja bicikla, dugih pešačenja, dugog stanja, reumatizma itd. noge izgube lep oblik i postanu preterano debele, jako mišićave ili bolesne od proširenih vena i deformisanih kostiju.

Umor se uvek odražava na nogama zato one ne samo da bole već često i oteknu. U tom slučaju korisno je staviti noge leti u lavor umereno hladne vode, a zatim u sasvim mlaku vodu uz dodatak jedne šake kuhinjske soli, i držati ih tako skoro 20 minuta, zatim obrisati i podići u vodoravan položaj. Posle toga treba ih posuti talkom, ili, još bolje, namazati kamfor-špiritusom ili toaletnim sirćetom i izmasirati, počevši od vrhova prstiju prema gore.

Ako su vam pete ogrubele, sa debelom i žuljevitom kožom, ispucale i rapave, perite ih svako veče oko desetak minuta u toploj vodi, i pošto ih obrišete utrite u njih malo lanolin-krema. Jednom nedeljno pažljivo sastružite zadebljalu kožu oštricom makaza ili starog noža.

Nokte na nogama treba obrezati i isturpijati dva put mesečno. Ako imate žuljeve nemojte nikad sami da ih sećete. Najmanja nepažnja može imati teške posledice, a sigurno je da nećete uspeti temeljno da ih odstranite. Jednom mesečno svaka žena može da odvoji 60 dinara da bi otišla stručnjaku-pedikiru koji će joj odstraniti žuljeve i nokte na nogama tako urediti da će joj se taj trošak i trud isplatiti.

Malje na nogama možete odstraniti samo depilatornim sredstvima. Među njima najbolji su smolasti depilatori koji malje izvuku iz korena te ove ne ojačaju i ne množe se kao kod poli-

ranja pomoću fine šmirgle i bimštajna, ili depilatora u prahu na bazi sulfida.

Ako vam se noge znoje perite ih redovno, ujutru i uveče. U blagom rastvoru hipermangana ili formalina (jedna kašičica na dva litra vode). Obrisane noge namažite losionom protiv znojenja, a kad se on upije u kožu pospite ih talkom u koji ste dodali borne ili salicilne kiseline, tanina ili stipse. Istovremeno sa lokalnim lečenjem preuzmite i unutarnje lečenje nervnog sistema, malokrvnosti ili drugog oboljenja, što će utvrditi lekar, a što je u stvari uzrok preteranog znojenja.

Kod ravnih tabana potrebno je još u detinjstvu početi nositi uloške za cipele jer se na taj način može doći do potpunog izlečenja ove nenormalnosti koja pričinjava nesnosan zamor, bolove u nogama i druge neugodnosti.

Proširene vene unakaze i najlepšu nogu. Zato čim ih primetite, obratite se za pomoć lekaru. Ponekad i dve-tri injekcije mogu da vas spasu neurednog zamora, bolova i otvorenih rana koje se često godinama ne mogu zalečiti.

KAKO SE LEČE PEGE

Čovečja koža sadrži u sebi pigment koji je ravnomerno raspoređen u drugom delu pokožice, u takozvanom zametnom sloju. Od količine ovog pigmenta zavisi boja čovečje kože. Plavi ga ljudi imaju manje, crnomanjasti više. Sem ovog urođenog pigmenta, pigment se stvara i usled spoljnih uticaja na kožu, prvenstveno usled dejstva toplotnih i ultraljubičastih sunčevih zraka. Pigment u stvari zadržava, odnosno upija u sebe sunčeve zrake i tako štiti unutrašnje organe od štetnog, prejakog uticaja sunčevih zraka. Na primer kad čovek postepeno pocrni, onda može bez opasnosti da boravi na jakom suncu, dok osoba koja još nema ovu zaštitu, od naglog i preteranog sunčanja može da dobije opekline, rane, pa može čak da nastupi i smrt.

Od sunčevih zraka najjače dejstvo na kožu imaju ultraljubičasti zraci. Pod njihovim dejstvom koža postaje otporna i čvrsta te nas uspešnije štiti. Ultraljubičastih zraka ima samo u čistom vazduhu to jest u vazduhu koji ne sadrži prašine, čestice dima i vodenu paru. Zbog toga ih najviše ima na planinama, snežnim visinama i moru. Ultraljubičasti zraci veštački se proizvode pomoću kvarc-lampe.

Ultraljubičasti zraci izazivaju kod ponekih osoba, naročito onih sa svetlom bojom kože, neravnomerno raspoređen pigment u koži koji se javlja u obliku pega.

Zaštita protiv pega sastoji se u nošenju marame, šilta, ili suncobrana crvene boje jer ova boja odbija ultraljubičaste zrake. Zatim, od kozmetičkih sredstava upotreba pudera, krema, lošiona, koje sadrže kininske soli kao: kinin-sulfid i kinin-hlorid, zatim metil-salicilat, eskulin itd. odnosno supstance koje odbijaju ili upijaju u sebe ultraljubičaste zrake. Osim toga mnogo se upotrebljavaju sredstva koja ispuštaju kiseonik ili hlor, te pege izblede (perborati, persulfati, hidrogen, bizmutov eksihlorat itd.). Dalje se upotrebljavaju još i kiseline kao limunova i vinska, i najzad sredstva koja kožu blago izljušte u vidu perutanja. U svim slučajevima pojave pega treba uvek prvo pokušati bleđenje pomoću hidrogenovog superoksida (3-postotnim), pošto on spada u najneškodljivije sredstvo za bleđenje. Možete ga načiniti i sami ako 1 deo 30 postotnog oksizena razredite sa 9 delova destilovane vode (kao meru uzmite kafenu kačićicu), dodajte ovom rastvoru još 2—3 kapi amonijaka i držite ga u tamnoj flašici, sa staklenim zapašaćem, na hladnom mestu. Tamponirajte ovim rastvorom pegava mesta 3 do 4 puta dnevno. Za 15 do 20 dana pege će izbleđiti ili se izljuštiti.

Sok zrelih krastavaca ima slično dejstvo. Na 100 gr. svežeg, proceđenog soka, dodajte 25 gr. alkohola. U kojem je prethodno rastvoren 1 gr. salicila. Čuvajte to dobro u zatvorenoj flašici i 3 do 4 puta dnevno mažite njime čisto, oprano lice. Kad bude sezona jagoda, u istu svrhu možete vršiti »pakovanje« lica. Propasirajte 3—4 krupne baštenske jagode, dodajte malo limunovog soka i isto toliko koloid-kaolina (dobija se u apoteci) da dobijete gušću masu. Razmažite je četkicom, po čistom opranom licu, i ostanite mirni, najbolje u ležećem stavu, 25 do 30 minuta, zatim sperite hladnom vodom. »Pakovanje« vršite redovno, svaki dan, dok god vam pege ne izblede. Sa ovih nekoliko jednostavnih, domaćih sredstava, sa vrlo malo vremena ali dosta upornosti i dobre volje, možete se lako osloboditi pega i fleka koje ženama često zadaju ozbiljne brige.

KAKO OSTAVITI PUŠENJE

Utvrdeno je da pušenje štetno utiče na organizam. Da sa prestankom pušenja nestaju i njegove štetne posledice. Ali, kako prestati? Kako strastvenog pušača ubediti da ostavi duvan? Neki lekari smatraju da je najvažnije pronaći razlog zbog koga pacijent puši, a koga često nije svestan. Razlog može biti psihološke, socijalne ili senzorne prirode (ukus, miris, mimika), kao i farmakološke (umirujuće ili stimulatívno dejstvo nikotina).

Statistike kažu da se više puši u gradu nego na selu, da muškarci više puše od žena, a među muškarcima najviše puše oni između 21. i 34. godine. Ipak, žene ranije počinju da puše. U dobu između 15 i 20 godina procenat žena pušača je 21, a muškaraca samo 13. Oženjeni muškarci puše više od neženja (78 prema 55 odsto), dok udate žene puše manje od neudatih (20 prema 10 odsto).

Procenat pušača zavisi od socijalne sredine i kulturnog nivoa. Među radnicima ima 79 odsto pušača, među zanatlijama 59, a 66 odsto među službenicima.

Najveći procenat žena pušača je među studentkinjama. Žene koje su završile fakultet puše više od onih koje su završile srednju školu.

Na osnovu ovih podataka svi pušači bi mogli da se svrstaju u pet kategorija.

Oni koji puše iz psiho-socijalnih razloga. Tu spadaju adolescenti koji puše samo povremeno, u određenim okolnostima.

Pušači koji uživaju u pušenju. Oni takođe puše povremeno.

U treću kategoriju spadaju pušači koje pušenje smiruje, pomaže im da nečim zaposle ruke. U ovom slučaju razlozi su najčešće emotivne prirode.

Pušači poslednje kategorije toliko »zavise« od nikotina da pale cigaretu svakih dvadeset minuta jer se bez nje osećaju loše.

Kod njih pušenje nije vezano za spoljne okolnosti. Želja za pušenjem javlja se čim se ujutro probude, a gasi se tek kad uveče zaspe. Dakle, kod njih je stvorena prava navika, pušenje je postala potreba, a ne želja. Da kod njih zaista postoji zavisnost jasno pokazuje činjenica da neredovni pušači obično postaju redovni i da im cigarete bez nikotina ne pružaju nikakvo zadovoljstvo. Njihovom nervnom sistemu neophodan je određeni procenat nikotina.

Strastveni pušači retko ostavljaju duvan. Njihov procenat je vrlo mali, oko 18 odsto, a prestaju s pušenjem tek, posle 60. godine i to iz zdravstvenih razloga (kašalj, katar). U ovakvim slučajevima veoma je važna uloga lekara jer on može da ubedi pacijenta da prestane s pušenjem. Više od polovine bivših pušača ostavili su duvan u ovakvim okolnostima.

Ipak najvažnije je pronaći pravi razlog pušenja. Ostavljanje duvana predstavlja usvajanje novog načina života (Sartr u »Biću i rištavilu« kaže da je za njega pušenje jedan vid bitisanja). Ako pacijent ne otkrije pravi razlog koji ga tera da puši, vrlo će se brzo obeshrabriti i ponovo propušiti.

Za ostavljanje duvana, takođe je veoma važno izabrati pogodan trenutak kad je pacijent dovoljno psihička stabilan i može da se odupre iskušenju. U nekim slučajevima može se pribeci raznim sredstvima protiv pušenja.

ZAŠTO ČOVEK POSTAJE ALKOHOLIČAR

O tome koliko je alkohol štetan za pojedinca i društvo raspravljano je mnogo. Pitanje kojim se stručnjaci sada naročito bave: može li se utvrditi zašto izvesna osoba postaje alkoholičar. Ranije su se tim problemom bavile farmakologija, nauka o dejstvu lekova i psihijatrija, medicinska grana koja proučava duševne bolesti. Dok je farmakologija ispitivala simptome koji se ispoljavaju pod dejstvom alkohola, njegove posledice na sve organe i tkiva i načine kojima bi se to moglo sprečiti ili izlečiti, dotle je psihijatrija naročito ispitivala koja duševna stanja stvaraju naklonost prema alkoholizmu i koje su njegove psihičke posledice. Međutim, ubrzo se uvidelo da samo farmakologija i psihijatrija nisu dovoljne da objasne takav složen problem alkoholizma. Za njegovo proučavanje moraju se danas uzeti u obzir i ekonomski i društveni faktori, običaji, navike, i razni drugi uticaji.

Pod alkoholizmom se ne može podrazumevati običaj ili čak i navika da neko povremeno popije ili stalno po jednu ili dve čašice alkoholnog pića. Pravi alkoholičar je osoba koja zavisi od alkohola; njemu se ona potpuno podaje, od njega očekuje sve, njemu se žrtvuje. Istina, ne retko i male količine alkohola mogu da izazovu telesne, psihičke i socijalne probleme, kao na primer, gubitak apetita, katar želuca i zbog toga slabu ishranu i mršavljenje čak i osobe koja »umereno« pije, zatim promene u raspoloženju i ponašanju, smanjenu snagu volje i sposobnost za rad itd. Vrlo često osoba kod koje se ove pojave ispoljavaju, pije da bi ih smanjila ili ih potisla. Alkohol, istina, nije u stanju da ih popravi, ali on izaziva ošamućenost u kojoj se, osobi koja pije, čini da se sve navedene pojave i mnoge druge izrazito

popravlja. Na taj način osoba koja je počela da pije, zatim pila »umereno«, postepeno postaje alkoholičar. U tome leži prava opasnost od alkohola. Za medicinska proučavanja vrlo bi značajno bilo utvrditi, da li tako neko postaje alkoholičar iz telesnih razloga tj. što se u njegovom organizmu događaju izvesne promene, na primer, u prometu materija ili funkciji pojedinih organa, koje iziskuju da alkoholičar i dalje pije, ili su to psihički faktori koji održavaju tu naklonost za alkohol. U tom pogledu stručnjaci koji proučavaju alkoholizam, podeljeni su u dve grupe: jedni smatraju da su važnije organske promene, dok drugi daju prednost psihičkim faktorima u nastajanju alkoholizma.

U novije vreme postoji tendencija da se ova dva gledišta približe i većina stručnjaka smatra da u postanku alkoholičara najznačajniju ulogu igraju urođeni, nasleđeni psihičko-telesni činioci. Istina, ne smeju se zanemarivati ni spoljni faktori, koji često mogu da podstaknu tu urođenu i nasleđenu naklonost, a to su: pristupačnost alkoholu usled njegove relativno niske cene i činjenice da se on može dobiti takoreći na svakom koraku povoljni i sve bolji ekonomski uslovi, prilika, običaji itd.

Za pitanje zašto neko postaje alkoholičar važno je zapažanje da se alkoholu najčešće odaju gojazne, tromе osobe. To zbog toga što je njima potrebna i veća količina alkohola, koji u organizmu sagoreva srazmerno zapremeni tkiva. Osim toga činjenica je da u mnogim porodicama nije samo jedan njen član alkoholičar, već obično više njih, bližih ili daljih rođaka. Stoga se i smatra da je alkoholizam porodična bolest. Istina to ne mora da znači da apsolutno postoji porodična naklonost za alkoholom — iako je ona vrlo verovatna — nego da su za sve, ili bar većinu članova jedne porodice, uslovi života podjednaki i da u njima većina ispoljava istu naklonost.

Poznata je i toliko puta utvrđena činjenica da u porodicama alkoholičara postoji veći broj duševnih bolesnika od porodica koje nisu sklone alkoholu. Međutim, mora se uzeti u obzir da u izvesnom broju slučajeva alkohol nije uzrok, nego posledica duševne poremećenosti.

Mnogi stručnjaci naglašavaju da je sve veći broj žena alkoholičara. U osnovi nema razlike između muškaraca i žena alkoholičara. I kod jednih i kod drugih postoji bolesna duševna konstitucija na koju se nadovezuju ovi ili oni spoljni faktori.

Zanimljiva je i važna činjenica da nema sigurnih dokaza da je sam alkoholizam nasleđan, ali je nasledno bolesno psihičko stanje koje vodi alkoholizmu. To ima svoj veliki praktični zna-

čaj, jer ako bi se ono moglo izlečiti, samim tim bila bi sprečena strast za alkoholom.

Da u nastajanju alkoholičara i telesni uzroci igraju značajnu ulogu, postoje ogledi koji to jasno potvrđuju. Tako ako se pacovi normalno hrane, manji njihov broj dobrovoljno će piti alkoholno piće kad im se ono pruži. Ako im se hrana smanji na polovinu, veći broj životinja umesto vode pije alkohol. Znači da nedostatak hrane nadoknađuju alkoholom. Drugi ogled: kada se pacovima hemijskom supstancom tetrahlorugljenikom ošteti jetra, slično oštećenju koji nastaje kod alkoholičara usled dejstva alkohola na taj organ, onda četiri puta veći broj obolelih životinja, u odnosu na zdrave, pije alkohol, što znači da pri izvesnim organskim promenama u organizmu, postoji veća požuda za alkoholom.

