

ПЕЛАГИЋЕВ НАРОДНИ УЧИТЕЉ

ПЕЛАГИЋЕВ НАРОДНИ УЧИТЕЉ

*»...стављамо у аманет пријатељима...
да ово дело... прештампају у допуњеном
издању, које треба да буде удешено пре-
ма развиту науке и животним потре-
бама народним...«*

В. Пелагић

ПРЕДГОВОР ОВОМ ИЗДАЊУ

Васа Пелагић (1838–1899) је био учитељ, просветитељ и борац за социјалну правду. Рођен је у Босанској Посавини, у месту Горњи Жабар (које се данас по њему зове Пелагићево). Због својих ставова, жестоке критике цркве и власти у Србији, велики део живота провео је у затвору, а у пожаревачкој Забели је и умро.

У народу је постао популаран због свог дела »Народни учитељ« у коме је сакупио безброј савета за здрав живот. Књига је писана језиком разумљивим за читаоце различитих нивоа образовања и у складу с тадашњим достигнућима науке о медицини. За Пелагића је здравље било више морално него било какво друго питање, сматрао је да је човек дужан да буде здрав. Замерао је власти да недовољно брине о здрављу народа не водећи рачуна о исправности воде за пиће и производњи хране и пића. Инсистирао је да ако појединац довољно зна о здравом начину живота, може да натера државу да врши своју дужност јер је здравље свеопште добро. Стога је »јеванђеље здравља« требало да буде сваком Србину при руци.

Пелагић се није супростављао медицини али је у складу са тадашњим потребама и могућностима српског народа указао на безбројне могућности домаћих лековитих средстава, попут: лековитих трава (пелина, жалфије, метвице...), поврћа (рена, роткве, белог и црног лука, патлицица...), млека, јаја, соли, уља итд.

На прегалаштво вредно и данас, натерала га је политика власти и врло мало учених лекара, јер зачеци модерне медицине у Србији коинцидирају са почецима нове српске државности (1804). У то време лекари су углавном били странци, уистину с почетка, био је и један Србин, из Арада. Прва апотека, пак, отворена је у Шапцу тек 1826. коју је држао извесни Кир-Ђорђе а који је био сем апотекар и нека врста приученог лекара.

Прво издање, књиге која је пред вама, штампано је 1879. под насловом »Књига за народ или стварни домаћи учитељ« у за то време, неве-

роватних 12.000 примерака. Већ 1888. године штампано је и треће издање под називом »Народни учитељ«. У књизи су обухваћена народна искуства у лечењу али и све оно што је тадашњем човеку било потребно, тј. обрађене су теме: земљорадње, сточарства, пчеларства, домаћинства а све то у комбинацији са модерним достигнућима тог доба.

За свог живота написао, штампао и углавном поделио око 250.000 примерака својих књига.

Васа Пелагић, визионар, сенсимоновац, утописта, хуманиста и практичар, (или како га назва један од његових савременика »славно сунце на хоризонту наше народне мисли«) намеће се широком лепезом својих идеја и нама, читаоцима у XXI веку, као горостас који је преживео све вихоре ових година, деценија, векова.

Основна идеја водиља којом се руководио у свом просветитељском раду а то је било оно »што је сваком Србину најпрече и најспасоносније«, сукобила га је *само* са неколико царевина, српским владарима, црквом и комплетним политичким врхом тадашње Србије.

Најфанатичнији и најхрабрији борац за сопствене идеале каквог је видео Балкан, а можда и Европа, можда већи Дон Кихот од самог Дон Кихота, беспштедно се борио да се створи привредни, здравствени, просветни, политички и морални бољитак и стални напредак целокупног народа.

Уредник

ПРЕДГОВОРИ

ПРЕДГОВОР ПРВОМ ИЗДАЊУ

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

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

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

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

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

Извори, откуда је ова књига састављена, били су за здравствени и лекарски одељак, а тако и за одељак лековитих намирница – чувени у овој струци научењаци, ...при томе узети су испитани и опробани лијекови из народног љекарства... *Ови лекови нису узети из само нашег народа, него и од Бугара, Румуна, Мађара, Немаца, Руса, Чеха, Хрвата, Енглеза, Турака, Арапа, Грка, Американаца и Индијаца.* Што нисмо очима видели, то смо прибравили из разних журнала, који овде онде доносише извешћа о успеху тог и тог домаћег лека, код тог и тог народа. Таква извешћа доносе често не само обични научни путници него и сама медицинска друштва. Тако на прилику недавно обзнанило је индиско медицинско друштво, (Енглези) поред осталог, важност и моћ лековиту у црвеном патлициану код Индијаца, и у црвеном (црном) луку код Арапа. Ми смо тврдо уверени да таква прибирања имају за народ далеко

већу корист него што то неки и замишљају. За економски одељак прибрани смо све што држимо да је неопходно да зна сваки члан народа. Ту су нам били извори наша и светска књижевност, а и наша испитивања. А све друго писац је сам саставио и у разне одељке сместио, где што припада.

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

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

В. Пелагић

РЕЧ ТРЕЋЕМ ИЗДАЊУ

*Нека се множе и расту издања оваквих књига, па
ма где и ма од кога писане и издаване биле.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Да је наше мишљење и убеђење оправдано, потврђују разни одзиви из народа, који су стигли на друго издање »Народног учитеља«, а то друго издање губи се пред овим трећим многократно усавршеним и попуњеним издањем. За пријашње, друго издање »Народног учитеља« стигле су нам многобројне изјаве, одобравања и захвалности.