Najzad, postoje dokazi da i spoljni uzroci mogu potpomoći ispoljavanje uročene duševne naklonosti prema alkoholu. Tako je u Francuskoj 1948. godine od 145 drevnih pijanica, 37 odsto bilo mlađih od svojih žena, dok je u ostalim porodicama taj procenat iznosio 22. Od ovih alkoholičara 12 odsto je bilo pet i više godina mlađih od svojih žena, dok je u ostalim nealkoholičnim porodicama taj procenat iznosio 2,7 odsto. Ovi ponosi u braku mogu biti jedan od spoljnih uzroka alkoholizma. Statistički podaci pokazuju da od 500 alkoholičara većina ili nije uopšte imala žive roditelje, ili nije imala gotovo nikakav porodični život.

Zanimljiva je činjenica koja se često susreće u stručnoj literaturi, da je među Jevrejima alkoholizam relativno redak. Kao uzrok tome navodi se patrijarhalni život Jevreja i jak uticaj roditelja na decu, dobri materijalni uslovi života, visoka svest o intelektualnim predispozicijama itd.

Iz svih ovih činjenica vidi se da je problem alkoholizma vrlo složen pa se ne može šematski rešavati, niti jednostrano posmatrati. Sigurno je jedino da ne postoji ni čisto telesni, ni čisto psihički uzrok pijanstva. Međutim, da bi se to još sigurnije dokazalo, potreban je još veći broj kliničkih, socijalno-medicinskih i eksperimentalnih istraživanja.

ALKOHOL I SAOBRAĆAJ

U većini zemalja saobraćajne nesreće postaju iz dana u dan sve češće i teže. To nastaje pre svega zbog sve razvijenijeg saobraćaja, nepažnje vozača i pešaka, sve veće brzine kojom se

motorna vozila kreću itd., ali i usled dejstva alkoholnih pića, kako na vozače, tako i na pešake, koji pri tome stradaju.

Da bi dokazala udeo koji alkohol ima u saobraćajnim nesrećama, policija u Čikagu zaustavila je u toku jedne nedelje 1750 vozača automobila i uzela im krv da bi u njoj bila određena količina alkohola. Kod dvanaest odsto vozača količina alkohola u krvi je bila povećana, a kod dva odsto više od jedan promil. Od 270 osoba koje su bile primljene u toku jedne godine u čikaške bolnice zbog saobraćajnih nesreća, kod 46 odsto je nađena povećana količina alkohola u krvi, od kojih kod 12 odsto više od 1,4 promil. Ta količina je velika, kada se uzme normalno kod čoveka na šte, količina alkohola u krvi ne prelazi 0,03 promila. Istina ova količina se malo povećava posle obroka, iako pri tome osoba nije pila alkohol. To nastupa zbog toga što šećeri pri raspadanju stvaraju alkohol. Tako i veće količine voća, na primer dva kilograma grožđa, mogu da povećaju količinu alkohola u krvi do 0,2 promila, kada se popije neko alkoholno piće, onda ono već posle pet minuta iz tankog creva prelazi u krvotok. Potpuna rosepcija alkohola, ako je osoba na šte, obavi se za dva do dva i po časa. Najveća količina apsorbovanog alkohola se nalazi u jetri, jer ona prima i najveću količinu krvi iz creva. Odatle, prelazi u krvotok i u sve organe, naročito u mozak čije su ćelije vrlo osetljive na alkohol.

Poznata je činjenica da se količina alkohola u krvi ne povećava toliko ako se alkoholno piće pije neposredno pre, za vreme i odmah posle obeda. Prema mišljenju nekih stručnjaka, to se događa zbog toga što se alkohol ili spaja sa aminokiselinom u hrani, ili što se brže raspada pod dejstvom fermenata. Sigurno je da neke masti izazivaju usporavanje upijanja alkohola kroz sluznice pribora za varenje.

Teorijski i praktično važno je pitanje može li neki lek da utiče na smanjenje količine alkohola u krvi. Dosad takav lek ne postoji. Značajno je i pitanje: postoji li privikavanje na alkohol i od čega ono zavisi? Privikavanje na alkohol svakako postoji kod alkoholičara i ono zavisi od njegove jetre. Ukoliko je ona zdravija, utoliko alkoholičar može da podnese veću količinu alkohola.

Alkohol je otrov koji utiče neposredno na protoplazmu ćelija. Ona zgrušava belančevine i uništava ćeliju ako se nalazi u velikoj koncentraciji. I u manjoj količini, alkohol ubrzava puls, povećava priticanje krvi na periferne delove tela (lice, ruke, noge), smanjuje vidno polje, slabi sluh tako da osoba ne može

da razlikuje dva tona bliskog tonaliteta, izaziva brzo zamaranje nervnog i mišićnog sistema, otupljuje na alkohol od ostalih ćelija našeg organizma.

Svi znaci koji se ispoljavaju kao posledica dejstva alkohola na tkiva i organe našeg organizma zavise od koncentracije alkohola u krvi. Ako je on do 0,5 promila, nema vidnih znakova dejstva alkohola, osim kod osoba vrlo osetljivih na alkohol. U količini od 0,5 do 1 promil alkohola u krvi većina osoba ne raspolaže svojim normalnim psihičkim funkcijama, ma da ne pokazuje vidne znake pijanstva. U količini od 1 do 1,5 promil alkohola u krvi, 80 do 90 odsto osoba pokazuju izvesne znake dejstva alkohola. Pri količini od 1,5 do 2 promila alkohola u krvi, procenat takvih osoba se povećava na 95 odsto. Od 2 do 2,5 promila alkohola u krvi već se primećuju znaci pijanstva, a pri količin od preko 2,5 promila alkohola u krvi, znaci pijanstva su vrlo jasni.

Kada se zna da već i male količine alkohola nepovoljno utiču na brzinu refleksa, na preciznost pokreta i na autokritiku, onda je razumljivo kako štetno alkohol mora da utiče na vozače motornih kola kao i na pešake koji pri saobraćajnim nesrećama stradaju. Naročito je značajna činjenica da mala količina alkohola razdvaja kod osobe objektivno od subjektivnog, drugim rečima dok je ona objektivno manje precizna, manje brza i manje pažljiva, dotle ona subjektivno ima osećanje povećanja psihičkih i motornih funkcija i poverenja u sebe, što predstavlja veliku opasnost za sve vozače motornih vozila.

U borbi za suzbijanje dejstva alkohola u saobraćajnim nesrećama, ionako težak posao lekara otežavaju pravnici koji tvrde da sa pravnog gledišta nije dovoljan dokaz utvrditi količinu alkohola u krvi vinovnika nesreće, već je potrebno i ispitati sve okolnosti pod kojima se ova dogodila. Tako Šarbonije, profesor prava na Univerzitetu u Poatjeu kaže da »vrednost mediko-hemijskog dokazivanja alkoholnog trovanja, nije dovoljan razlog da se prihvati njegova legitimnost jer su naučna istina i prava istina dve stvari vrlo različite i prva treba da bude odbačena ako je inkompatibilna sa osnovnim shvatanjima u pravu.

Van Bes, profesor Univerziteta u Brislu tvrdi da bi »definicija pijanstva određivanjem samo jednog činioca (misli na određivanje količine alkohola u krvi) bio uzrok najgorih grešaka prosuđivanja sudija«.

Stoga se danas sve više piše i govori o potrebi stvaranja medicinskog centra u kome bi svaka osoba koja je izazvala sao-

braćajnu nesreću bila podvrgnuta detaljnom lekarskom pregledu, u kome bi se izvršili i svi potrebni pomoćni pregledi, pa i određivanje količine alkohola u krvi. Rezultat svih tih pregleda bio bi dostavljen nadležnim saobraćajnim organima koji bi bili ne samo sigurni u objektivnost i pravičnost prilikom određivanja kazne, nego bi bili i u mogućnosti da dobiju tačne podatke o udelu alkohola u saobraćajnim nesrećama, kao i da organizuju plansku borbu protiv njih.

DA LI JE ALKOHOL OTROV?

Dok pristalice alkohola tvrde da on ne samo da nije štetan nego da je čak koristan za organizam, jer mu pruža izvesnu kaloričnu vrednost i daje podstreka za rad, dotle njihovi protivnici ističu da je on otrov i da kao takav samo nanosi štetu čovečijem organizmu. Zbog toga treba objektivno, na osnovu utvrđenih činjenica, razmotriti ceo problem.

Iz hemijskog rada alkohola, jedino se u alkoholnim pićima troši etil alkohol, to jest etanol. Nema sumnje da on ima izvesnu promenu materije u čovečjem organizmu. Male količine unetog alkohola razgrađuju se u organizmu i ne nanose mu nikakvu štetu. Zbog toga se i kod osoba koje nisu pile neko alkoholno piće nalazi izvesna, mala količina alkohola u krvi (0,2 do 0,3 miligrama na sto). Čim se popije najmanja količina alkohola u nekom alkoholnom piću, onda, zbog svog sitnog molekula i zbog svoje velike rastvorljivosti u vodi, alkohol vrlo jako i brzo prodire u sve ćelije organizma. To prodiranje već prodire kroz sluznicu usta i jednjaka, a nastavlja se najviše kroz sluznicu želuca i creva. Iskustvo i naučna ispitivanja potvrđuju da ukoliko je koncentracija alkohola u piću veća, utoliko je njegovo rasprostranjivanje po telu brže i jače. Poznata je činjenica da alkohol iz rakijske brže »udara u glavu«, nego alkohol iz vina i piva. Isto tako poznato je da je resorpcija (upijanje) alkohola mnogo brža iz praznog želuca, nego iz želuca u koji je alkohol unet neposredno posle nekog obroka. Količina alkohola izražena u gramovima, koja se u toku jednog sata u organizmu raspadne, predstavlja otprilike njegov deseti deo izražen u kilogramima, to jest, u organizmu osobe od 70 kilograma oksidiraće se u toku jednog sata sedam grama alkohola. Stoga će se u organizmu gojazne osobe u toku jednog sata raspasti veća količina alkohola negoli u organizmu mršave osobe, drugim rečima gojazni podnose više alkohola jer ga bolje uništavaju. Zanimljivo je da sva tkiva i

organi koji sadrže više masti imaju manje alkohola u sebi, dok tečnosti u našem telu imaju ponajviše alkohola posle uzimanja veće količine alkoholnih pića i to najveću količinu sadrži mokraća, zatim kičmenomoždana tečnost, a najmanje krv.

Ako se u organizam unese veća količina alkohola onda ona ne može da bude odmah razgrađena, nego prodire u sva tkiva i organe pa se njegova količina povećava i u krvi. Kako iz krvi u toku jednog sata nestaje samo vrlo mala količina alkohola (otprilike 0,12 do 0,15 na hiljadu) to je jasno da treba da protекне duže vreme da veća količina alkohola iščezne iz tkiva i iz krvi.

Ono što važi za svaki otrov, važi i za alkohol koji unet u većoj količini u organizam predstavlja njemu stranu materiju, a pravi je otrov za sve ćelije, tako da ukoliko duže deluje na njih, utoliko je i šteta od njega veća. Postepeno, alkohol se u jetri razrađuje, a manji njegov deo izlučuje se u mokrenju, znojem i disanjem. Mada jetra razrađuje alkohol i na taj način ga čini neotrovnim, za organizam, ipak on, još pre nego što postane bezopasan, otrovno deluje na mozak i na polne ćelije, pa sva tkiva u našem telu pa i na samu jetru. Čudno je ali je tačno da ćelije jetre koje najviše doprinose da se ublaži otrovno delovanje alkohola u organizmu, ponajviše od njega stradaju, jer tokom vremena one sve više propadaju i umesto njih nastaje vezivno tkivo koje ih zamenjuje. Posledica toga je sve veće i sve teže oboljenje jetre sa svim njegovim posledicama (gubitak apetita, mršavljenje, otok trbuha i nogu, takozvana vodena bolest). Ukoliko je jetra bolesnija, utoliko se uneti alkohol u organizam sve teže i sve manje razrađuje, to jest sve duže ostaje u tkivima i zbog toga ih sve više truje.

Da je alkohol otrov za organizam govori i činjenica da ga o.) u većoj količini ne podnosi i da se sam protiv njega hrani povraćanjem. Kada se veća količina alkohola dosta naglo popije, onda ona isuviše brzo dospeva u mozak i nadražuje centar za povraćanje, što predstavlja samoodbranu organizma od trovanja. Ukoliko se dalje pije, utoliko se organizam, nažalost, sve više privikava na alkohol i onda povraćanje ne služi više u njegovoj odbrani.

Najnovija ispitivanja pomoću obeleženog radioaktivnog »C« (ce) atoma iz alkohola, potvrđuju da se veliki deo alkohola izbacuje iz organizma kroz pluća u izdisanom vazduhu, dok se ostali deo izlučuje u mokraći, znoju, a mnogo manje u majčinom mleku.

Takođe novia istraživanja pokazuju da plod u majčinoj utrobi podleže istom prodiranju alkohola u sva njegova tkiva kao što se to događa i sa majčinim ćelijama posle unete veće količine alkohola. Prema tome za dete postoji velika opasnost ako majka za vreme trudnoće pije alkohol. Naprotiv, suprotno dosadašnjem mišljenju, opasnost da se dete truže sisanjem mleka majke koja pije alkohol, mnogo je manja, jer ako je majka izložena naprimer srednjem trovanju alkoholom, koje iznosi otprilike dva grama na hiljadu kubnih santimetara krvi, onda odojče posisa dva grama alkohola na litar mleka, a kako ono posisa 200 grama mleka, to unese u sebe samo 0,4 grama alkohola, to jest 10 kubnih santimetara piva ili pola čašice konjaka i to 20 puta razblaženo. Ta količina alkohola ne može odojčetu da škodi jer ga njegova jetra delimično razgradi, a delom biva izlučen u mokraći, znoju i disanjem.

Prema tome sigurno je da povremeno uzete male količine alkohola (piva ili vina ali ne alkoholnih pića velike koncentracije, kao što je rakija, konjak i drugo) ne škode organizmu, ali stalno pijenje alkohola i to naročito koncentrovanih pića, nesumnjivo šteti sve ćelije naših tkiva, a naročito nepovoljno utiče na jetru, mozak i polne žlezde.

PRVA POMOĆ

NAJČEŠĆE POVREDE, UZROCI I PRUŽANJE PRVE POMOĆI

Savremeni tempo života, industrijalizacija, nagli porast automobilizma, dovodi do sve veće preopterećenosti i odgovornosti radnog čoveka. To ga često čini nesposobnim, da odgovori svim zahtevima, koji se traže od njega. Smanjenje koncentracije na radnom mestu, zbog premora, slaba zaštitna sredstva, neispravne mašine, nestručnost, potreba da se ide u korak sa ostalim, dovodi do naglog porasta broja povređenih i obolelih.

Savremena medicina sa svojim specijalizovanim granama, kao što su medicina rada, socijalna medicina, mentalna higijena i druge, sve više se angažuje na preduzimanju preventivnih mera u sprečavanju povećanja broja povređenih, a povređenima da pruži što kompletniju pomoć, da bi ih što pre osposobila i vratila na radno mesto, a invaliditet svela na što manju meru.

Ako pod povredom podrazumevamo dejstvo spoljašnje sile na naš organizam, onda nam je jasno da se sa tim susrećemo svakodnevno, bilo da smo u pitanju mi sami ili neko iz okoline (brat, sestra, rođak, prijatelj, saputnik itd.) Nikad ne treba izgubiti iz vida onu staru izreku, da ako čuvaš sebe čuvaš i drugog. To naročito važi za vozače, koji su očevici svakodnevnih zbivanja na putevima. Oni nikada ne smeju zaboraviti na osnovnu i najhumaniju dužnost-pomoći unesrećenom.

Svaka pomoć, pa i ona najmanje stručna, može da spasi život. Vrednost takvog rada predstavlja neprocenjivo blago, jer posle nekoliko minuta, pa i sekundi, mogu biti bespomoćni i vrhunski stručnjaci u najsavremenijim hirurškim ustanovama. Veoma mudro smišljeno i naizgled humorističko upozorenje rad-

nicima u jednoj fabrici kaže: »Čuvajte se pri radu, jer čovek je rođen bez rezervnih delova«. Ovim je mnogo rečeno.

Imajući sve ovo u vidu, hteo bih da kažem nešto više o povredama uopšte, kakve sve mogu da budu, gde su najčešće i kako se zbrinjavaju.

Sve povrede u odnosu na kontinuitet kože delimo na zatvorene i otvorene povrede.

Zatvorene povrede — koža je u celini očuvana, ali je došlo do iščasnjenja (luxatio) zglobova, preloma (fractura) kostiju, do povrede krvnih sudova (često a. meningica media, što dovodi do izliva krvi u mozak), zatim povrede unutrašnjih organa, u grudnom košu i trbušnoj duplji. Česte su zatvorene povrede koje zahvataju pojedine organe i organske sisteme, a to su: (comatio) potres gde postoje funkcionalna oštećenja, čiji simptomi nestaju promene reverzibilne. (contusio) Nagnječenja je promena sa anatomske i funkcionalne oštećenjem. Kompresija (compresio) izazvana najčešće krvavljenjem što nije redak slučaj kod povrede glave. Ove povrede mogu biti lakšeg i težeg stepena, ako su u pitanju pojedini organi. Međutim, kad se radi o povredi mozga (comotio, compresio, ili contusio cerebri) ne smemo zaboraviti, da su to vrlo česte povrede i da ih moramo shvatiti kao teže povrede, koje mogu da odnesu povređenog, ili da ostave trajne posledice.

Povrede su najčešće na isturenim delovima tela, glave, ruke, noge, grudni koš itd.

Svaka povreda zavisi od dejstva sile, odnosno od snage brzine i površine na koju je sila delovala.

Otvorena povreda — je ona kada se prekida celina kože, odnosno njen kontinuitet. Ove povrede mogu biti nanete:

1. Tupim oružjem — nagnječenja (Vcontusa), razderotine (v. lacerata), razdrobljene rane (vulnera couquasata).

2. Oštrim oružjem-sekotine (vulnera scissa) i ubodine.

3. Vatreim oružjem — ustrelji, prostrelji i složene rane.

U odnosu na broj povreda delimo ih na:

Multiple povrede-brojne povrede izazvane jednim etiološkim faktorom (ubodine na više mesta).

Kombinovane povrede — ako se povredi više organa (karlica i mokraćna bešika) sa istim etiološkim faktorom.

Udružene povrede — deluju 2 ili više etiološka faktora (kontuzija pri saobraćajnom udesu, ali desio se i požar i izazvao opekotine).

U odnosu na šupljine u organizmu otvorene povrede delimo na penetrantne i nepenetrantne što zavisi dali je došlo do komunikacije te šupljine spolja, a ako je otvoren i neki organ (želudac, jetra, pluća) onda govorimo o perforativnoj povredi. Pružanje prve pomoći mora biti tako, da se zbrinu one povrede, koje ugrožavaju život povređenog. To su u prvom redu krvavljenje iz većih krvnih sudova (arterijska i venska), zatim omogućiti prolaznost disajnih organa (da ne dođe do zapadanja jezika ili stranih tela i ugušenja).

Bolesniku fiksiramo jezik ili legnemo na bok. Prva pomoć uopšte, sastoji se iz stavljanja zavoja, zaustavljanje krvavljenja (haemostaza) i stavljanja povređenog dela (najčešće — ruka ili noga) u stanje mirovanja (imobilizacija). Posle ovoga poželjno je da u roku od 6 čas. povređenog transportujemo do hirurga, koji će uraditi primarnu hiruršku obradu povrede.

TROVANJE UGLJEN-DIOKSIDOM

U slučaju tovanja ugljen-dioksidom ili butan-gasom (ako recimo, peć nije ispravna!) preneti nastradalog u vrlo zračnu prostoriju, pokušati da mu se zapašaćem ili oblim parčetom drveta usta stalno drže otvorena, i odmah pozvati lekara. Dok lekar ne dođe vršiti pokrete veštačkog disanja (bolesniku, opruženom potrbuške, pritiskuju se pluća u ritmu njegovog disanja i istovremeno mu se izvlači jezik iz usta).

TROVANJE HEMIJSKIM SREDSTVIMA

Pokušati da se bolesnik natera na povraćanje a zatim mu dati belančevinastu vodu (pena od četiri belanca na litar vode) ili voda pomešana s magnezijumom. Pozvati lekara, naročito ako je u pitanju trovanje sodom.

TROVANJE HRANOM

Trovanje hranom (kolači, konzerve, rakovi). Držati bolesnika na dijeti, ali mu ne davati sredstva za čišćenje ni klizmu. Dok ne dođe lekar dati mu karbo animalis (ugalj životinjskog porekla) ili mlečne fermente. Ako je u pitanju trovanje pečurkama (koje je opasno ako se javi osam časova posle obeda), izazvati povraćanje kod bolesnika i dati mu belančevinastu vodu.

Ako nastupi povraćanje

Ne treba ga sprečavati (naročito ako je u pitanju trovanje). Staviti bolesnika da legne na bok, glavu mu odbočiti jastukom.

Krvavljenje iz nosa

Staviti bolesnika da sedne i glavu nagne napred. Dati mu da »ušmrkuje« tabletu antipirina istucanu u prahu. U nozdrvu koja krvavi zavući mali tampon od sterilne vate i pritisnuti ga prstom.

Ubod insekta

Ako je pčela u pitanju, izvući žaoku i ubodeno mesto oprati vatom zamočenom, u sirće, amonijak ili alkohol pomešan sa formolom (50 grama alkohola od 90 procenata i 5 grama formola). Ako se ubod inficira, stavlјati vlažne obloge i bezuslovno pozvati lekara.

Ujed zmije

U Evropi je jedino ujed šarke otrovan. U slučaju ujeda ranu nipošto ne treba isisivati ili paliti, ili stezati zavojem mesto iznad ujeda. Zabraniti da se bolesnik prenosi, i što je moguće hitno dati mu injekciju seruma protiv ujeda zmije.

Ujed psa

Ranu isprati kao kad je u pitanju obična ozleda — dezinfikovati nekim jačim sredstvom i previti. Nikad se ne može sasvim pouzdano znati da li je pas besan ili nije. U svakom slučaju treba sačekati rezultat veterinarskog pregleda i, ako je potrebno, cepiti se protiv besnila.

Povišena temperatura

Nagli skok temperature mogu da prouzrokuju različita oboljenja. Bolesnika staviti u postelju i dati mu dijetalnu hranu. Ne treba mu davati sredstva za povraćanje za čišćenje, niti mu treba ispirati creva dok ne dođe lekar. Bolesniku se jedino sme dati aspirin (0,50 do 1 gram odraslim osobama, i 0,5 do 0,50 deci).

RANE I UBOJI

Čovečanstvo mnogo pati i dangubi od raznih rana i uboja. Civilizovano varvarstvo, koje odobrava i trpi ratno oružje, rat i privatnu svojinu, strašno umnožava raznovrsne rane, uboje i druge spoljne povrede.

Navodimo više načina kako se leče te ljudske nevolje.

Prištinjen nokat, prst, meso i drugo. Ukoliko je učinjena velika povreda, a time i jak bol, treba odmah obložiti sa iseckanim friškim mesom i crnim lukom. Tako ostaviti preko dan pa će bol i otok proći. Ako nije tekla krv iz rane, treba probosti iglom ili proseći kožu na ovom mestu gde je najcrnije, da izađe ona pokvarena krv, pa onda zaviti rečenim lekom. Preporučuje se da se takav nokat ili prst stavi i drži 20 minuta u vrućoj vodi. Kad se skine zavoj od mesa i luka treba namazati i ranu sa komovicom, koja je prehodno posoljena i poviti je ma kojim mele-mom. Rana će brzo zarasti. Ovaj oblog ubrzo otkloni teške bo-love, koji se osećaju od pritešnjenog nokta, prsta ili drugog mesa, a izleći i ono grozno modriilo kože.

Uboj koji zadaje strašne bolove leči odlično ovaj lek: Na-rendati nekoliko glavica crnog luka, naliti u njega kašiku ulja, pomešati i obložiti uboj sa dosta debelim slojem ovog leka. Kroz nekoliko sati nestaće bolova, a neće doći ni do teških posledica, koje bi se inače mogle desiti.

Uboj se takođe može dobro lečiti ako se oblaže sa krpama prethodno umočenim u vrlo slanu vodu.

Prebijena kost. Čim se ta nesreća dogodi, odmah mazati i polagano trljati uljem mesto koje se nalazi u okolini prebijene kosti, jer to olakšava bolove i umekša žile.

Kad čovek više puta uzastopce trpi glad, onda se pomenuta bolest razvija postepeno i satire ga. Znači i rđava hrana, i veoma težak i naporan rad mogu biti uzročnici ove opasne bolesti. Kada čovek oboli od gladi ili od teškog rada, on obično i ne zna od čega je oboleo.

Najbolji lek protivu tifusa — vrućice koja dolazi od gladi je dobra i zdrava hrana.

Zaustavljanje krvi iz rane može učiniti svako obli-vanjem sirćeta u kome je rastopljeno dosta soli. Ovo ne samo što zaustavi krv nego i pomogne da svaka manja rana od toga i zaraste. Samo

treba da se posle svakog ispiranja rana dobro stegne i uvijek dobrim zavojem. Naravno mora se trpeti jer smesa sirečta i soli izaziva bol.

Slučaj da se zalomljeni komadić drveta, gvožđa ili nečeg drugog ne može izvaditi iz mesa ili kosti onda je lek. Uzeti kvasac, pa debljim slojem obaviti ranu. Preko toga staviti tanak sloj žutog voska i ujedno preko oba ta obloga staviti oblog kozjeg loja. To menjati uveče i ujutru nekoliko dana dok bolest prođe. Ovaj lek ima takvu snagu, da će zalomljeno drvo ili gvožđe samo od sebe iz mesa ili kosti ispasti. Oblog treba stavljati sa one strane sa koje se bolesnik ranio.

METAK IZ RANE IZVADITI

Uzeti jainpmujvera jednu malu kašiku i dva skorašnja belanceta od kokošijeg jajeta. Ovu smesu dobro izmešati (izlupati) da postane kao jedna smesa. Kada bude gotovo izliti ovu smesu na dlan u šaku i udariti sa njom i sa dlanom prilično jako na ranu, gde je metak ušao. Tada ne treba dizati dlan od smese, nego nekoliko puta unaokolo pritiskivati ranu da se smesa bolje u nju upije. Posle jednog minuta trgnuti dlan natrag od rane i tada će metak sam izaći iz rane. To je Američki način vađenja metka iz rane, koji se pokazao kao vrlo praktičan i ne štetan po zdravlje.

Da bi iz rane izvadili metak, i da se brzo čovek izleči može pomoći i ovaj lek: nabaviti dve do tri pregršti kopriva, pa dobro istucati i list i stablo. Iscediti sok i njime posuti ranu, a odozgo priviti utučenu smesu od kopriva. Sve to odozgo obložiti mušecom, krpom koja ne prima i ne propušta vodu. Ovakav oblog sa sokom od kopriva i utučenim koprivama treba menjati svaki dan jedanput. Za nekoliko dana metak će izaći i sam. Ovaj isti lek produžiti još nekoliko dana i rana će zarasti pa makako bila velika.

VELIKA RANA OD METKA ILI UBODA NOŽEM

Ukoliko se u kakvom nesrećnom slučaju dobije takva rana, ili ubod nožem, odmah treba rastopiti ovčeg sala i dok je još vruće naliti u ranu i zatvoriti otrov od te rane. Rana će brzo zarasti, čak i onda ukoliko je metak prošao kroz svo telo i na drugu stranu. Ovo je lek kojim su se lečili Makedonski i Albaniski hajduci.

Posekotina ukoliko se desi, ma kojim oruđem da se čovek rani, poseče, potrebno je odmah posuti ranu sa čistom soli pomešanom sa sirćetom. Ako slučajno nema pri ruci sirćeta, posuti sa samom soli. Ako je odsečak mesa razdvojen od tela, treba ga umesno staviti na svoje mesto onako, kako je stajao u času zdravlja. Zatim odmah obaviti posekotinu tankom kožom a odzgo obložiti krpicom. Tako treba da stoji tri dana. Trećeg dana skinuti kožu pomoću tople vode i tom istom vodom oprati posekotinu. Tada pomešati čist vosak i loj i od toga načiniti melem pa time obložiti posekotinu i obaviti krpom. Rana će zarasti kroz nekoliko dana.

Posekotina koja je tek načinjena može se izlečiti brzo ako se pomeša špiritus sa šelakom. Ova smesa je u narodu poznata, a naročito u stolarskom zanatu kao politura. Čim se ko poseče ili se ma čim ubije tako da krv ide u mlazu iz rane, odmah neka otvori ranu i naspe pomenuti lek. Bolovi će odmah proći. Tada zaviti ranu čistom krpom i povezati je tako da zavoj ne može spasti. Dobro je da se i zavoj sa tom smesom polije. Do ovoga zavoja ne treba voda da dođe, i ne treba ga skidati za tri do četiri dana. Posle toga skinuti zavoj a rana u tom vremenu je već zarasla.

UBOD I POREZANOST

Ukoliko se ma čim neko poreže odmah treba iz rane izvući ako šta u njoj ima, pa namazati dobro sa smesom sirćeta i soli.

Ukoliko je ta rana na prstu bolje je prst staviti u tu smesu. Ako slučajno nemamo pri ruci sirćeta ili soli može se jednostavno skuvati najobičnija voda i onako vrela kanuti na ranu. Može se nekim kolutićem od kože (kajiš) podesiti tako da vrela voda kapne samo na ranu. Vrela voda isto kao sirće i so utiče da se rana zatvori i prestane krvarenje. Rana se zatim obloži sa kožom ili voskom i lojem. Zarašće kroz nekoliko dana. Napominjemo da je vrelu vodu bolje trpeti za jedan časak, nego da se trpi dugotrajna bolest.

Živa rana leči se na razne načine a ovde se preporučuje inazanje sa čistim orahovim uljem.

Divlje meso se pri nekim ranama pojavi, čim se to opazi odmah treba istucati čist šećer od kocke i njime posuti ranu, tako da bude deblji sloj. To činiti tamo gde se vidi divlje meso. Od ovog prostog leka divlje meso iščezne.

Manje rane, dobivene od drveta, flaše, gvožđa i stakla. Ukoliko se kome desi ovakav udes to se može izlečiti brzo i bez ikakvih posledica.

Treba odmah izmešati so i ljuto sirće pa dobro oblitati ranu. To obllivanje činiti nekoliko minuta u kratkim razmacima. Ako je slučajno rana takva da je koža pokrila ranu, treba kožu podići da bi u ranu što jače doprla mešavina sirćeta i soli. Naravno od ove smese se oseća jak bol ali treba trpeti. To je baš ono što spasava od teških posledica i leći. U toku noći treba namočiti krp u pomenutu smesu i priviti je na ranu. Ukoliko se tako čini nekoliko puta, to će biti dosta da rana zaraste.

RANA ILI OZLEDA

Ko se rani ili ozledi neka ranu što pre zaštititi čistim zavojem. Zavoj mora biti potpuno čist ili sterilan, a to znači bez klica. Sterilni zavoji dobijaju se u papirnom omotu, a ako ih nemamo treba izglacati vrućom peglom čisto platno i njime povezati ranu. Pamti, da se jod nikako ne stavlja na ranu, nego samo oko rane. Ko maže jodom samu ranu, takva rana kasnije zacijeli, jer jod oštećuje tkivo u rani. Rana se ne sme ispirati, osim ako se u njoj vide komadići blata, slame, peska ili slično; tada je treba priliti vodom. Ako rana ne krvari jako, treba pustiti krv da curi; krv će dobro isprati ranu od nečistoće. Važno je, da se rana nikako ne dira prstima.

KRVARENJE

Ako rana jako krvari, a iz nje izlazi crna krv u tankom mlazu, treba čvrsto podvezati i to ispod rane u pravcu srca. Gde teče crna krv, tamo su presečene vene, a vene vode krv prema srcu. Ako iz rane šiklja svetla crvena krv, metar dva daleko i to na mahove, kako udara srce, onda znači da je ozbiljnija arterija, dakle ona žila koja vodi krv iz srca. Da bi prekinuli takvo krvarenje, treba najbrže i najčvršće podvezati između rane i srca. Ovakav podvez može se načiniti samo na rukama ili na nogama, a ne sme se ostaviti duže od dva sata. Ako se ostavi duže, podvezana će ruka ili noga pocrniti i odumreti, pa zato treba podvez na 2—3 minute olabaviti da se izmeni istrošena krv u podvezanom udu.