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

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

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

Пелагић

ПРЕДГОВОР НА ЧЕТВРТО ИЗДАЊЕ »НАРОДНОГ УЧИТЕЉА«

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

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

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

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

У другом је одсеку **одељак лекарски**, тако богат каквог до сада није видела српска књижевност. У њему су изложени безбројни опробани лекови за све тајне и јавне болести, које наш народ пати и болује. Ту се одмах казује и начин како се лекови справљају и употребљавају. Овај лекарски одељак највише је побудио толики свет да овај књигу зове домаћим спаситељем и Јеванђељем, и да је она до толике славе и тражења дошла. Сад ће овај одељак у неколико табака још богатији и већи бити, а и у бољи ред доवेशу га, тако, да буде јаснији и потпунији. Све те болести биће уређене по азбучном реду да их сваки брже и лакше наћи може, као и лекове који су за њу нужни. Да је други ко на моме месту, он би само овај одсек, ову књигу о лечењу давао по три и по динара, а ја за ту цену дајем седам књига толиких, – разуме се ради зидања дворова.

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

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

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

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

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

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

То је моја дубока жеља и народна животна потреба.

На нову 1893. годину.
у Београду

В. Пелагић

ПЕЛАГИЋЕВ
НАРОДНИ УЧИТЕЉ

ПРВА КЊИГА
ИЛИ
ЈЕВАНЂЕЉЕ ЗДРАВЉА

КОЈЕ УЧИ КАКО СЕ РАЗВИЈА И ОДРЖАВА ТЕЛЕСНО И УМНО
ЗДРАВЉЕ И ЧЕСТИТОСТ ДОБРЕ ВОЉЕ И КАРАКТЕРНОСТИ

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

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

По важности правила ова о држању здравља иду овим редом.

ВАЗДУХ

О ЗДРАВСТВЕНОЈ И ЛЕКОВИТОЈ МОЋИ ВАЗДУХА

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

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

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

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

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

Ту истину потврђују нам и живи примери, који су и нама пред очима и у памети. Мислимо на појаву кретена у Штајерској. Они су онако наказни и телом и умом само зато што живе у долинама где сунце или посве не допире или врло мало траје и упире. Фабрички радници и Ескимима са тамног севера дају нам такође у томе потврду.

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

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

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

[Данас знамо да је ваздух безбојно, гасовито тело, смеша разних гасова. Боје ваздуха које видимо зависе од количине водене паре, дима, прашине и других примеса. Ако је у ваздуху много водене паре, онда небо изгледа тамноплаво. Плаветнило неба настаје зато што се кратки таласи плаве сунчане светлости одбијају од честица водене паре и на тај начин допиру са свих страна у наше око. Најплаветније је небо после кише. Ваздух нас окружује са свих страна. Ми у њему живимо. Његов невидљиви гасовити огртач, до висине од близу 100 km, чини оно што зовемо атмосфером. На сваки квадратни сантиметар Земљине површине врши притисак стуб ваздуха тежак 1,33 kg (једна атмосфера). На површину нашег тела, која има отприлике 1,5 m², тај притисак износи 15.500 kg. Ми то не осећамо, јер дисањем улази ваздух у наша плућа, крв и ткива, тако да у нашем организму влада притисак као и ван њега. Ми осећамо само промене притиска. Пењемо ли се у висину, притисак све више пада, а пада и онда ако се ваздух загрева, и обратно, притисак расте када се ваздух охлади и постаје гушћи и тежи. Смањен притисак организам тешко подноси.

За време рата у Дахау вршени су на заробљеницима »експерименти спасавања живота у великим висинама«, како их је у свом

тајном реферату назвао професор ваздухопловне медицине др Рашер. Осуђеника би затворили у нарочиту челичну кабину у којој се атмосферски притисак могао мењати по вољи. Због дебљине зидова кабине, крик затвореника се није могао чути, али је познато да су чупали косу и покушавали да надимањем грудног коша задрже ваздух, који су сисалке извучиле из кабине, и да на тај начин ослабе огроман притисак који се зракасто помицао у њиховој лобањи. Најзад, кад је кабина поново отворена, вршена је обдукција жртве.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поред тога што свака породица треба да има свој стан, неопходно је да сваки њен члан има одређено место у стану у коме може више или мање да се издвоји било ради одмора или ради обављања неког свог посла (да ради, учи и др.). После свакодневног напорног рада човеку је потребан мир, одмор и удобност, да би се оспособио да сутра поново настави свој посао са несмањеним полетом и успехом. Неудобан, нехигијенски и тескобан стан не пружа човеку ове могућности, већ најчешће смањује његове умне и физичке снаге и нарушава здравље. Схватајући важност стана, данас се све више поклања посебна пажња хигијени становања.]

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

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

Бела се цигерица по раду своме може упоредити с ковачким меховима. Као год што мехови кад их растегнеш приме ваздух, а изгоне

га кад их стегнеш, тако се и цигерица примајући ваздух шири, и што су већма прса издигнута, тим се лакше ваздух удише, а изгонећи ваздух, слеже се.

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

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

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

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

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

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

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

Стога врло упутно веле научници: **удисањем чистога ваздуха, удише се здравље и живот, а издисањем се отклања болест и смрт.** Камо пусте среће да родитељи и учитељи науче омладину људску да то правило као заветни аманет запамти и да га се свега свога живота марљиво придржава. Тад би боље са здрављем стајала омладина наша, па отуд и цео народ.

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

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

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

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

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

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

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

Дим и прашина, па било то у стану или у радионици, такође су врло штетни, особито очима. Чистоти ваздуха у стану доприноси и прање стана, које треба бар једном сваке недеље обавити. У осушеној соби нездраво је бавити се. Ваља да чељад буду изван ње док се под – патос осуши. Много квари ваздух у соби и држање ноћног

лончета (нокшира) у ком има мокраће и који је неочишћен; то највише шкоди здрављу очију. Тако исто шкоди и она тоња из прохода, који варошки свет поред станова држи. Једном речју: неопходна је потреба отклањати све што ваздух квари, било то у стану или око стана, у радионици или око ње, у месту или околини станишта.