PRELOM KOSTIJU

Kod preloma kosti važne su dve stvari: prvo, treba učvrstiti slomljeni deo tako, da se slomljeni oštri delovi kosti ne miču i ne trgaju meso, žile, živce ili kožu; drugo, treba otpremiti ozleđenoga do najbliže bolnice. Slomljene kosti obložiti letvama, štapovima, daščicama. Ove stvari treba obaviti krpama, vunom ili slamom, a zatim sve dobro povezati tako, da se slomljena kost ne može micati. Zato treba obuhvatiti oba zgloba one kosti, koja je slomljena. Na putu treba što više izbegavati svako drmanje. Ako je zglob iščašen, ne sme se dopustiti da ga nameštaju nestručnjaci. Svaki lekar namestiće iščašeni zglob začas, ili treba doći k njemu odmah posle iščašenja. Ako se čeka nekoliko dana, iščašeni zglob može krivo zarasti.

NESVESTICA

Ako se neko onesvesti, položi ga na postelju ili klupu i digni onaj kraj gde su noge, da bi tako krv što brže ušla u glavu. Onesveštenom stavljaš pod nos jaki miris (ocat, ren, luk, amonijak itd.). Kad se osvesti, daj mu čašicu rakije ili crne kave. Nikako mu se ne sme ništa ulivati u usta, dok je u nesvesti, jer tekućina može ući umesto u želudac u dušnik, a zatim u pluća i tako izazvati upalu ili čak gnojenje u plućima.

SRČANA KAP

Ako nekoga udari kap, treba ga smestiti u polutamnu, hladnu sobu. Glavu mu treba uzdignuti što više, tako da napola sedi. Na glavu se stavlja led ili krpe s hladnom vodom, a na potiljak pijavice. Čovek se ne sme pustiti bez nadzora, a ako se osvesti, ne sme mu se davati nikakvo piće, pa ni voda. Treba odmah zvati lekara.

PADAVICA

Kod padavice treba bolesniku podmetnuti pod glavu nešto mekano (kaput, slama, jastuk itd.) i treba ga smestiti tako da se ne može ozlediti. Dobro je, ako mu se između zuba stavi smotani rubac, da ne ozledi jezik.

SUNČANICA

Sunčanicu izazivaju sunčani zraci i to kod gologlavih ljudi, osobito u proleće. Na glavu treba staviti led ili obloge s hladnom vodom, a na potiljak do 20 komada pijavica.

DRUGI NAČIN UJEDA ZMIJE

Ako nekoga ujede otrovna zmija, treba podvezati ujedenu nogu ili ruku na nekoliko mesta iznad ujeda, da bi se otrov što sporije širio prema srcu. Treba nastojati, da se iz rane otrov isiše, ovo sme raditi samo onaj, koji ima zdrava usta i zube bez kvara. Takvog čoveka treba najbrže opremiti lekaru da dobije serum protiv zmijskog otrova, koji će ga brzo izbaviti iz svake opasnosti. Dotle treba davati jaku crnu kafu, koja tera na mokrenje, a uz to treba piti što više vrućeg čaja, da bi se telo oznojilo.

OPEKOTINE

Na opekotine se stavlja neka mast, ako su opekotine slabe. Ako su opekotine jače, stavljaju se na njih obloga s burovom ili vapnenom vodom ili s vodom, u kojoj smo skuvali hrastovu koru. U apoteci se može kupiti i tanin (10 grama) i kad treba, pomeša se s pola litre vode i u tome se moče obloge. Mehure od opekotina treba probušiti usijanom iglom, čim se pojave. Kožica od tih mehurića se ne skida jer ona koliko toliko štiti ranu ispod nje.

Opekotine od živog vapna treba što brže namočiti octom, kiselim vinom ili limunovim sokom. Opekotine od jakih kiselina treba močiti sapunicom, sodom bikarbonom, lugom ili razređenom sodom.

PRUŽANJE POMOĆI UTOPLJENIKU

Mnogi ljudi ne veruju, da utopljenik može opet oživeti pa makar više ne da diše. Najpre mu treba iscediti vodu iz pluća. Ne valja ga postavljati na glavu, nego ga treba prebaciti preko nečijih kolena, tako da mu pola tela visi na jednu, a pola na drugu stranu. Da bi mogla izaći voda iz pluća, treba mu izvući

jezik i vezati ga za donju usnicu. Kad se voda iscedi, treba mu iz usta prstom očistiti pesak i mulj, zatim praviti veštačko disanje, a uporedo s tim masažu srca. Veštačko disanje treba raditi 3 do 4 sata.

UDAR STRUJE

Ako nekoga uhvati električna struja, treba najprije maknuti žicu. Da struja ne uhvati onoga koji spasava, treba da stane na suhu dasku ili suhu slamu, a najbolje su gumene čizme, gumene rukavice, komad svile, ili treba stati na staklo ili porculan. Žicu treba skinuti suvim štapom. Ako je unesrećeni u nesvesti, pravi se veštačko disanje i masaža srca.

UMETNIČKO DISANJE

Umetničko disanje vrši se na nekoliko načina. Najčešće se radi ovako: jezik se izvuče i veže za donju usnu, da ne zatvara grlo. Pod jezik se stavi smotani kaput ili slame, da se prsni koš digne. Uhvate se ruke ispod lakta, pritisnu na prsa i time se zrak tera napolje. Zatim se ruke dignu iznad glave, prsa se tako šire i uvlače zrak. Iza toga ruke se opet spuste na prsa i tako se dižu i spuštaju po prilici 16 puta u minuti, ni brže ni sporije. Najbolje je brojati: jedan, dva (ruke spusti na prsa) — tri, četiri (ruke diži iznad glave). Ovo se mora raditi 2 do 3 sata često tek onda započne disanje. To je naporno i zato se moraju menjati oni, koji vrše umetničko disanje.

KONTRACENCIJA I PORODAJ

HIGIJENA POLNIH ORGANA

Iako su danas zdravstvena svest i prosvećenost ljudi na višem stepenu nego ranije, u nekim krajevima i društvenim sredinama ne obraća se dovoljno pažnje higijeni uopšte, a posebno higijeni polnih organa. Zbog toga kolpitis (zapaljenje sluzokože vagine-rodnice), još uvek nije retko obolenje polnih organa žene, tim pre što neke žene nepoznavajući značaj i posledice ovog obolenja izbegavaju da se obrate lekaru-ginekologu za pomoć i lečenje.

Često se međutim događa da žena koja počne sa lečenjem ne provodi propisanu terapiju dosledno i uporno, tako da se umesto izlečenja javljaju recidivi (ponovljeno zapaljenje iz istog žarišta), ili akutno obolenje prelazi u hronično.

Da bi pomogla ženama koje još uvek ne poznaju ovo obolenje reći ću nešto o njegovoj simptomatologiji, prouzrokovateljima, načinu širenja i profilaksi (predohrani).

Glavni simptomi kopitisa su: pojačano belo pranje (sekrecija), svrab i bol u predelu stidnice koji ne moraju biti uvek jasno izraženi. Zavisno od vrste prouzrokovaca, vaginalni sekret (belo pranje), može biti beličasto-kremast, beličasto-žut, žutozelen, ponekad sluzav ili penušav. On može biti manje ili više obilan, sladunjavog ili neprijatnog zadaha. Pored neprijatnih tegoba koje prate ovo obolenje kod žena koje duže vremena imaju pojačano belo pranje, može doći do širenja zapaljenja na grlić materice i ostale unutrašnje polne organe, do pojave pseudo-urozije (ranice na grliću materice) ili čak do steriliteta (što je ređe).

Obolenje se prenosi: nehigijenskim rubljem, zajedničkim toaletom, kadama za kupanje, ubrusima i polnim odnosima.

Prouzrokovači mogu biti različiti, a to su: strepto-stafilo-koke, bacil-koli, trnhomonas-vaginalis, monilija-albitans, i ređe gonokok.

Da bi se sprečila pojava i širenje ovog obolenja potrebno je pravilno održavanje lične higijene polnih organa (svakodnevno pranje, kupanje najmanje jedanput nedeljno, čistoća rublja, posteljina itd.). Treba obratiti pažnju na izbegavanje nepotrebnih intervencija na polnim organima, naročito pobačaja i pravilno lečenje obolelih žena i njihovih partnera.

KONTRACEPCIJA

Sredstva za kontracepciju dele se na dve grupe. Prva grupa obuhvata metode pri kojima se ne upotrebljavaju sredstva za kontracepciju, a začće se ipak onemogućuje. To su metode gde partneri dogovorno rešavaju taj svoj problem.

Ovakvih metoda nema puno. Kao prvi možemo spomenuti prekinuti snošaj (coitus interruptus). To je postupak, kada muški partner, kada dođe do kulminacije, pre izbacivanja semena prekinu snošaj. O ovoj metodi se mnogo diskutovalo u naučnim krugovima, koliko on kao takav, može da utiče na zdravlje žene ili muškarca. Do danas se o tome zna sledeće: Higijena je zastupljena, jer se cela metoda sastoji u tome da se određenog momenta izvadi spolovilo iz rodnice. Zatim da je to vrlo jednostavna metoda. Ali u pogledu zdravlja postoje dvojaka mišljenja. Savremena ispitivanja govore o tome da ipak nema težih posledica osim u slučajevima kada žena ne doživi orgazam. Ona ostaje sa napetim živcima, takođe ne popušta napetost mišića u materici, što može da izazove bolove, ili neuredno krvarenje. Znači ova metoda se ne zabranjuje, a poznato je, na osnovu ankete da se ogromna većina, u našem narodu, služi upravo ovim metodom. Međutim to je najnesigurniji način, jer i pored najveće pažnje u rodnici može ostati nešto semene tekućine i tako ipak da dođe do trudnoće.

U ovoj prvoj grupi pored pomenute metode ima još sterilizacija, gde se kod žene operativnim putem podvezuju jajovodi, ili kod muškarca takođe operacijom izvrši sterilizacija. Uglavnom postupak je lakši kod muškarca. A težih posledica nema ni kod jednog. Ne smanjuje se seksualni nagon. Međutim

ovakav način, iako zakonom nije zabranjen on se, skoro i ne sprovodi, osim kada je to potrebno zbog medicinskih ili drugih razloga.

Metoda zaštite za vreme dojenja. Naime postoji verovanje da dugotrajno dojenje može sprečiti začeće. Ali nije dokazano da je ova metoda potpuno sigurna.

Iz ove grupe spomenućemo samo još jednu metodu za koju se smatra da bi mogla biti najsavršenija metoda u kontracepciji. Upravo to se može reći, jer se ne upotrebljava nikakvo sredstvo za kontracepciju, ali to je dosad samo teorija, a sama metoda zove se:

METODA KNAUS-OGINO

Već smo napomenuli da je to teorija. Nju su postavili japanski lekar Ogino i austrijski naučnik Knaus. Naime Ogino je postavio ovu zanimljivu teoriju o menstruacionom ciklusu. A tu istu teoriju dalje je razradio i dao joj popularnost u narodu Knaus. Zato se ta metoda zove Knaus-Ogino.

Ova metoda sastoji se u sledećem: U menstruacionom ciklusu je poznato da žensko jaje živi samo jedan dan. Takođe je poznato da spermatozoidi žive 2—3 dana u ženskom organizmu. Pošto je ovo poznato potrebno je samo sprečiti susret spermatozoida sa ženskim jajetom. Potrebno je znati kada je jaje došlo u jajovod i onda sprečiti polni snošaj dva dana ranije i dva dana kasnije. To bi bilo dovoljno da se spermatozoidi ne sretnu sa ženskim jajetom, a time je sprečeno začeće.

Po ovoj teoriji dani kada je moguće oplodjenje nazvani su plodni, a dani kada je nemoguće neplodni. Na osnovu podataka prikupljenih, a koji se odnose na tačno određeno vreme početka i kraja menstruacionog ciklusa može se napraviti obračun kada je snošaj bezopasan, to jest kada partneri slobodno mogu imati polne odnose a da se ne boje začeća. Znači sazrevanje i izbacivanje jaja u jajovod ima svoj ciklus. Ako bi znali tačan dan sazrevanja i izbacivanja jajeta ova metoda bi, ponovo napominjemo bila najsavršenija. Ali u svemu tome najteže je baš ovo obračunavanje i bar do danas nikada nije bilo moguće da se to stoprocentno ustanovi. Vredi ipak sve to pokušati, a postupak bi bio sledeći: Moramo posmatrati sa kakvim razmacima se javlja menstruacija, koliko dana traje, te ukoliko menstruacija počinje na svakih 28 dana jaje dospeva u jajovod 15-ti ili 16-ti dan od početka poslednje menstruacije. Obzirom da je kod svake

druge žene različit tok i trajanje menstruacije, mora se uzeti kao opasno vreme dva do tri dana unazad, i dva do tri dana unapred. U navedenom slučaju zabranjeni dani bili bi počev od 12-tog do 16-tog dana, računajući sve, kako je već rečeno od početka poslednje menstruacije. Po ovoj teoriji su svi ostali dani osim 12, 13, 14, 15, 16-tog i 17-tog dana, potpuno bezopasni po začeće. Kako smo već napomenuli menstruacioni ciklus je različit kod žena, zavisno od mnogih okolnosti, konstitucije same žene, podneblja i klimatskih uslova, profesionalne delatnosti i drugo, te zato opasni dani moralo bi da se pomere još po dva dana unapred i unazad. A to znači da se treba paziti već od 9-tog do 18-tog dana od početka poslednje menstruacije.

Ukoliko se menstruacija pojavljuje na svakih 30 dana, obračun bi bio sličan. Na osnovu podataka, ako recimo žena posmatra tok ovog ciklusa jedan duži vremenski period, na primer godinu dana, može se napraviti i šema verovatnoće začeća. Ali preporučujemo da se za precizniji obračun, sa prnkupljenim navedenim podacima, treba obratiti u savetovalištu za kontracepciju nadležnom stručnjaku.

DRUGA GRUPA SREDSTAVA ZA KONTRACENCIJU

U ovoj grupi spadaju kontracepcijska sredstva kojim se partneri služe pri polnom odnosu. Tu je najvažnije da oni izaberu, dogovorno, ono sredstvo koje im neće pričinjavati u velikoj meri ni psihičke ni tehničke poteškoće. Obzirom da naj-savršenije sredstvo za kontracepciju do danas nije pronađeno, mora se izabrati jedno od onih koje postoji.

To bi trebalo da bude higijensko, jevtino, naravno i estetsko, a koliko će biti sigurno zavisno je od toga u kolikoj meri su se partneri na to navikli.

Korišćenje sredstva za kontracepciju, iz ove druge grupe i treba da postane navika. Ako se neredovno koriste onda ona nemaju svoju svrhu.

Iz ove grupe nabrojaćemo i opisati nekoliko, sa napomenom da postoje mehanička i hemijska sredstva.

PREZERVATIV

To je mehaničko sredstvo za kontracepciju koje koristi muškarac. Ono se najviše upotrebljava. Sigurno je i nije nepogodno za upotrebu, ma da ima svojih nedostataka.

To je u stvari zaštitna guma koju muškarac navlači na spolovilo u vreme snošaja. Glavni nedostatak je što se prekida tok ljubavne igre. Poželjno je pre početka snošaja vrh prezervativa namazati nekom masnom tečnošću na primer kontracepcijskom pastom »Genotan«.

ULOŠCI U MATERICI

Izrađuju se od plastičnog materijala. Imaju različit oblik i veličinu. Postavljaju je u matericu i tu svojim trajnim prisustvom sprečavaju začće.

VAGINALNA DIJAFRAGMA

Izrađuje se od gume u obliku kapice. Ima ih različitih po veličini. Sprečava prolaz spermatozoida u ušće materice. Obavezno se upotrebljava zajedno sa pastom. Njome se nanaže sa strane te tako pasta sprečava prolaz semene tekušine pored dijafragme. Ona ženi ne prouzrokuje nikakve smetnje. Ona je čak ne oseća kako pri snošaju, tako i pri hodanju. Osim toga ne oseća je ni muškarac prilikom polnog odnosa.

Dijafragma se posle upotrebe mora oprati u čistoj, tekućoj vodi, sapunom, zatim se osuši, napraši talkom, ostavi u kutiju i tako se može čuvati oko dve godine.

EMKO

To je besplatno sredstvo za kontracepciju, a može se nabaviti u savetovalištim, dok u opštim ambulantom može se dobiti recept. Ambalažirano je u bočicama. Svaka bočica sadrži količinu za otprilike 150 korišćenja. Bočicu sa ovim sredstvom treba držati gde nije prevruće ni previše hladno. Za način upotrebe treba se raspitati tamo gde se ovo sredstvo nabavi. Upotreba je vrlo prosta ali ipak zahteva izvesnu tehničku operaciju koja se izvodi preko zatvarača i cevčice (aplikatora).

GENOSAN

To je pasta koja se upotrebljava zajedno sa dijafragmom. U tom uporednom korišćenju ona je vrlo sigurna.

KONTRAFER TABLETE

Kao i Emko i Genosan to je hemijsko sredstvo za kontracepciju. Upotrebljava se ovako: Na oko 10 minuta pre snošaja tableta se malo nakvasi vodom i stavi u rodnicu. Treba se staviti što je moguće dublje. Tableta se u vagini rastvori i na sluzokoži stvara penušavu površinu. Pena ne samo da sprečava prolaz spermatozoidima u matericu, već ih svojim hemijskim procesom uništava. Po završenom polnom odnosu žena se ne sme odmah ispirati. Ona bi na taj način odstranila penu i onemogućila njeno dejstvo.

Ne možemo reći da je ovo sredstvo sasvim pouzdano. Posebno u kritičnim danima. To jest u danima kada je oplodjenje potpuno moguće, pošto je došlo do ovulacije. Potrebno je pratiti svoj kalendar menstruacije. Onda se bar otprilike može znati kada su dani opasni. U tim danima snošaj se treba vršiti sigurnom metodom (prezervativ, dijafragma).

SAVETI TRUDNICI

U savremenoj nauci smatra se da je najkritičniji deo života ona faza u majčinoj utrobi, znači razdoblje graviditeta majke, vreme od začeća do poroda. U tom razdoblju plod ide evolucijom razvoja, to jest on se razvija transformirajući evoluciju postanka sveta koja počinje od vode.

Dok plod lebdi u amnionskoj tečnosti i razvija se, posteljica ga štiti, vrši sve potrebne radnje za održanje ploda, ona prima potrebne a izlučuje nepotrebne materije. Međutim posteljica ne bi bila u stanju da plod zaštiti od raznih virusa, koji mogu biti vrlo opasni. Jednom reči za tih 9 meseci dešavaju se velike promene u razvoju te je zaista potrebna pažnja majke, ne samo u pogledu higijene, već i u pogledu ishrane.

Pravilnom ishranom trudnice, osobito u poslednjem razdoblju nošenja, sprečavamo nepravilnosti nošenja i razne poremećaje u toku porođaja. Trudnica je manje sklona pobačaju ili porođaju pre vremena, dete se rađa zdravije i u prvim mesecima bolje napreduje.

Pravilan tok nošenja zavisi ne samo od dobre ishrane za vreme trudnoće, već i od pređašnje ishrane i kondicije žene. Pod pravilnom ishranom podrazumevamo hranu, koja sadrži potrebne količine belančevina, masti, ugljenih hidrata, mineralnih

sastojaka i vitamina. Hrana, koju prima trudnica, treba da sadrži povećanu količinu životinjskih belančevina. One su potrebne i sadrže mineralne sastojke, koji su telu potrebni za njegovu izgradnju. To se odnosi na životinjske belančevine, koje su potrebne za razvoj ploda u majčinoj utrobi. Trudnica će podmiriti životinjske belančevine većom potrošnjom mleka ili sira, jaja i mesa. Ali trošenje prevelikih količina tih namirnica u poslednja tri meseca nošenja može opteretiti bubrege i poremetiti njihov rad.

Hrana trudnice mora biti bogata i vitaminima i mineralnim sastojcima. Potrebne vitamine i mineralne sastojke trudnica će podmiriti ako uzima dnevno veće količine voća i povrća. Voćem i povrćem postiže se ujedno i pravilno pražnjenje creva, što je vrlo važno za vreme trudnoće.

Od mineralnih sastojaka naročito je potreban kalcijum i fosfor, koji imaju važnu ulogu u ishrani trudnice. Kalcijum i fosfor zajedno s vitaminom D služe za izgradnju i pravilan razvitak kostiju. Kalciju i fosfor potreban je, dakle, plodu u majčinoj utrobi, odojčetu u njegovom razvitku i kasnije kao odraslom čoveku. Ako trudnica ne prima u hrani dovoljno kalcijuma i fosfora, plod će se u majčinoj utrobi razviti, ali na štetu majke. Pomanjkanjem kalcijuma i fosfora u ishrani trudnice dolazi do krvarenja i ispadanja zuba. Potreban kalcijum i fosfor najbolje se podmiruje mlekom.

Poznato je da trudnica u prvim mesecima trudnoće oseća potrebu za povraćanjem. Toj pojavi treba posvetiti posebnu pažnju, jer povraćanje može izazvati slabljenje organizma, a time i umanjenu otpornost prema bolestima. Za slučaj povraćanja trudnica treba da se obrati za pomoć lekaru.

Trudnica mora da se, pored dobre i zdrave ishrane, što više kreće po čistom vazduhu. Njena lična higijena, kao i higijena oko nje, je takođe važan faktor da se očuva njeno zdravlje, kao i dobar porođaj.

Poznavanjem namirnica, odnosno poznavanjem iz kojih hranljivih sastojaka se namirnice sastoje, možemo pravilno planirati ishranu trudnice.

Kada je već došlo do porođaja, žena u svojstvu dojilje, takođe ima veoma važan zadatak da othrani sebe i svoje dete. A pravilnom ishranom ona će sačuvati kako svoje, tako i zdravlje deteta.

SAVETI MAJCI I NEGA ODOJČETA

Pravilnim nošenjem i ishranom novorođenčice dolazi na svet. Normalno rođeno treba da bude teško 3,4 do 3,8 kg. a visoko 45 do 55 sm. Zdravo novorođenčice ima nežan glas prilikom plača, normalnu temperaturu, jedro je, crvene kože, dobro sisa i spava.

Za slučaj da se porođaj izvrši van porodilišta treba uraditi sledeće: Pupak novorođenčeta povezati sterilnom (prokuvanom) belom vrpcom na dva mesta. Prvi zavezak da bude dva prsta daleko od pupka, a drugi 10 sm. od prvog zaveska. Zatim se makazama koje su takođe prokuvane prereže pupkovina, pospe se dermatol praškom, poveže se trbuščić preko pupka čistim belim zavojem. Kroz 10 dana pupkovina će se osušiti i otpasti.

Sve ovo što smo ovde naveli uradiće babica ukoliko se porođaj izvrši na akušerskom odeljenju u bolnici. Za prvih 5—10 dana dete treba kupati samo toliko da bi se očistilo od nečistoće i probave. Najviše 10 dana potrebno je da pupkovina otpadne i onda treba početi sa kupanjem detea. Pri tome treba paziti da kupanje bude u jednom određenom vremenu. Temperatura vode za kupanje deteta treba da odgovara njegovoj temperaturi, a to je temperatura od 37° stepeni. A temperatura sobe treba da bude oko 20° Celzijusovih. Poželjno je da se dete kupa pre nego što se hrani. I treba paziti da se dete ne kupa posle podoja. To je zbog toga što može doći do povraćanja.

Za kupanje treba koristiti specijalno nabavljenu plastičnu kadicu. To treba činiti ovako: Staviti kadicu na stolicu. Pre kupanja proveriti da li je kadica čista. Zatim pripremiti na pogodnom mestu veliki vunasti peškir. Detetu prvo oprati lice mekanom krpicom prethodno namočenom u mlakoj vodi. Ova krpica ne se biti sapunjava. Zatim isprati nos, a to se najbolje može

učiniti komadićem belog pamuka ili vatom, koja je prethodno bila u toploj vodi. Na kraju sličnim postupkom oprati detetu oči. Uši, usta oprati mu slično, pažljivo kao što smo napomenuli za nos, samo usta se ne smeju trljati da se ne bi povredilo. Vođu pie kupanja deteta probati laktom desne ruke. Zatim produžiti kupanje deteta pažljivo ga stavljajući na leđa s tim što se stavi jedna od čistih pelena da mu bude tako ispod glave, kako mu ne bi voda išla preko lica. Za kupanje treba koristiti obavezno dečiji penušavi sapun. Dalje preporučujemo da se majka pridržava saveta najbližeg porodilišta, a preko babice koju ono šalje. Misli se na razne masti koje se upotrebljavaju da bi dete ostalo čisto, te da se sačuva raznih mogućih infekcija, krastica i slično.

Naročitu pažnju treba posvetiti pelenama kao i celoj garderobi deteta.

DOJILJA - MAJKA mora voditi računa o sebi, o svome zdravlju, da bi mogla da odneguje dete. A da bi se to postiglo u prvome redu posvetiti najveću pažnju ličnoj ishrani i higijeni.

Dojilja treba povećati ne samo kaloričnu vrednost svoje hrane nego i njen sastoj. Naime hrana mora da bude vrlo raznovrsna i prilagođena potrebama kako svojim tako i deteta. Može se čuti u narodu uzrečica: »Majka treba da jede za dvoje«. Ali mi tvrdimo da u tome nema istine. Prekomerna potrošnja hrane može samo majci povećati telesnu težinu, ali joj neće pomoći da ima više leka za dete. Preporučuje se umerena ishrana i povećana potrošnja mleka, sira, jaja i mesa. Dojilja treba da troši oko 1 litar mleka dnevno, jer eventualni nedostatak mleka, može imati izvesnih posledica. Zato se onda trebaju koristiti namirnice sličnog sastava, kao na primer sir. Potrebu za hranom tečnog sastava majka treba da podmiruje potrošnjom voćnih sokova. Zatim preporučuje se korišćenje, u što većoj meri voda i povrća. Dojilja ne bi trebalo da pije alkoholna pića. Eventualno može joj biti dozvoljeno osrednja čaša piva ili vina ali samo posle dobrog jela. Takođe dojilja ne bi trebala da puši jer to može da ima negativne posledice na odojče.

Pored pomenutog veoma je važno dojilji obezbediti mir. Naravno treba prvenstveno misliti na duševni mir. Psihičko opterećenje (nepotrebne svađe) može imati štetne posledice kako na majku tako i na odojče. Duševno stanje može uticati da se smanji količina mleka potrebna za odojče. Naravno mleko ne menja sastav niti je slabijeg kvaliteta, jer majčino mleko je uvek dobro.

Napominjemo da i težak fizički rad može nepovoljno da utiče na pravilan tok dojenja. Zato dojilju treba poštediti teških fizičkih poslova.

Sve je to potrebno da bi dojilja - majka pravilno i dobro izvršila svoj zadatak, a to je odgoj deteta.

U smislu ovih pravila čuva se i hrani dete negde do kraja trećeg meseca od njegovog rođenja. Onda nastupaju novi zadaci za majku, a to je dopunjavanje hrane deteta.

ODOJČE u četvrtom mesecu života dobija pet podoja. Pored ovoga, između podoja, potrebno je da dobija dva puta dnevno po 6 kafenih kašičica voćnog soka, vitamine A i D, čorbu od zeleni i 4 kafen kašičice voćnog pirea. Ovaj pire može se pripremiti od jabuka, kajsija ili drugog voća koje je za majku najprikladnije.

Kada nastupi peti mesec odojčetu, ono u većini slučajeva udvostruči svoju telesnu težinu, u odnosu na onu težinu koju je imalo pri porođaju. U ovo doba ishrana majčinim mlekom je i dalje korisna, ali ne i potpuna i dovoljna hrana. Zato dete mora dobijati pored obaveznih četiri podoja, jednu mlečnu kašu. Ova kaša dolazi kao zamena za peti podoj. A to se čini zbog toga da bi dete imalo raznovrsniju hranu. Kaša koja se daje detetu priprema se od razblaženog kravljeg mleka, koje se može pomešati sa jednom osminom kuvanog žumanceta. Količina ovoga kuvanog žumanceta postepeno se može povećavati, tako da se posle mesec dana može dati jedno celo žumance.

Između obroka nastavlja se sa davanjem onoga što se davalo kao dopuna hrane u četvrtom mesecu. To je vitamin A i D voćni sokovi (dva puta dnevno po 6 kašičica), čorbe od zeleni i 5 kašičica voćnog pirea.

U ishrani deteta treba uvek ići postepeno sa dodavanjem sokova, voća i povrća kao i mesa počev od jedne kašičice pa na više. Ukoliko detinji stomačić reaguje prolivom, obavezno se obratiti savetovalištu za majku i dete ili dečjem lekaru.

Napominjemo da se detetu može još od prvog meseca života dodavati voćni sokovi i to: Za prvi mesec dana počev sa jednom kašičicom pa postepeno povećavati broj kašičica. U drugom mesecu povećati broj kašičica. U trećem mesecu detetu se može zameniti najslabiji podoj propasiranim kompotom od voća i to onoliko kafenih kašičica koliko dete ima meseci dok u četvrtom mesecu detetu, kao što smo već rekli treba se za ishranu davati kaša od razblaženog mleka i osmine žumanceta.

Dalje preporučuje se u petom mesecu života odojčeta davanje povrća sa mesom ili džigericom. To mora biti sve propasirano. Krajem petog meseca može se i zapržiti i to tako što se u šerpicu stavi jedna kafena kašičica brašna, potrebno je mešati da ne zagori, a zatim se sipa kašičica od povrća. Posle pasiranja dodati izrendano meso ili džigericu i to počev sa jednom kašičicom pa povećavati postepeno.

Ovo pravilo treba upamtiti: Povrće se daje onoliko broj kašičica, kada se broj meseci deteta podeli na dva, a meso kada se broj meseci smanji za jedan mesec i podeli sa dva.

Tako do desetog meseca a onda pored pasiranog povrća i voća može dobijati i seckano meso ili džigericu.

Želimo da damo i nekoliko recepata u vezi gornjih uputstava.

SOK OD VOĆA ZA DETE

Priprema se ovako: Dobro oprati voće, iscediti pomoću sprave za ceđenje, zasladiti po ukusu prokuvanim šećerom.

Ukoliko se priprema sok od limuna, njega obavezno treba razblažiti prokuvanom zaslađenom vodom.

ČORBA OD ZELENİ

Priprema se ovako: U 100 grama posoljene vode kuvati dobro opranu i oljuštenu jednu šargarepu, jedan peršun i jedan paškanat. Tome dodati pola kafene kašičice očišćenog i opranog pirinča. Ovu masu stalno dolivati vrelom vodom onoliko koliko ispari i kuvati je dok omekša. Kada je zelen kuvana, propasirati je i čorbu ponovo staviti na vatru da još jednom proključa.

RAZBLAŽENO KRAVLJE MLEKO

Priprema se ovako: 100 grama kravljeg mleka sa dve kašičice šećera i 50 gr. vode kuvati 10 minuta od početka ključanja.

MLEČNA KAŠICA

U 100 grama razblaženog kuvanog mleka postepeno sipati jednu kafenu kašičicu griza ili prepečenog belog brašna, ili prethodno samlevenog keksa. Tome dodati 1 i po kafenu kašičicu šećera i kuvati 15—20 minuta.

OPASNOSTI TRUDNOĆE

PROBLEMI POROĐAJA KOD NEKIH ŽENA

Kad jedna žena očekuje dete, skoro uvek se nalazi suočena sa neočekivanim neprijatnim utiskom, koji donekle smeta njenoj sreći: **strahom**.

To je instinktivan, urođeni strah, star koliko i čovečanstvo; može da ima različite oblike, ali se zasniva uglavnom na tri osnovna straha: da porođaj neće biti normalan, da će biti težak i da će se dete roditi sa nekim defektom.

Naravno da je strah, osim toga što je nekoristan, još i opasan. On doprinosi da jednostavne i normalne stvari izgledaju teške. Stvara stanje zebnje i napetosti što dovodi do nervoze takođe i kod mirnih osoba. Utiče čak na san i apetit. Evo zbog čega taj strah treba savladati.