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

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

УГЉЕН-ДИОКСИД КАО ОТРОВ

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

Отров тај – угљен-диоксид не може се друкчије из тих места истерати него да се избаци пушка или да се баца унутра повише запаљене смрековине или сламе. Због тога треба да буду на опрезу сви они који у такве подруме, бунаре, пећине и зграде улазити морају. Вели се да човек може живети тамо где свећа горети може, па због тога није згорег наместити какав фењер са свећом горећом на дугачак штап и пред собом носити кад се у така места иде или силази, па чим се почне слабити светлост или гасити, бежи натраг. Свећу треба носити

што ближе до тла, јер угљен-диоксид је тежи од обичног ваздуха, па зато пада наниже. Ма свећа и горела, треба пазити на себе, јер чим се појави тугљивост, несвест и главобоља, знак је да је отрован ваздух. Код неких угљен-диоксид донесе, поред тога, и грчеве и блување па тек онда смрт.

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

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

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

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

нема него да се везао за гашени креч, те је тако опасност прошла – уклоњена.]

Ако је ко **отрован** од тога или од **угљене паре и дима**, треба га одмах изнети на чист ваздух и преливати му лице и главу хладном водом. У исто доба треба му притискивати прса са обадве стране да би дисати почео, а ноге и руке треба трљати шпиритом од слачице, ако је при руци. Ако тог нема, треба га опржити ватром по листовима и прстима. Кад се поврати себи, ваља му дати да пије црне кафе или воде. Због тога треба да буду на опрезу и они који чисте проходе, канале и напуштене бунаре. Надница њихова није скупа и ако би била дукаат за сат. Ако мантијаши нису кадри са читањем једне молитве учинити да проход, бунар, канал, оцак и друго томе подобно буду за тренутак очишћени невидимом силом небеском, и да оздрави човек, марвинче и биљке од те молитве, онда нам ни они ни њихове молитве не требају; него поставимо уместо њих проходаре, ђубретаре, водаре, лекаре и оцачаре, и дајмо им све нужне и потпуно удесне справе да лакше и боље те и друге сличне тешке послове обављају и оздрављају. То би било и паметно и поштено, па макар се многи на то косили и дерали.

КО СЕ ОД СУНЦА КРИЈЕ ТАЈ САМ СЕБЕ БИЈЕ

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

Већ и према томе може се рећи да је јадна она мајка и дадиља које терају своју децу у собне ладовине и испод сунчаних зрака, из отворене природе само зато да не поцрне, да их сунце не спали и у главу не удари; кукавни су они наставници који задржавају и уче своје ученике у смраду школских и домаћих зидина, не водећи их у поље и ливаде на игру, рад, поуку и забаву; несретне су оне жене у сукњи и у панталонама које се клоне сунца и ограђују се од њега амрелчићима, зидовима кућним, завесама и шалукатрама прозорским. Ове незналице брину се да отклоне сунчане зраке – зраке живота и енергије од собног намештаја да не избели, не знајући да ће оне због тога да излапе и телом, и енергијом, и умом. Убилачка је она држава која трпа такозване »просте« и политичке »преступнике« у тамнице да се поправе, а не тражи начина да се отклони узрок који их гура у преступ и несрећу, нити бар удешава згоде и начине како ће ови

Предговор првом издању	IX
Реч трећем издању	XI
Предговор на четврто издање »Народног учитеља«	XIV

ПРВА КЊИГА ИЛИ ЈЕВАНЂЕЉЕ ЗДРАВЉА

ВАЗДУХ

О здравственој и лекарској моћи ваздуха	7
Угљен-диоксид као отров	14
Ко се од сунца крије тај сам себе бије	16

ВОДА

О здравственој важности добре воде	19
Пресушен бунар снабдети водом	22
Суд у коме се држи вода треба сваке недеље добро опрати	22
Која је вода најбоља за сваку туршију	23
Отклонимо отров из воде коју пијемо и за кућу употребљавамо	23
Којим се начином дознати може да ли је пијаћа вода здрава?	24
Још један начин рђаву и мутну воду брзо избистрити	24
Брзо пречишћавање воде	24
Како ћемо изнаћи подземне изворе, источнике?	24
Како се очисти убилачки ваздух из бунара?	25

ХРАНА

Шта треба знати о храни?	26
И јаја су храна здрава и снажна	29
Месо	30
Које је месо отровно и смртоносно?	30
Ботулизам	31
Какав је тај бацил и где га има?	31
Како познати рђаву конзерву?	31
Који су знаци тровања?	32
Шта треба урадити	32
Варица и хлеб	32
Састав	35
О једној новој храни	35
Има ли отрова у сиротињском хлебу	36
Кукољ	36
Храњење самим хлебом нездраво је и за тело, и за паметовање	37

Грахови	38
Купус	39
Опасност од укварене хране	40
Која је храна и здрава, и јевтина за надничара, и за сваког уопште	41
То удружење готовљења јела може бити овако	42
Уредно чишћење желуца и црева избавља човека од многих болести	43
Бљување је такође као многоструки и јаки лек	45
Винобоја	46
Шпиритуозна (алкохолна) пића умножавају заборавност, блесавост, наказу, болест, лудило, убиства и смрт	46
Бојадисано и покварено пиће руши здравље и живот	48
Колико која храна, пиће и друго имају у себи хранеће вредности	49
Корњача	53
Птичије месо има	54
У цревима и стомаку	54
У јечму, кукурузу, зоби и хељди	55
У пиринчу	55
Вариво – пасуљ, грашак, сочиво	56
У поврћу	58
Пазија, кисељак и спанаћ	58
Коприва	58
Ротква, рен, бели и црни лук, црвени и модри патлиџан	58
Воће	59
Јабuka	59
Кестен	59
Грожђе	59
Маслинка	60
Колико и какве хране треба сваком човеку да унесе у себе сваки дан	60
Колико у ком пићу има хранећих честица	61
Вино	61
Пиво	61
Ракија	62
Рум	62
Коњак	62
Шампањско вино	62
Утицај алкохола на бебе	65
Теј, чоколада, дукан	65
Од чега се састоји човек?	67
Од чега се састоји чиста крв човекова?	67
Колико има гвозђа у човеку?	68
Коме је нужна најбоља храна и угодност?	70
Неколико речи о раду и одмору	75
Каква морају бити станишта и остале грађевине за пословање и наставу	87
Ради здравља и напретка фабричких радника треба остварити следеће	91
Кафани и гостионице да буду мање шкодљиве за здравље	95
Борављење и славање у окреченој и неосушеној соби опасно је	96
Собу с мање дрва угрејати	96
Лек од влажне собе	97
Како треба градити проходе па да нам не шкоде здрављу	98
Вентилација кућа, соба, прохода, болница, кафана, радионица, школа	101

РАД И ОДМОР

Шта треба знати о начину рада и одмора	103
Спавање је главна чињеница за прави одмор сваког радника	104
Радимо све што је могуће радити на отвореном ваздуху, а не у соби и загушљивој школи и радионици	106
Рад у подрумима опасан је	107
Зборове и састанке треба држати, кад год је могуће, под откритим небом	107
Где је најздравије спавати у летње доба	108
Устај из постеље чим одспаваш неколико сати	108
О домаћој и телесној чистоћи	110
Две-три рећи о хигијени стана	112
Пајање зидова	112
Прање прозора	112
Прање врата	112
Прање и чишћење подова	113
Чишћење металних делова	113
Кречно млеко	114
Хлорни креч	114
О привредној гимнастици и уопште о гимнастици у води – купању и пливању ..	115
Ваздушно купање	118

ВЕЖБЕ ТЕЛА

Шта човек треба да ради да би увек био здрав	119
Тоциљање по леду крепи и осигурава здравље	119
Поштапање, тестерисање и цепање дрва као лек	120
Отворене собе као многоструки лек	120
Кад човек удише живот и здравље, а кад ли болест и смрт?	121
Поздравити зору у шетњи и у неком пословању врло је здраво и лековито	121
Посао оздравља и лечи	122
Трљање мокрим а хладним чарапама или чаршавима здраво је и лековито	123
Суво трљање тела такође је здраво и лековито	124
Ради здравља треба да се свуда оснивају забавни састанци и зборови	124
Састанке држати сваке недеље и сваког празника	125
Ради здравља треба имати на пољским њивама добре бунаре и хладнике	126
За умне раднике, ђаке и раднике уопште, што седећи радити морају	127
Још једна корисна напомена за ђаке и наставнике	128
Ради здравља нужно је обратити пажњу на болеснике, мртваце, гробља и баруштине	130
Борба против вашију	132
Партизанско буре	132
Ради здравља очију и мозга придржавати се следећих правила	134
Ради здравља зуба	134
Кошуља за ратно време и за путовање	135
Вунена кошуља као лек	136
Обојци за рат и путовање	136
Тесне јаке, хаљине и ципеле шкодљиве су за здравље	137
Нануле као здравствена и привредна домаћа потреба	137
Старудијске хаљине и друге личне ствари заражљиве су и отровне	138
Како ћемо отклонити потребу за вратним шаловима	138
Ради здравља и бољитка његовог величанства мозга и стомака	139
Познавање основних темперамената	147

Колеричан темперамент	147
Флегматичан темперамент	148
Сангвиничан темперамент	149
Меланхоличан темперамент	150
Ради здравља и напретка народа и омладине нужно је: о школовању	152
Препорођај школске зграде и њене околине	157
Наставне реформе треба одмах бар ове извести	162
Цела настава у свим школама треба да се окрене бољим путем	168
Свако учење напамет, као и свака нагоница уништава се коначно	168
Ради здравља и привредног благостања треба да се уреди настава	
за сеоске ученике	171
Ради здравља подизати живу ограду око школа и болница	181
Ради здравља нужно је да се радни дан сведе на осам сати	182
Ради здравља утврдити закон за већа права слугашког народа	184
Ради здравља све хапсане претворити у радионице	188
Да отклонимо узроке који доносе: кржљавост, ружноћу и болест	190
Где губи људство највише телесне и умне снаге	191

МАТЕРИНСКИ И ДЕЧЈИ ОДЕЉАК

О планирању породице	196
Треба знати да брак у блиском сродству доноси унакажење	198
Кад и како треба приступити полној љубави	198
Има ли брак моралне снаге за васпитање породице и народа?	200
Шта губи људство и жена због убијања ванбрачне деце	202
Шта је опасно за жену, која је у другом стању (трудна)?	205
Шта олакшава порођај детета	206
Шта треба да чини породиља после порођаја	206
Још нешто важно за мајке и дојиље	207
Полни живот човека	208
Полни односи	211
Оплођење	212
Нежељена трудноћа	212
Контрацепција	213
Трудноћа и порођај	214
Како ће жена знати да је бременита	215
Лична хигијена трудница	215
Одевање у трудноћи	216
Нега дојки у трудноћи	216
Исхрана у трудноћи	217
Полни односи у трудноћи	217
Рад и гимнастика у трудноћи	218
Порођај	218
Спад и испадање материце	219
Запаљење женских полних органа	220
Бело прање код жена	220
Како хранити, чувати и лечити децу при сиси и после сисе	221
Како жене и дојиље да имају доста и здрава млека	221
Нужна мера ради здравља деце и људи	223
Из закона о радним односима од 1945. године	223
Деца која болују од жлезда	224
Лек против дечијег кашља с пролећа	224
За децу коју хвата грч у писку (гласнику)	224