Pre svega buduće majke treba da se ubede da je apsurdno imati strah od porođaja, jer se ne radi o nekoj bolesti nego o fiziološkom događaju potpuno prirodnom, koji pozitivno i blagotvorno deluje na ženu, ne samo u mesecima kad se očekuje, već za ceo budući život.

Neki organski i nervni poremećaji se baš i leče porođajem i ne pojavljuju se više ni posle rađanja deteta. Sem toga treba imati na umu da su opasnosti porođaja danas skoro potpuno iščezli, zahvaljujući napretku medicine.

Ali misao koja može najviše pomoći svakoj majci u njenoj svakodnevnoj borbi protiv stotinu malih i velikih zebnji je sledeća: fizičko i psihičko zdravlje novorođenčeta je usko vezano sa njenim. Ona treba ne samo da neguje svoje telo, već i ravnotežu nervnog sistema i biti što mirnija i vedrija. Svi ginekozi i biolozi slažu se da buduće majke redovno kontrolišu svoje

zdravlje za vreme trudnoće. Tako će se znati da će sve biti u redu kako kod majke tako i kod deteta. I razložna reč lekara pomoći će svakoj ženi da definitivno odstrani svaku sumnju i zabrinutost.

OPASNOSTI TRUDNOĆE

Svaka se buduća majka pita šta može biti loše za bebu? Pre nego što navedemo sve faktore, preporučujemo da žena ne okleva da se konsultuje sa lekarom, čim posumnja da je u drugom stanju. Često za srećan početak potrebna je izvesna pažnja i tu su najosetljiviji prvi meseci trudnoće.

Tako statistike pokazuju da na deset slučajeva spontanog prekida trudnoće, sedam se događaju između 2 i 3 meseca, dve između 3 i 4 a samo jedna posle 3 meseca.

Postoje i izvesni testovi kojim se može utvrditi rano drugo stanje. Najpoznatija je proba Fridman, koja može utvrditi začće i posle dvadesetak dana.

Kako se sve faze razvoja deteta vrše pod uticajem hormona, hipofize tiroidne žlezde, to će lekar pratiti njihov rad u vremenskim razmacima. Lekarske posete su obično jednom mesečno, zatim na sedam i posle na 15 dana (u zadnjoj fazi još češće).

Muka odnosno povraćanje su pratioci ovog stanja, dok su alarmantne stvari temperatura, bol bubrega, nesvestice, infekcije svakog tipa, naglo oticanje ruku, nogu, vrata, vidni poremećaji, hemoroidi, bolni grčevi u stomaku kad se gornje pojave dogode treba se odmah obratiti lekaru.

Buduća majka primećuje prve kretanje bebe u 4 ili 5 mesecu. Ne treba se plašiti ako su ova kretanja nagla i jaka, jer se tu radi o živom detetu. Suprotno, treba se obratiti ginekologu ako dete ne daje znake života posle dva ili više dana u 7 mesecu.

Za vreme drugog stanja, svaka zdrava i normalna žena može bez straha nastaviti svoje uobičajene poslove, ali mora da se odmara najmanje 8—10 sati u 24 sata (poželjan je i popodnevni dan) i treba da izbegava svaki preterani umor.

Ne treba raditi siuvviše teške poslove (čišćenje parketa, trenje ćilima i sl.). Ne peti se na merdevine za brisanje prozora, ne podizati terete, ne pomerati nameštaj i ne ostajati više sati na nogama.

Žena čiji je rad uglavnom u sedećem položaju, svakodnevno treba da obavi jednu kratku šetnju pešice.

Posebnu pažnju treba posvetiti ishrani. Uopšte nije potrebno da se mnogo jede, već jelo treba da bude jednostavno i hranljivo. Povećanje težine majke treba da iznosi 1,5 do 2 kg. od 1 do 3 meseca i drugih 9—10 kg. u sledećih šest meseci, tako da najviše bude 11—12 kg.

Od razne hrane treba da budu zastupljene sve vrste: bilnog i životinjskog porekla, masnoće, šećer i vitamini. Ovi se mogu primati i preko injekcija.

Važne su i tečnosti, tako da svakodnevno treba piti bar 6—7 čaša (bilo vode, mleka, piva, vina itd.), nikako sladoled uključujući i letnji period. Alkohol se mora izbegavati, jer isti preko majčine krvi ide direktno u krvotok deteta, sprečavajući njegov normalan razvoj. Alkoholizmu se pripisuju neki oblici rahitičnosti i epilepsije kod dece.

Žene koje puše, treba da se ograniče na 8—10 cigareta dnevno. U slučaju nazeba ili kašlja treba ostaviti potpuno cigarete dok oboljenje ne prođe.

U pogledu putovanja žena može vozom da putuje i na duža rastojanja, dok se sa kolima ograničava na 80—100 km. i za vreme vožnje treba izbegavati brzinu. Putovanje avionom se ne preporučuje za buduće majke koje imaju srčana oboljenja i supertireozu, a zabranjeno je uopšte posle 7 meseci.

Postoji još jedno strahovanje kod majki a to je da će porođajem poružniti za vreme drugog stanja, dolazi do sledećih fenomena: crne fleke na vratu, opadanje kose i sl.

Ove pojave se mogu sprečiti, žene koje ne boluju od nekih poremećaja, mogu da se kupaju i svakodnevno, ali da to ne traje duže od 10 minuta i da temperatura vode ne prelazi 37° Celzijusovih. Može se i tuširati ali laganim prskanjem.

U pogledu pojave fleka treba naglasiti da će one posle porođaja brzo iščeznuti, a za vreme drugog stanja izbegavati sunce koje ih potencira. Odeća kod buduće majke treba da bude što ležernija, a kod obuće treba izbegavati visoke potpetice.

PREKID TRUDNOĆE

Zašto se dešava neki put da se trudnoća spontano prekida? Ovo se često može izbeći, ali ako do ovog nemilog događaja i dođe, ne treba misliti da majka nije u stanju da donese dete do kraja. Često se dešava da je to jedan prolazni prekid funkcija, koje se sledeći put neće ponoviti.

Danas je medicina u stanju da tu pomogne sa odgovarajućim terapijama ili hirurškom intervencijom onim ženama koje imaju sklonosti za spontanim pobačajem. Čak i jedno striktno odmaranje je u izvesnim slučajevima dovoljno da bi neku težu trudnoću dovelo do kraja.

Zato ne treba pasti u paniku kad se desi da buduća majka i oboli, jer mnoge i bolesne majke imale su sasvim normalan porođaj. To je zabeleženo kod mnogih žena sa težim srčanim manama pa čak i obolelim od dečje paralize. Slepí roditelji dobijaju decu sa odličnim vidom, gluvi takođe dobijaju normalnu decu. Ovi slučajevi, veoma česti, pobijaju legendu, da su paraliza, slepilo i druge anomalije sličnog tipa nasledne.

Takođe i tuberkuloza, sem ako majka nije obolela u najtežoj formi, nije prenosiva na bebe, koje se jedino mogu zaraziti kasnije, zbog direktnog kontakta.

Bolesti koje međutim mogu dovesti do teških posledica su zarazne bolesti (posebno tifus i malarija).

Kad međutim dođe do spontanog pobačaja to može nastupiti i zbog psihičkih trauma, fizičkog štrapaca, pada i sl.

Često se dešava da prekid trudnoće nastupi kad je dete već veliko, što mu omogućava da preživi i izvan majčine utrobe; u ovim slučajevima govori se o ranom porođaju.

RANI POROĐAJ

Često se događa, naročito kod prvog porođaja, da porođaj bude znatno ranije nego što je predviđeno. Zato nije alarmanтно ako se neočekivano pojave prvi znaci za porođaj: rani porođaj nije sam po sebi opasan i dete ima najbolje izgleda da preživi.

Međutim nije lako, čak ni lekarima, utvrditi da li je novorođenče rođeno prevremeno, jer porođaj se može pogrešno izračunati. Predviđeni datum za porođaj dobija se kad se računa 280 dana od prvog dana poslednjeg mesečnog ciklusa majke. Ili drugi sistem prilično pouzdan je računanje sa tri meseca unazad, počinjući od prvog dana zadnjeg mesečnog ciklusa i dodajući 7 dana dobijenom datumu. Na primer, ako je početak zadnjeg ciklusa 1. juni, treba računati 1. mart i dodati 7 dana. Dakle predviđeni porođaj biće 8. mart.

Ako se radi o prevremenom porođaju onda se primenjuju mnoge moderne terapije. Postoje inkubatori, terapija sa kiseonikom, specijalni postupci sa aminokiselinama itd.

Faktor koji određuje vitalnost novorođenčeta nije vreme kad dolazi na svet već težina kad se rodi.

Prema nekim statistikama, sledeći je odnos težina i preživelih beba:

—	manje od 1000 grama	=	12 ⁰ / ₁₀₀	preživelih
—	od 1000 — 1250 grama	=	60 ⁰ / ₁₀₀	preživelih
—	1250 — 1500 grama	=	61 ⁰ / ₁₀₀	preživelih
—	1500 — 1750 grama	=	67 ⁰ / ₁₀₀	preživelih
—	1750 — 2000 grama	=	82 ⁰ / ₁₀₀	preživelih
—	2000 — 2250 grama	=	92 ⁰ / ₁₀₀	preživelih
—	2250 — 2500 grama	=	94 ⁰ / ₁₀₀	preživelih

TEŽAK POROĐAJ

Ako ginekolog preporučuje nekoj ženi da se porodi u bolnici, to je zbog toga što je nega majke i deteta lakša u bolnici nego kod kuće.

Čak i kad je potrebna hirurška intervencija, buduća majka ne mora da se izuzetno brine: operacije koje su se nekad vršile u budnom stanju, sad se rade pod totalnom anestezijom.

Takođe i komplikacije posle porođaja više ne zabrinjavaju žene. Sepsa posle porođaja odnosila je u prošlim vekovima mnoge živote, što je sada sprečeno. Danas zahvaljujući higijeni, dezinfekciji, sterilizaciji i primeni antibiotika, moguće je otkloniti svaku infekciju, koja bi se pojavila.

NASLEDNI NEDOSTACI

Nasledne osobine deteta određuju takozvani geni (na primer, boja kose, očiju itd.). Neki faktori mogu da izostanu odnosno da se ne prenose za nekoliko generacija. Tako i jedna nenormalna osoba može da ima normalnu decu ako njegov karakter ne prelazi na njih.

Mnogi se pitaju da li je brak između daljih srodnika opasan. Ako je bliže srodstvo u pitanju, i pored toga što to zakon zabranjuje, 25% takve dece bi osećali posledice.

Međutim, brak između jedne zdrave žene i jednog bolesnog čoveka, na primer epileptičara, mogućnost da njihovo dete pati od epilepsije iznosi svega 3%.

NEGA NOVOROĐENČETA

Nega novorođenčeta obuhvata niz mera koje se provode u cilju zaštite deteta, čiji je organizam odmah po rođenju nepotporan i neprilagođen vanmateričnom životu. Zbog toga je neophodno da majke, naročito one koje se još uvek porađaju kod kuće ili u nepovoljnim uslovima, bez stručne pomoći znaju kako da pomognu svom detetu u njegovom prilagođavanju na nove uslove života u spoljnoj sredini i kako da omoguće njegov pravilan fizički i umni razvitak.

Pre svega soba u kojoj dete živi treba da je svetla, suva i čista, sa što manje nameštaja radi lakšeg održavanja čistoće. Temperatura sobe treba da se kreće između 18 i 22°C. Dete mora imati svoju zasebnu postelju, a po mogućnosti i svoju zasebnu sobu. Najbolji je krevetac od gvožđa sa visokom ogradom i visokim nogama koji se može lako prati. Dušek na kome dete spava treba da je nešto tvrđi i ravan bez uzglavlja. Preko dušeka stavlja se mušema od neprobojnog platna, a preko nje flanelska pelena i mek čaršav koji mora biti dobro zategnut.

Kao pokrivač služi meko i lako ćebe, uvučeno u platnenu navlaku. Dete treba redovno prepovijati i kupati u vodi temperature oko 36°C. Prepovijanjem se ne smeju ograničiti pokreti deteta, jer to sprečava pravilan razvoj mišića i kostiju, a preterano stezanje ometa krvotok, disanje i varenje. Ruke moraju biti slobodne. Osim ovoga, naročito prvih 7 dana po rođenju, treba posvetiti posebnu pažnju nezi čula i pupčanog prtljaka. U tom cilju, odmah posle porođaja detetu se ukapavaju po dve kapi srebro-nitrata u oko radi sprečavanja zapaljenja. Kasnije, prilikom svakog kupanja oči treba očistiti pamukom nakvašenim u čaj od kamilice.

Pupčani patrljak posipa se prahom od dermatola, a preko njega stavlja se suva sterilna gaza ili platnena povjeska, koja je prethodno iskuvana i opeglana vrućom peglom. Prepovijanje se mora vršiti svakodnevno. Ako se pupak inficira dolazi do zapaljenja, koje je praćeno crvenilom i vlaženjem. Tada je potrebno obratiti se lekaru koji će propisati odgovarajuću terapiju.

Pravilno negovana deca su zdrava deca, živahna, pokretna, dobro sisaju, lepo napreduju, njihov plač je krepak, a san dubok.

Poželjno je da se za novorođenče obezbedi posebna soba. Ako to nije moguće, krevetić smestiti u deo roditeljske sobe koji je svetao, zračan i zaštićen od suvišnog strujanja vazduha.

Temperatura sobe treba da bude ujednačena, a soba češće se provetrava bez obzira na godišnje doba.

Uvođenje posetilaca u dečju sobu nije preporučljivo.

Krevetac novorođenčeta treba da je od materijala koji se lako pere i da ima tvrd dušek. Preko dušeka se stavlja gumeno platno, a na njega beli platneni pokrivač. Novorođenče se pokriva pamučnim ili vunenim ćebetom (zavisno od godišnjeg doba) uvučenim u platnenu uvlaku. Jastuk nije potreban.

Za lično rublje novorođenčeta obezbediti: 20 do 30 pelena od tetra platna, nekoliko benkica, košuljica, peškir i dr.

Posteljno i lično rublje novorođenčeta pre upotrebe oprati, prokuvati, izglacati i čuvati odvojeno na zaštićenom mestu.

Kupanje se obavlja uvek u isto doba dana, pre hranjenja.

Pre kupanja se izvrši priprema prostorije, pribora za kupanje (trljačica od frotira, dečji sapun, vata, bočica sa alkoholom, prokuvana voda za pranje lica i krem za negu kože), rublja i odeće.

Novorođenče se kupava u kadici koja služi isključivo za kupanje deteta.

Novorođenče se ne kupava u kadici sve dok pupčanik ne otpadne i pupčana rana ne zaraste.

Kupanje se obavlja određenim redom. Na pripremljenom stolu novorođenčetu se pere lice prokuvanom vodom iz posebnog suda sa lopticama vate. Nakon toga se nasapunja trljačicom teme, vrat, grudi, trbuh, ruke, leđa, noge i spušta u kadicu. Kupanje se završava spiranjem pod mlazom vode.

Kupanje ne treba da traje duže od 5 minuta.

Posle kupanja novorođenče se oblači u čisto rublje.

Temperatura prostorije treba da bude oko 24 stepena, a temperatura vode 37 stepeni.

Prepovijanje novorođenčeta se vrši pre svakog podoja. Ukoliko je imalo stolicu treba ga zaprati.

Kožu, naročito na pregibima, uvek pri prepovijanju zaštititi prokuvanim uljem ili dečijom kremom.

ISHRANA U PRVOM MESECU ŽIVOTA

U toku prvog meseca života majka treba da doji svoje dete šest puta u toku 24 časa. Podoj ne treba da traje duže od 20 minuta.

Svakodnevno dojenje i pražnjenje dojki posle podoja poboljšava lučenje mlečnih žlezda dojlje. Radi toga, slabije lučenje mlečnih žlezda u početku ne treba da obeshrabri majku, jer je za razvijanje mlečnosti dojke potrebno i do tri nedelje.

Ishrana treba da je prirodna, a to znači majčino mleko.

Novorođenče treba navikavati na uzimanje hrane uvek u određeno vreme od samog početka.

Novorođenče se ne doji prvih dvanaest do dvadeset četiri časa posle rođenja. Za to vreme se poji prokuvanom vodom.

Svaka majka treba da doji svoje dete najmanje dok ono ne navrší tri meseca života.

Pored majčinog mleka novorođenčetu je potrebno davati i vitamine.

Najvažniji je vitamin D, koji se daje najkasnije do petnaestog dana po rođenju, i prema uputstvu lekara.

Sokovi od svežeg voća (limun, pomorandža, mandarina, jabuka) daju se novorođenčetu posle navršenih 15 dana života.

Na uzimanje ovih sokova novorođenče se postepeno navikava. Uvek se počinje sa davanjem jedne kafene kašičice, pa se količina postepeno povećava.

Priprema prokuvane vode

Na 100 grama vode dodati jednu kocku šećera i kuvati da ključa 3 do 5 minuta.

Svaki put treba pripremati sveže prokuvanu vodu.

Priprema soka od voća

Dobro oprano i oljušteno voće se iscedi i pomeša sa zaslađenom prokuvanom vodom.

Prokuvanu vodu kao i sokove od voća davati novorođenčetu kašičicom, a ne pomoću sisaljke (cucle).

OTKLANJANJE EVENTUALNIH GOVORNIH MANA KOD DECE

Često se dešava da majke vode decu kod lekara zbog defekta ili teškoća u govoru, ali vraćaju se kući u 90% slučajeva bez lekarskog određenog nalaza. Problem govora je više vaspitnog i psihološkog karaktera nego medicinskog i uzrok govornih poremećaja treba tražiti u uslovima okoline pre nego u naslednim osobinama ili bolesti deteta.

Izvorne greške kod dece mogu biti različite. Neki put se radi o detetu od 2 godine, koje kasni u pogledu izgovaranja i kaže nešto tek ponešto nerazumljivo ili pak ima 4 godine i još ne govori tečno. Može da se radi o detetu koje guta reči ili teško izgovara što se vidi po mišićnim grčevima u momentu kad počinje da govori. Neki put se radi o produženju suglasnika, ili ponavljanju slogova ili, u najtipičnijim slučajevima — u svim ovim defektima to jest pravom mucanju.

Na početku odmah treba reći da za polovinu slučajeva nema mesta zabrinutosti. Ne mora uvek biti precizan razvoj deteta prema tablici koja glasi: prvi slogovi deteta od 6 meseci, prvi izrazi govora se primećuju oko 9 meseci, pravi govor u obliku koji imitira odrasle kod dece od 14—16 meseci, prve sastavljene rečenice krajem druge godine.

Normalno je da se dete u početku i muči sa govorom i treba biti strpljiv da ono samo dođe do mogućnosti lakšeg izgovora.

Nema sumnje međutim, da je danas mucanje kod dece češće nego što je bilo u prošlosti, što se verovatno može pripisati nervozni modernog života.

Do mucanja uglavnom dolazi kad dete govori sa važnim osobama ili kad oseća da treba da pruži dobar utisak na sagovornika. Ono međutim iščezava kad dete govori sa sobom, sa životinjama, ili sa svojim drugovima odnosno sa osobama koje su upoznate sa njegovim defektom.

Govor se zaustavlja kad je dete u stanju uzbuđenja ili straha (na primer, u školi kad nije naučilo lekciju). Govor je olakšan kad je dete veselo, živo zainteresovano, kad čita naglas, peva ili govori u snu.

Skoro uvek mucanje je praćeno sa pratećim pokretima svih mišića tela i sa nervoznim i psihičkim reagovanjem. Kod manjeg zamuckivanja primećuju se nagla grčenja usana i čela, širenje nosnih šupljina, zajapurenost lica, znojenje, pomeranje glave i neki put pokreti celog tela. Svi ovi pokreti nastaju zbog govornih poremećaja, jer mucanje je u stvari stezanje i neusaglašenost mišića koji služe za govor. Mada dete koje muca ima psihički razvoj potpuno normalan, u svojim pokretima (na primer u gimnastici) otkriva se slabija koordinacija pokreta nego kod druge dece.

Jedini faktor koji ne zavisi od okoline i koji je vezan za naslednost je ogroman broj muške dece koji su pogođeni mucanjem u odnosu na žensku decu (odnos je 6 : 1).

U svim govornim oblicima devojčice otkrivaju zrelost u odnosu na dečake: one počinju da govore 1 mesec pre njih, govore bolje i brže. Retkost je naći odraslu ženu koja ima manu mucanja što je sve dokazano ženskoj suprotnosti u govornim funkcijama.

Govor govornih nedostataka može da bude ponašanje roditelja, što znači da je problem delikatan. Mada je tačno da su mucaoci bili i Mojsije, Demostan, Aristotel i Virgilije nesumnjivo je da stalan govorni defekt često negativno utiče na razvoj ličnosti kod deteta. Svestan svoje mane koje se stidi, izložen podsmehu svojih drugova, dete koje zamuckuje živi u napetom stanju i beži od igre i društva. Pošto ima smanjenu moć prilagođavanja okolini, reaguje u agresivnoj formi ili se zatvara u sebe. Jedna naučna metoda preko testova otkrila je sledeći psihološki profil kod mucavca: plašljivo dete, okrenuto sebi veoma osetljivo i inteligentno, ali nesposobno da iskoristi svoja prava.

Da bi sprečili teškoće govora kod vašeg deteta treba pre svega da budete pažljiv posmatrač. Treba da vam se dete u svakom momentu može obratiti, ali ne ispravljajte ga svaki put čim otvori usta, jer bi u tom slučaju izgubilo poverenje u sebe, postao bi nepoverljiv, plašljiv i njegov govor bi bio sve lošiji. U tom slučaju sagradio bi jedan svoj začarani krug koji bi mogao da učvrsti njegovu govornu manu.

Zato ne treba prema takvom detetu biti strog ni u pogledu jezika niti u ostalim dečjim aktivnostima. Imajte prema njemu jedno uravnoteženo i razumno držanje sa tolerancijom.

Zatim morate nastojati da vi sami govorite jasno, lagano, sa čistim i pravilnim izgovorom da bi mališan mogao da razli-

kuje ton i smisao pojedinih reči i tako će dete bolje govoriti imitirajući vaš govor.

Ako su govorne mane kod deteta uzele korena, treba dete odvesti specijalisti. Danas se disajnom gimnastikom, psihološkim tretiranjem, umirujućim sredstvima, mogućnosti lečenja ovakvih defekata mnogo su veće nego u prošlosti.

Pored svega okurajte dete, postavljajte mu pitanja i pustite ga da čita naglas povišenim glasom. Tako će vaše dete ne samo razvijati govor već će preko obogaćenog govora razvijati i samo svoje razmišljanje.

SEKSUALNO VASPITANJE

Iz mnogih sukoba shvatanja, posle mnogih lutanja i borbi s raznim protivnicima otvorili su se novi vidici u seksualnom vaspitanju. Ljudima današnjice postaje sve jasnije da je, najzad došlo vreme otvorenog pristupanja rešenju problema čovekove seksualnosti i da treba naći najbolja i najuspešnija rešenja koja vode sreći pojedinaca i ravnoteži zajednice.

Osnovni preduslov za pravilno postavljanje pedagoške akcije u oblasti seksualnog vaspitanja je tačno sagledavanje seksualnosti. Ne izuzimajući seksualnu funkciju iz celine čovekova organizma, moramo kategorički da izjavimo da i seksualno vaspitanje ne smatramo kao posebnu oblast pedagoške akcije, kao posebno vaspitanje, nego samo kao sastavni deo opšteg vaspitanja: ne kao seksualno vaspitanje, već kao problem seksualnog u vaspitanju. Pedagoška akcija koja ne obuhvata i seksualno u čoveku nije potpuna akcija, jer zanemaruje jednu od vanredno važnih oblasti čovekova života.

O seksualnom vaspitanju kod nas se u poslednje vreme mnogo govori, ali mnogo štošta otkriva da još nemamo jasne predstave o onome šta u tom pogledu treba učiniti, a naročito kako u tome postupiti. Naša omladina, međutim, očekuje, i to s pravom, stvarnu vaspitnu akciju, delo i konkretan put, a ne samo informacije.

Mora se priznati da je izgrađivanje sistema po kome će se sprovoditi pedagoška akcija u oblasti polnog vrlo složeno pitanje, naročito s obzirom na uključivanje te akcije u opšte vaspitanje. Kod nas postoje mnoge želje u tom pogledu, ali ne i određeni planovi. Međutim, u trenutku kad se određuju osnovne smernice

našeg školstva, od najveće je važnosti obuhvatiti i probleme takozvanog polnog vaspitanja, shvaćenog najšire, u skladu s modernim shvatanjima.

Kod nas je učinjen prvi korak, možda najteži: postignuta je uglavnom saglasnost o potrebi seksualnog vaspitanja. Sistematsko ubedivanje će, nadajmo se, postepeno otkloniti i poslednje prepreke. Ostalo bi, onda, da se pristupi smišljenoj akciji putem pravilnog obaveštenja, putem nastave u okviru opšteg saznavanja i upućivanja u određenom etičkom smeru. Ali to zahteva potpuno osposobljavanje vaspitača — vaspitanje vaspitača — problem koji nije nimalo lak. Mnogo je nastavnika iz svih vrsta škola koji još nisu spremni da izvedu pedagošku akciju ni u obimu kakav je sad predviđen. Ispred problema vaspitanika stoji još uvek problem vaspitača.

U »seksualnom« vaspitanju tri osnovna pitanja: Kad? Ko? Kako? zahtevaju tačan odgovor. O njima se mnogo diskutuje, ali se ti problemi, bez određenih smernica, često još samo više zamršuju. To saznajemo iz povremeno objavljenih anketa, vršenih među omladinom, istina, na vrlo malom broju anketiranih. Međutim, pre utvrđivanja plana za pedagošku akciju u oblasti polnog, neophodno je upoznati stanje polnog življenja naše omladine. Zato je potrebno da se sprovede što šira anketa na više desetina hiljada omladinaca oba pola. Samo to bi nam pomoglo da tačno postavimo probleme i da ih najbolje rešimo.

Ali, pre toga, kao osnovna direktiva mogu nam poslužiti ova razmatranja:

Izlišno je postavljati pitanje kada treba početi s vaspitnom akcijom i dokle ona treba da se proteže. Čovek je pol od rođenja do smrti i svako njegovo životno doba ima svoje probleme u oblasti polnog. Zato je pogrešno određivati vreme za početak i završetak tog vaspitanja. Dete, čak i najmanje ima svoje seksualne probleme, kao što ih imaju, razume se u drukčijem vidu, pubescentni, odrasli i stari. U svakom tom periodu čoveku valja pomoći i uputiti ga određenim pravcem i u određenom vidu. Pa ipak treba znati da je vaspitna akcija u oblasti seksualnog najuspešnija i najlakše izvodljiva baš u doba genitalne latentnosti, to jest u doba kada se jedinka za pojave seksualnosti ne interesuje kao pol, zbog probuđenih sopstvenih seksualnih potreba nego iz proste, aseksualne želje za saznanjem nečeg dotada nepoznatog. Taj period se proteže od detinjstva do puberteta i zato je početak vaspitne akcije posle puberteta uvek zakasneo. Teško je, zaista, pravilno vaspitati onog koji je polno sazreo,

a naročito onog koji je o problemima pola već obavešten i »upućen«, najčešće na lošem izvoru, što znači onog koji je pogrešno vaspitan. U većini slučajeva njega, dakle, treba prevaspitati, što je uvek zametan i nezahvalan posao: pre usađivanja dobrog, treba iskoristiti loše. Tu zakasnelost, uostalom, podvlače i sami učenici viših razreda u anketi koja je sprovedena u jednoj beogradskoj gimnaziji i koja se odnosila na nastavu seksualne higijene. Zato je pogrešno što je u školskom programu seksualno vaspitanje predviđeno tek u VI razredu gimnazije, u okviru društveno-moralnog vaspitanja. Dete do tog vremena treba već da je steklo jasnu predstavu o zakonima prirode koji važe i za odraslog čoveka. Kroz postupno upoznavanje seksualnog razmnožavanja u prirodi ono će lako razumeti i pojave seksualnosti u čoveka i pravilno odrediti svoj etički stav prema njima.

Ne treba, isto tako, gubiti vreme tražeći ko treba da bude nosilac seksualnog vaspitanja. Nama se čini da u pomenutoj anketi sasvim izlišno raspravlja da li je za to podesnija škola ili roditeljski dom. S tim traženjem »nadležnih« treba prestati. Svaki od ova dva važna faktora mora da ima svoj ideo u tome vaspitanju. Kroz jedinstvo shvatanja cilja te akcije oni se samo dopunjuju. Jedan bez drugog ne mogu i ne smeju da dejstvuju. Neizbežno je, to, ne treba dokazivati, da roditelji po prirodi odnosa moraju da budu prvi vaspitači, deleći tu ulogu sa svim onim faktorima koji u prvo vreme okružuju dete (ostali članovi porodice, okolina, drugovi, ulica). Polaskom u osnovnu školu akciji roditelja se pridružuje škola, produbljujući i sređujući već stečene pojmove iz te oblasti, uključujući ih u opšti sistem zbiivanja u prirodi. Docnije se domu i školi u vaspitnom dejstvu priključuju i svi faktori javnog života (književnost, likovna umetnost, pozorište, film, muzika, igra, ulica i dr.). Jednom rečju, u seksualnom vaspitanju učestvuju svi faktori sredine u kojoj se deca razvijaju. Zato isključivih nosilaca tog vaspitanja nema i ne sme da bude. Ali od prvorazredne je važnosti da u toj zajedničkoj akciji vlada jedinstvo shvatanja svih faktora i da nijedan od njih ne ide u raskorak sa osnovnom postavkom, rušeći ono što je drugi sagradio.

Problem kako, posigurno je najteži i najsloženiji: njegovo rešenje zavisi od niza okolnosti vezanih za ličnost ne samo vaspitanika nego i vaspitača, kao i za samu materiju vaspitne akcije. Taj tripartitni sistem treba dobro upoznati, naročito u međusobnom odnosu i uticaju. Ali osnovna ideja vodilja treba da bude istina, koja po našem mišljenju, nikad ne može da deluje štetno,

čak ni kad je ružna. Pri vaspitanju u oblasti seksualnog lepo, u svakom slučaju, treba da bude ispred ružnog, zdravo ispred bolesnog, stvaralačko ispred razornog. Nikad se obično epizodno bolesnog, stvaralačko ispred razornog. Nekad se obično epizodno seksualno obaveštavanje omladine svodilo samo na ukazivanje opasnosti od veneričnih bolesti, onanije, perverzije i svakovrskih nasilja. O lepim istinama o polu malo se govorilo. To je bilo sasvim pogrešno. Druga ideja vodilja u ovoj akciji treba da bude nastojanje da se seksualnost tumači kao funkcija nedeljiva od stalnog organizma života. Ona se neda razdvojiti a da se celina ne poremeti. Ona je u čoveku integralni deo života sveg organizma i celokupne ličnosti. Još više: nema u ljudskom organizmu funkcija koje imaju toliko mnogostrukih veza sa ostalim funkcijama, kao što ih ima seksualnost. Ni jedna ne zrači na sve ostale toliko koliko to čini seksualna.

Samo takvo shvatanje nedeljivosti seksualnosti od celine organizma i njene polivalentnosti može da utre put u pravilno vaspitanje. Zato ne sme da bude odvojenog: »seksualnog« vaspitanja, ni odvojene materije, ni posebnog predmeta, ni nekih rezervi i tajanstvenosti u izlaganju, ni izdvojenih razgovora (sem u onim slučajevima gde to individualna psiho-seksualna konstitucija nalaže). Tek kad vaspitanik shvati da se ni život čovekov ne može zamisliti bez seksualnosti kao zakona prirode, kod njega će iščeznuti i poslednji trag lažne sramežljivosti: put u njegovo pravilno vaspitanje biće otvoren.