Кад је дете сувише слабо и шкрофулозно	224
Кад децу очи боле	224
Кад детету цури из ушију	225
Дечји склопци	225
Дечји сифилис	225
Противу мокрења у постељи	225
Плакање, дерање и кобацање дечије посве је здраво	226
Не заборавимо на убилачки уплив собног ваздуха на децу	226
Ко забрањује деци да се играју, скачу, певају и деру, тај је... ..	226
Љубити децу нездравом је	227
Децу не треба грдити, клети и називати неуљудним именима	227
Спавати са децом под једним покривачем нездравом је за њих	227
Држати децу дуго у наручју нездравом је	228
Децу треба навикнути да спавају откривена лица и свуда	228
Одевати децу у тесну одећу и обућу јако је штетно	228
Деци треба допустити да једу колико год хоће свакојака воћа	229
Мајка свака, треба да научи децу свакоме корисном раду домаћем	229
Ради здравља и разумности, деци имају право подвикнути	229

ДРУГА КЊИГА

ИЛИ ЛЕКАРСКИ ОДЕЉАК – ЈЕВАНЂЕЉЕ ЛЕЧЕЊА

Споразумна реч са неким школованим лекарима	233
Малаксалост, оскудица у крви (анемија)	237
Правила против малаксалости	238
Туберкулоза, јектика или сушица	240

БОЛЕСТИ ЗУБА И УСТА

Зубобоља	243
Да човек одржи зубе и њихово здравље	243
Како се перу зуби	244
Задах из уста	244
Зубни каријес, шупаљ зуб	245
Труљење десни	246
Скорбут или пољачина	246

ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ

Маларија или грозница	248
Папатачи-грозница	249

КАШАЉ

Кашаљ и мука у прсима	250
Лечење кашља	251
Рикавац, хрипавац, велики кашаљ	252
Запаљење мозга	253
Дечја парализа	254
Енцефалитис	254
Беснило	255
Беснило пасије	256
Запаљење можданих овојница	256
Заразно кочење врата	256
Гнојно запаљење овојница	256

Туберкулозно запаљење мозжаних овојница	257
Срдобоља, грижа или дизентерија	257
Пролив	259
Амебна дизентерија	259
Пришт црни (црнац)	259
»Залац«, »Далак«	261
Колера	263
Лекови и предупредна средства од колере	264
Колеру, колерину, бљување и јаке болове у стомаку са проливом лечи	265
Цревни или трбушни тифус	266
Пегавац, пегави тифус	268
Црвени ветар	270
Дифтерија, гуштер. – Спас деце од дифтерије	271
Шарлах, скрлетна грозница	276
Богиње велике и мале	278
Грип, инфлуенца, епидемична грозница	280
Глисте уопште	282
Глисте, гујавице	283
Пантљичара	283
Тракавица	284
Глиста, цревна глиста	284
Заразне болести	285

ЖИВЧАНЕ БОЛЕСТИ

Суманутост, лудило	286
Душевни дефект или ментални дефект, малоумност	289
Идиотија и имбецитет	289
Дебилитет или слабоумност	289

ГЛАВОБОЉА УОПШТЕ

Мигрена или челобоља	290
Вртоглавица	291
Несвестица	291
Падавица, велика болест	292
Падавицу, горопадну болест лечи	292
Дечија падавица (фрас)	293
Неспавање (бесаница)	295
Раздражљивост, живчане болести	297
Живчане болести – нервозитет	299
Раздражљивост	300
Стање страха	300
Хистеричне реакције	300
Присилне неуротске реакције	300
Алкохол и алкохолизам	302
Полуција, самолучење, просипање семена, малакије	304
Ноћно мокрење	305
Шлог, капља, удар, узетост руке, ноге, језик	306
Шлог, капљу, удар отклони	307
Крварење мозга	307
Мозак пун крви	308
Невралгија (болови нерава, живаца)	309
Крив врат, кривошија	310

Укрућена вратна жила	310
Месечари	311
Чамотиња, сета, суморност	311
Хипохондрија	312
Самоубиство. Жеља за самоубиством може се излечити	313
Досадан живот	313
Водена болест у глави, водена глава	314
Онанија	314
Бистрији или тупљи човек бива онда, кад	315

КОЖНЕ БОЛЕСТИ

Чиреви	317
Чирићи по кожи и гнојаве ранице	319
Трихофитија	320
Микроспорија	321
Фавус	321
Епидермофитија	322
Вашљивост	322
Вашљивост на глави	322
Вашљивост полних органа	322
Шуга, свраб	323
Свраб између крака	324
Као посве опробан лек од те несносне болести	324
Свраб на полним удовима око проходника	324
Опробан лек	325
Брадавице	326
Екцем	327
Лишај	328
Испуцане руке и усне	328
Жуљеви на нози	328
Ноге превећ знојаве	328
Оједени прсти	329
Копривњача, уртика	329
Масна кожа	329

ПОЛНЕ БОЛЕСТИ

Луес, сифилис	331
Капавац, гонореја	333
Меки чир, шанкир	334
Отечене мошнице због трипера	338
Шанкир (господска болест)	338
Сифилис и његово лечење	340
Сифилис (фрењгу) лечи	343
Нособоља и главобоља од фрењге – сифилистична	343
Крастице у носу	343

БОЛЕСТИ УХА, ГРЛА И НОСА

Кијавица (запаљење у носу)	344
Простуду, назеб, пробади, санџије лечи	345
Запаљење носа	345
Хронична кијавица	346
Алергично запаљење слузнице носа	346

Крв из носа зауставити	346
Крвоток (крварење) из носа лечи	347

ВРАТНЕ БОЛЕСТИ

Грлобоља	347
Вратних жила и потиљка бол	348
Укрупњена вратна жила са јаком вртоглавицом	349
Промуклост	349
Леп глас имати	350
Муцање	350
Крајници	350
Запаљење крајника	351

УШНЕ БОЛЕСТИ

Увобоља	351
Ако је увобоља због црви, животињица	351
Ува севање	352
Буву из ушију истераћеш овако	352
Цурење из ува	352
То исто лечи и друге болести ушију	352
Болесне уши и приглуве особе	353
Глувост	353
Приглувост	353
Зујање у ушима	354
Запаљење средњег ува	355
У ушима камен	355
Кад што друго уђе у уво	355
Гушење у сну	355
Хркање	356
Прогутати што лоше	356
Игла или други оштри прогутан метал	356
Зоља (оса) прогутана	356

ОЧНЕ БОЛЕСТИ

Окобоља	357
Једноставно – нагло запаљење коњуктиве	358
Хронични катарални коњунктивит	358
Јечмичак	358
Кратковидост	359

УНУТРАШЊЕ БОЛЕСТИ

Запаљење плућа – врућица	360
Шкрофуле, гуке, сараца	360
Запаљење желудачне слузнице (гастритис)	362
Нагли гастритис	362
Хронични гастритис	363
Затвор сраћке	364
Отужност и нејелост	365
Мора с грчевима	365
Љутина ме мори	365
Трбобоља	365

Бљување и литање	366
Бљување свега што се поједе и попије	367
Балавост, слињење, цурење слине	367
Пролив, сраћка	367
Подригивање	367
Задржавање прдежа – ветрова опасно је	368
Грчеви желуца и других чести тела	368
Грчеви кад узму и искриве ногу или руку	368
Грчеви и болови у стомаку	369
Катар и друге болове стомака леци	369
Кад је корисно узимати на чишћење желуца	369
Штетно је узимати на чишћење онда	369
Испадање црева	369
Липтање крви из уста или бацање крви из грла	370
Жутица	370
Жутицу увек треба лечити неодложно	372
Дечији проливи	373
Угојеност	374
Енглеска болест, то јест, кад кости омекшају	375
Подагра (севање), прострељивање ножног прста	376
Севање у телу – реуматизам и костобоља	376
Скорашњи реуматизам, севање	377
Крстобоља и леђобоља	378
Ногобоља	379
Жила укрупљена испод колена или на другом месту	380
Изненадне болести	380
Прозебни болови	381
Хладноћа по телу, необична	381
Прозеб изненадни и опасни	382
Путницима који морају у зимско доба путовати	382
Реуматизам костију и зглобова	383
Реуматична грозница	383
Хронично реуматично запаљење	384
Бол у рамену са закречавањем	384
Мишићни реуматизам	385
Шалићи, мараме и шалови око врата доносе разне болести	385
Памуклије и сукнене хаљине носити лети посве је штетно	386
Водена (дебела) болест	387
Водена болест	387
Шећерна болест	388
Отров од гљива	388
Мокраћни камен (у бешици) и кад мокраћа стане	389
Грч у бешици мокраћној	390
Мокрење често и крваво	391
Често мокрење	391
Срца лупање	392
Убод осе или пчеле	392
Тумор	393
Шуљеви (мајасил, хеморој)	393
Затворени шуљеви	395
Сипња (гушња, астма) код људи и деце	396

ИЗ ХИРУРГИЈЕ И СРОДНИХ ГРАНА

Змијин ујед	399
Змију из човека истерати	399
Громом ударени	400
Утопљеник	400
Утопљеник се спасити може	401
Утопљеника спасити	401
Загушени јелом	401
Опрљотине, опекотине уопште	401
Опекотине или опрљотине	401
Промрзнути удови	402
Промрзнуте ноге, руке и друге чести тела	402
Сунчаница	403
Топлотни удар	404
Ноктобоља, кокошињак или загнојени прст или нокат	404
Заноктица	405
Запаљење јаја (мошница, муда)	406
Кила	406
Крварење из ране	407
Пребијена кост	408
Угануће руке или ноге	409
Рана	409
Вучац	410
Мицина или ницина	410
Мицина се прокине	412

ПРИЛОГ УЗ ЈЕВАНЂЕЉЕ ЛЕЧЕЊА

Нешто о крезубој, јектичавој, гуравој и изнуреној омладини	413
Победа телесне и мождане болести па и саме превремене смрти	414
Какве болести можемо добити од неких лекова докторских?	415
Шта нас постиже од покварене крви и због чега се она квари?	416
Како и због чега добијамо покварену крв?	416
Да ли треба одмах очекивати успеха од прве и друге употребе лека	417
Да ли можемо бити здрави и излечени без доктора рецепташа?	418
Какви су потребни лекари уопште и за сеоски народ посебице	419
Какви су потребни лекари за сеоски и занатлијски народ	420
Да ли се могу отклонити разне људске, марвене и биљне болести?	422

ТРЕЋА КЊИГА ИЛИ ЛЕКОВИТОСТ БИЉАКА И ДРУГИХ ДОМАЋИХ НАМИРНИЦА

ДОМАЋЕ ЈЕВАНЂЕЉЕ

ЛЕКОВИТО БИЉЕ

Бели слез	432
Бели слез као лек	432
Бела слачица	433
Бела слачица као домаћа лекарија и зачин уз јело	433
Слачичник	436
Слачичник као лек и како се он справља и употребљава	436