LJUBOMORA

Ako je verovati mnogim izjavama oba pola, ljubomora je česta pojava. Statistika učestalosti ljubomore, kao dokaz toga tvrđenja, teško je izvodljiva, jer je ispoljavanje ljubomornog stanja vrlo različito. Manifestacije ljubomore se teško analizuju i još teže svrstavaju.

Šta dokazuje ljubomora? Postoji mišljenje da je ona najbelji, najubedljiviji dokaz postojanja ljubavi: tako gde ima ljubomore, tu ima i ljubavi. Nema ljubomore bez ljubavi. Ljubomera bi, dakle, bila stalni pratilac ljubavi. To je donekle tačno za današnje stanje problema. Ali se pritom zaboravlja da ljubav ima svoju evoluciju, svoju putanju konstituisanja, svoje niže i najniže stupnjeve, svoj vrhunac. I zato u proveravanju gornjeg tvrđenja iskrsava i mogućnost da ljubomora dokazuje pojedine

stupnjeve u evoluciji ljubavi. Da li više ili niže stupnjeve? O to ne bismo želeli da ovde kažemo nekoliko reči.

Od presudne važnosti za razumevanje ljubomornog stanja je istina da je čovek ljubomoran poglavito iz ljubavi prema sebi. I, zaista, u ljubomori čovek uvek misli na sebe, na svoje interese, na njihovu zaštitu, na obezbeđenje svoga zadovoljstva. Ljubomora je najprisnije vezana za egoizam. Ukoliko ljubomoran čovek misli i na drugog, to čini poglavito kao na izvor opasnosti ili već ostvarene nesreće. On je u ljubomori sav obuzet odbrambenim planovima s ciljem da obezbedi svoj ugroženi posed. Ljubomora je, znači, u svojoj suštini deposesiona reakcija, bez obzira da li je opasnost gubitka stvarna ili uobražena.

Pri svome uspostavljanju ljubav prolazi kroz dve faze: kroz fazu želje za posedovanjem i kroz fazu ostvarenog posedovanja. U fazi želje za posedovanjem ljubomora ne dolazi do svog punog izražaja. U svakom slučaju, onaj koji počinje da se boji da nešto ne izgubi dokazuje manje-više da mu je to već priraslo za srce. Posedovanje je telesno i duševno i tim putem ljubav ide u svome usavršavanju, to jest konačnom uspostavljanju. Ima ljubavi koje od zadovoljenja polnog nagona putem telesnog posedovanja jedva da su odmakle. To su takozvane telesne ljubavi čiji je duševni organ vrlo oskudan. U njoj su obziri prema onoj drugoj strani vrlo skućeni. Međutim, telesno posedovanje okiva čoveka mnogo jače nego duševno. Zato je ljubomora čula mnogo surovija, isključivija i teže savladavana nego ljubomora srca, iako je pogrešno smatrati ta dva stanja kao dva oblika ljubomore. To su, u stvari, samo dva stupnja ljubomore, kao što su i telesna i duševna ljubav dva stupnja ljubavi. Zakon psiho-fizičkog jedinstva se mora primeniti i na ljubav polova.

Potpuna ljubav odnosno ona koja je dovršena u svome uobličavanju, ostvarujući telesno i duševno sažimanje (potpuno osećajno saživljavanje kroz stalno uživljavanje), udaljuje čoveka od deposesione reakcije. Normalan čovek u normalno i potpuno izgrađenoj ljubavi nema razloga da bude ljubomoran. Ako je, dakle, ljubomora zaista tako česta pojava, po nekima čak stalni pratilac ljubavi, biće da je to zato što su prave ljubavi retke, one ljubavi koje procesom potpunog obostranog voljenja dovode do uspostavljanja nepokolebljive vere u vernost i apsolutno pripadanje, gde sumnji nema mesta. Zato se nama čini da pojava ljubomore, naročito u svom sirovom i nesavladljivom vidu, dokazuje samo da u ljubavi nisu dostignuti viši i najviši

stupnjevi, što, drugim rečima, znači da ljubomora u stvari otkriva primitivan stupanj ljubavi, primitivizam u ljubavi.

Ali ljubomora se javlja i kao izraz izvesne neuravnoteženosti u mehanizmu duševnog življenja i ona je rezultat neadekvatnog reagovanja. Zato ima ljubomornih i među onima koji su vrlo prosvedećeni i čija je ljubav dostigla najviši stupanj svoga uobličjenja. Duševna konstitucija takvih osoba, u krajnjim slučajevima, nalazi se čak na pragu patoloških stanja. U tom pogledu najinteresantnije su hiperemotivne prirode. Takve osobe se gotovo uvek zaljubljuju ludo, ali su i bezgranično ljubomorne. Sa srcem one gube i glavu, što znači da izmiču svakoj kontroli svesti. Takvi ljudi se često savlađuju da ne ispolju eksplozivni tip svoje reakcije. Podložni su, uz to, raznim prividanjima i pogrešnim tumačenjima, budući da su nesposobni da tačno procenjuju stvarnost. Oni vide ono što ne gledaju, a ne vide ono što gledaju. Na taj način lako postaju žrtve mnogih uobraženja, te bezgranično truju i svoj i tuđ život, iako za to nemaju nikakva stvarna razloga. Oni su ljubomorni i protiv svih napora da to ne budu, jer je ta reakcija jača od kontrole njihove svesti. Nekada su oni pravi mučenici čije patnje niko ne može da ublaži i otkloni.

Najzad, na ta se stanja mogu da nadovežu ili se mogu nezavisno da ispolje i izrazito bolesne pojave, pogoršavanje katkada još u izvesnim lošim navikama (npr. alkoholizmom). Takvi ljubomorni ljudi predstavljaju bolesnike koji lako izvršuju zločinačke akcije, najsvirepija sakaćenja, ubistva i samoubistva. Ne treba uostalom, zaboraviti da na čelu liste motiva za izvršenje ubistva stoji ljubomora.

Ima ljudi koji nisu nikad ljubomorni. Na prvom mestu to je slučaj onih (na žalost zasada još retkih) čija je ljubav dostigla najviši stupanj: ljubav radi drugog. Obostrano uobličjenje ljubavi u istom smislu dovodi do uspostavljanja sigurnosti u vernost i pripadanje: ljubomora, tada, nema razloga za svoje postojanje. Svaka pažnja i svaka simpatija upravljena na objekt ljubavi ispunjava čoveka zadovoljstvom, pa čak i ponosom. Sasvim je drugi slučaj s onim osobama koje nikada nisu ljubomorne, jer nikad nisu ni bezumno zaljubljene. One sve doživljavaju s merom, bez uzbuđenja, zadržavajući kontrolu svoje svesti i mirnoću svoga duha. One nikad ne gube glavu i pokazuju sposobnost da sve hladnokrvno rešavaju. One se mire sa svakom situacijom i ninašta ne reaguju eksplozivno. To su hipomotivne prirode.

Zanimljivo je da neki primitivni narodi kažnjavaju neverstvo smrću samo ako ono ugrožava ženu kao njihov posed, iako je u izvesnim slučajevima, bez ikakvog traga ljubomore, daju na privremenu poslugu.

Vrlo je opasno verovati da svesno izazivanje izvesnog stepena ljubomore kod partnera može da podstakne njegovu ljubav. To je vrlo opasna igra. Čvrsto verujem da niko nije uspeo da ojača ljubav podstičući ljubomoru. Ljubav se ustaljuje samo negovanim verovanjem u najbolje, u nepokolebljivo i neraskidivo. Sumnja kojom ljubomora operiše uvek je ubitačna: ona samo ruši, oslabljuje i izbleđuje. Oduzimajući ljubavi ono od čega ona živi, često čak i protiv stvarnosti, ljubomora je postepeno ubija. Pod teretom ljubomore ljubav neminovno sporije ili brže malaksava i zamire.

TRAJNI PROBLEMI BRAKA

Iako je brak jedna od najstarijih društvenih ustanova on ostaje večiti problem. I danas mnogi smatraju da je brak neka vrsta lutrije i da se pre samog braka nikako ne može predvideti da li će on biti srećan ili ne. Jedni tvrde da je brak samo onda srećan ako se zasniva na ljubavi, drugi, naprotiv, smatraju da će brak biti srećniji ako se zasniva na hladnom rasuđivanju. Za neke je recept srećnog braka izvesna određena razlika u godinama supružnika, a za neke sreća, navodno, zavisi samo od toga da li je žena dobra domaćica. Neki smatraju da je brak srećniji ako je muškarac na mnogo višem intelektualnom nivou od žene, dok drugi misle da je bolje ako su supružnici sličnih intelektualnih sposobnosti. Drugi opet tvrde da sreća u braku zavisi samo od toga da li bračni drugovi imaju dece, jer brak bez dece nikako ne može da bude srećan. Neki smatraju da je bolje da se budući supružnici upoznaju pre braka, pa će onda u braku biti manje razočaranja, dok drugi tvrde da su baš oni brakovi srećni koji se sklope na brzinu. Postoji mišljenje da će brak biti srećniji ako se sklapa u skladu sa željama i sporazumno s porodicama budućih bračnih drugova, dok, nasuprot tome, neki misle da se prilikom odabiranja bračnog druga ne sme ni od koga tražiti savet ili odobrenje, jer je izbor bračnog druga u potpunosti stvar ličnog izbora i naklonosti, pa mu stoga treba pristupiti bez ikakvih predrasuda i bez ičijeg uplitanja. Za izvesne ljude sreća u braku zavisi isključivo od toga da li bračni drugovi od-

govaraju jedan drugom u seksualnom pogledu, dok su svi ostali elementi od sporednog značaja.

Sva ova mišljenja imaju u sebi delić istine, ali nikako ne mogu da se shvate kao recept za sreću u braku. Brak je društvena zajednica koja se zasniva na uzajamnom razumevanju i na sposobnosti stalnog prilagođavanja oba bračna druga. Muž i žena treba da zauzimaju isti stav prema problemima vaspitanja dece, oni treba da shvataju lične ambicije jedno drugog, želje i slabosti svakog od njih. Ona treba da stoji jedno uz drugo ne samo pri rešavanju novih problema koji pred njima iskrsavaju, već treba da pružaju podršku jedno drugom i u raznim teškoćama koje ih snalaze ne samo zajednički već i onda ako snađu samo jednog od njih. Svako živo biće oseća potrebu da ga neko voli i da ima razumevanja za njegove patnje i radosti, a ova potreba najviše se oseća u braku. Ljubav i razumevanje stvaraju osećanje sigurnosti, a na njemu se zasniva ljudska sreća uopšte, a naročito u braku. Sreću u braku neće trajno poremetiti činjenica što žena mužu nije na vreme spremila čisto rublje, ali joj on nikad neće oprostiti njen indiferentan stav u slučaju da se njemu dogodi neka neprilika na poslu ili u društvu. Isto to važi i za ženu. Muž koji nema razumevanja za njene probleme, koji, na primer, ne vodi računa o raznim psihičkim i fizičkim pojavama za vreme trudnoće i prilikom porođaja, ne može tu svoju nezainteresovanost prema ženi nadoknaditi ni najskupocenijim darovima koje će joj poklanjati posle porođaja.

Pošto sreća u braku zavisi od osećanja sigurnosti u sebe i u svog bračnog druga, a to osećanje sigurnosti će se razviti ako se bračni drugovi razumeju i stalno se prilagođavaju jedno drugom, da vidimo šta sve doprinosi da do tog prilagođavanja dođe. Sreća u braku ne zavisi samo od jednog faktora, već od mnogobrojnih uslova od kojih svaki donekle doprinosi boljem usklađivanju bračnih odnosa. Srećan brak treba da se zasniva na ljubavi. Ako su se muž i žena zavoleli pre sklapanja braka, to će mnogo doprineti njihovoj sposobnosti uzajamnog prilagođavanja. Ali ni sama ljubav još nije dovoljan preduslov za srećan brak.

Ako se brak sklapa isključivo na osnovu zdravog razuma i logike, i oba partnera stupaju u brak s najboljim namerama, mogu ipak gorko da se razočaraju, jer u zajedničkom životu ima problema koje je vrlo teško rešavati bez ikakve topline i sentimentalnosti.

Možda je od najveće važnosti za sreću u braku sličnost sredina iz kojih potiču bračni drugovi, u kojoj su se rodili i vaspitali. Takođe je važna srodnost obrazovanja i kulture bračnih drugova. Nemaju iste doživljaje u detinjstvu deca čiji roditelji žive u harmoniji i deca roditelja koji žive u nesrećnom braku ili su razvedeni, ili deca koja nemaju jednog ili oba roditelja. Danas je poznato i utvrđeno da su doživljaji iz najranijeg detinjstva od ogromne važnosti za razvitak karaktera i za kasniji stav prema životu i društvu. Osobe koje imaju sličnu prošlost i koje su odrasle u sličnim porodičnim sredinama, lakše će se moći uzajamno prilagođavati. To važi i za obrazovanje i kulturu bračnih drugova.

Da li je starost bračnih drugova od velike važnosti za sreću u braku? Devojčice prosečno sazrevaju oko dve godine ranije nego muškarci, tako da je najbolje ako je muž oko dve godine stariji od žene, jer su onda na sličnom nivou razvitka. Tempo fizičkog i duševnog razvitka je veoma individualan. Svakako je bolje da razlika u godinama ne bude velika jer je onda verovatnije da se bračni drugovi nalaze na sličnom nivou duševne i telesne zrelosti, i da će pre doći do uspešnog prilagođavanja u braku.

Na kraju, da dotaknemo seksualno pitanje u braku, koje izvesni ljudi stavljaju na prvo mesto. Po našem mišljenju, ovo nije od prvenstvene važnosti za sreću u braku, iako je nesumnjivo veoma važno. Ako se muž i žena vole, razumevaju i slažu u većini najvažnijih pitanja, oni će uvek imati potrebnih obzira jedan prema drugom u seksualnom odnosu, čak iako se u polnom prohtevu veoma razlikuju. Sem toga, poznato je da muškarac i žena nemaju istu krivulju razvitka seksualnosti. Dok je muškarac u naponu svoje seksualne moći još pre navršene dvadesete godine, a zatim mu ta moć postepeno ali stalno opada, dotle žena dostiže vrhunac svoje seksualnosti oko svoje 35 godine, pa tek onda polni nagon počinje polako da slabi.

Naveli smo izvesne poznate preduslove za sreću u braku. Verujemo da postoje još mnogi nama nepoznati faktori, pa zato ni ispunjenje svih pomenutih uslova nije garantija za sreću u braku. Kad se neko odluči da zasnuje brak, on nije ni najmanje sklon da sluša nečije savete. Ali ipak je korisno da se o braku malo bolje razmisli pre nego što čovek odluči da ga sklopi.

SADRŽAJ

STARI ISPROBANI LEKOVI NA BAZI TRAVA — —	5
BILJNA APOTEKA — — — — — — — —	12
LEKOVITO BILJE	
Lekovitost biljaka i namirnica — naziv biljaka, branje i upotreba — — — — — — — — — —	15
BILJARSKI KALENDAR — — — — — — — —	76
VITRINA LEKOVITOG BILJA	
Upotreba u domaćinstvu — — — — — — — —	79
LEKAR U KUĆI	
Bolesti i lečenje biljem, namirnicama i čajevima po V. Pelagiću — — — — — — — — — —	81
ISHRANA I ZDRAVLJE	
Uticaj hrane na starenje, greške domaćica u ishrani —	123
DIJETA ZA MRŠAVLJENJE	
Obična, oštra, komplikovana i najlakša dijeta — — —	139
KOZMETIKA	
Nega i ishrana, uticaj hrane, sunčanja i kupanja na lepotu i vitkost — — — — — — — — — —	145
HIGIJENA	
Spavanje, hrana i nega — — — — — — — —	160
KAKO OSTAVITI PUŠENJE — — — — — — — —	171

ALKOHOLIZAM

Zašto čovek postaje alkoholičar, alkohol i saobraćaj. Da li je alkohol otrov — — — — — 173

PRVA POMOĆ

Najčešće povrede, uzroci i pružanje prve pomoći — — 181

KONTRACENCIJA I PORODAJ

Metode i kontracepciona sredstva, problemi porođaja i prekid trudnoće — — — — — 192

NEGA NOVOROĐENČETA — — — — — 209

LJUBOMORA I PROBLEMI BRAKA — — — — — 217