Бибер	436
Бибер као зачин и лек	436
Бреза	437
Брезовина, бреза као лек	437
Брђанка	439
Арника, моравка, вепровац (травa) као лек од рана	439
Тинктура арнике као лек	439
Одвар, теј арнике	439
Вења	440
Вења, смрековина, је лекарија за многе болести	440
Водњика (вејовача) као лекарија и пријатно пиће	442
Винова лоза	443
Грожђе као храна и многоструки лек	443
Упутства како треба јести грожђе ради оздрављења	444
Грожђе одржати до пролећа	447
Кисело млеко	448
Одлична храна и лекарија	448
Вишња	449
Вишњево лишће као лек	449
Водопија	449
Женетрга, гологуза, змијина травa, цикорија	449
Вранилова травa или црноврх	450
Мајоран	450
Врба	451
Врбова кора и њено лишће као лек	451
Гавез	451
Глог	452
Црвени глог	452
Дебела тиква	452
Дебелица, дебела тиква као лек од свињске болести – грознице	452
Дивљи кестен	453
Кестен дивљи као лек, као храна за марву, кокоши и као сапун	453
Дивљи кестен, добра је храна за кокоши	453
Питоми кестен, коштан, марон	454
Дуван	454
Дуван као лек	454
Жалфија	455
Кадуља, кадуна, калавер, калопер као лек	455
Зоб	456
Зоб као лек	456
Зоб, овас придаје крвама више млека и масла у млеку	456
Теј (одвар) од зоби справља се овако за пиће	456
За купање овако се справља	457
Зова	457
Зова, зобика, базга, баз, база, бзовка	457
Зова, зобика као лек	457
Ивањско цвеће	459
Ивањско цвеће као лек	459
Иђирот	459
Иђирот или темишварка	459
Јабука	460
Јабука као храна и лекарија	460

Одвар јабуков или теј	461
Крвави и затворени шуљеви лече се	461
Како се прави вино од јабука	461
Јагода	462
Јагоде као лек	462
Сок од јагода добар је напитаk у врућици	462
Теј, одвар од лишћа јагода	462
Јагорчевина	463
Јаглика, јагличе, јагорчика, јагорчевина	463
Дивизма лопен	464
Сапуњача	464
Слатки корен	464
Јечам	464
Јечам као лек	464
Кафа	465
Кафа као лек за људе и марву	466
Кантарион	466
Кантарион, богородична трава, крвавац	466
Ким	467
Кукута	467
Кукута као лек од ране	467
Купина	468
Купина, оструга као лек	468
Конопља	469
Кудеља, грсница	469
Конопља и семе јој, као лек	469
Млеко од конопињина семена	469
Коприва	470
Коприва као храна и лекарија противу више болести људских, марвених и живинских	470
Коприва као људска храна	471
Коприва као сточна храна	472
Краве које се на тај начин копривом хране	473
Коприва као храна за живину	474
Коприва као платнарска биљка	475
Гајење коприве	476
Копитњак	479
Крушина	479
Кркавина, пасја леска, крушина	479
Линцура	480
Равен, срчаник, кошутина брада	480
Линцура, равен као угодна лекарија	481
Кичица	482
Горка детелина, грчица	483
Лубеница	483
Лубеница као лек	483
Мајкина душица, бакина душица, дивљи босиљак	483
Маслачак, жућаник, млечац, млеч, верижњача, талијанска салата	484
Маслачак је здрава храна за људе и марву	486
Мечије грожђе, медвеђе грожђе, медведово уво	487
Мрква, шаргарепа, жута репа, као здрава и лековита храна	488
Невен, жутељ	489

Одољен, одолен, мацина трава	490
Оман, бели оман, велики оман	490
Пасуљ	491
Пасуљ као лек	491
Парадајз	491
Патлиџан црвени као здрава и лековита храна	491
Како се патлиџански сос може оставити за употребу зими	492
Пелин, пелен	492
Пелин као лек	492
Естрагон	494
Першун, петрожељ, петрусин	494
Першун као јестиона зачина и за неке болести лек	494
Пиревина	495
Пиревина као лек	495
Питома нана, папрена или љута нана, метвица, јевтин зачин и лекарија	496
Ментол	500
Подбел, подбео, подбељ	500
Подубица, дупчац, дубачац	500
Раж	501
Раж и кафа од ражи као одлична храна и лек	501
Раставић, пољска преслица, коњски реп, коњореп, штукавац	502
Рен, лек и зачин	503
Ренац	503
Ротква и ротквица као храна и лек	504
Рогач, рошчић	505
Рузмарин	505
Рузмарин-шпирит као лек	506
Руса, росопас, росница, змијње млеко	506
Руса као лек	507
Салеп, кађун, кађунак, као лек и храна	507
Сарсапарила, сапарила, сапарина, запарина, као лек од више болести	508
Смоква	509
Рошчићи, смокве и друго као лек од кашља	509
Сунцокрет	509
Титрица, камилица, какомиља, прстенак, царев цвет	510
Троскот као лек	512
Трава од срдобоље, срчењача, ситни срчаник, трава од срца	512
Хајдучка трава, ајдучица, спориш, папрац, куница као лекарија	513
Хељда, као храна и лек	514
Храст или раст, храстова кора као лек	515
Црни и бели лук као храна и лекарија	516
Како се одстрањују жуљеви	518
Црни слез, слезовача, гушчја трава, ћурећа трава	519
Чај, чај с млеком као лек	520
Чичак, репук, репушина, лапак као лекарија	521
Шпаргла, спанаћ, кисељак, зеље (пазија, штавољ)	521
Кафа од жира као храна и лекарија	522
Кафа од жира спрема се и готови се овако	523
Хлеб од храстовог жира	525
Шимширика, жута шимширика, жутика, жута шибба, жути шипак	525
Штир, стратор, трагор (црвени штир) као лек	526
Како и кад брати лековито биље	526

Време бербе	531
Биљарски календар	532
Кад које биље треба брати	533
Практична сушара за лековито биље	535
Витрина – изложба лековитог биља	535
Практична упутства о употреби лековитог биља у домаћинству	536
Домаћа аптека лековитог биља	538
Лековитост воћа и поврћа, биљни сокови као лек, храна и послатица	540
Воћни дани	540
Витамини	544
Витамини растворљиви у води (хидросолубилни)	546
Витамин В ₁ (анеурин, тиамин)	546
Количина витамина В ₁ у разном биљу	547
Витамин В ₂ (лактофлавин, рибофлавин)	547
Витамин В ₆ (адермин)	548
Антипелагра витамин (РР фактор)	548
Витамин С (аскорбинска киселина)	548
Количина витамина С у свежем биљу по Рандоену	550
Витамини растворљиви у мастима	552
Витамин А и провитамин А (каротени)	552
Витамин D (калциферол)	554
Токоферол или витамини Е (антистерилитетни)	555
Витамин К (ангихеморагични)	556
О БЕЛОМ И ЦРНОМ ХЛЕБУ	557

АНТИБАКТЕРИЈСКИ САСТОЈЦИ ВИШЕГ БИЉА

Антибиотици у вишем биљу	560
Испарљиви и неиспарљиви фитонциди	561
Испарљиви фитонциди	562
Биљке са сумпорним једињењима, тзв. сеневолима	563
Етарска уља	564
Неиспарљиви фитонциди	565

ДОМАЋИ НАРОДНИ ЧАЈЕВИ

Замена за кинески чај	566
Шумско или дивље воће	568
Воћни чајеви	568
Израда замене за кинески чај	569
Које се болести могу излечити или ублажити медицинским биљем	570
Болести органа за варење	571
Горка средства за јачање желуца	572
Против надимања, гасова, сметњи у цревима	572
Хроничан катар лечи	573
Против пролива	574
Против затвора	574
Против цревних паразита	575
За лечење јетре и жучних путева	576
Опоро и горко биље за јачање	577
Горко и мирисно биље за јачање	577
Болести органа за дисање	577
Болести бубрега и мокраћних органа	578
За знојење	579

Живчане болести	579
Болести коже и слузокоже	580
Болести срца и крвних судова	581

ЧЕТВРТА КЊИГА ИЛИ ПРИВРЕДНИ ОДЕЉАК

МЕСЕЧНИ РАДОВИ ПОЉОПРИВРЕДНИКОВИ ИЛИ ШТА ТРЕБА У КОМ МЕСЕЦУ РАДИТИ?

У јануару	585
У фебруару	589
У марту	592
У априлу	595
У мају	598
У јуну	600
У јулу	602
У августу	603
У септембру	605
У октобру	607
У новембру	609
У децембру	610
Поврће одржати преко зиме	612

РАЗНОВРСНЕ ПОУКЕ ЗА ЗЕМЉОРАДЊУ И ПОКУЋАНСТВО

Орите дубље, орите с јесени	613
Важност дубоког орања	614
Земљу треба орати дубље	614
Важност јесењег орања	619
Семе да брзо никне	622
Познати, је ли семе зрело и за сијање удесно	622
О житу	622
Кукољ из пшенице уклонити	622
Сачувати семе од црви и буба кад је у земљи	623
Ужежену пшеницу поправити	623
Спасити од трулежи покисло и влажно жито	623
Пшеницу опростити буђавог мириса	624
Да свако жито изгуби задах на буђ	625
Дрљање озимних стрнина с пролећа, корисно је	625
Полегло жито подигнути	625
Зашто пшеница главници?	626
Не заборављајмо превртање жита	626
Кад треба пшеницу косити или жњети	627
Кад који усев ваља жњети и брати	627
Хмељ је поуздано средство противу црног жишка и пшеничног мољца	629
Катран против жижака	629
Од поквареног жита добити добар и укусан хлеб	629
Брашно од црва сачувати	629
Хлеб одржати свеж на дуже времена	629
Поправити успарену, покварену зоб и јечам	629
О поврћу	630
Поврће треба усавршавати	630
Користи сејања зелени у редовима	630

Како тврда вода на зелен и цвеће корисно упливише	631
Црвена репа (цвекла, блитва) да слађа буде	631
Добити више рода од посејаног пасуља	631
Зеленог грашка за зиму остављање	632
Ротквица летња да боље роди и укуснија буде	632
Грдне количине лубенице добити	633
Велике бундеве и краставце добити	633
Да дозру диње	633
Лук, ротква, цвекла, шпаргла да боље роди	633
Лук да не прорасте	634
Велике главице црна лука	634
Предупредити избијање бикова у црном луку	634
Сејање кромпира (кртоле)	635
Избор кромпира за семе	635
Креч као средство против трулења кромпира	636
Кромпир да не проклија	636
Најбољи кромпир (кртоле) добија се	636
Кромпир уместо сапуна	636
Кромпир од болести сачувати	637
Кромпир да слађи буде	637
Водњикаст кромпир	637
Главичасту салату више недеља свежу и лепу одржати	637
Кад и у које доба дана најбоље је заливати поврће и цвеће	637
Целер најкрупнији да добијеш	637
Ораси не плесниве (не буђаве) и мегра им остане сасвим бела	638
Да произведеш врло крупан огрозд	638
Вешто остављање купуса за зиму	638
Купус најкрупнији добија се	638
Купус да сачувамо од гусеница	638
Бувач на купусу и уопште по вртовима утаманити	639
Жишка уништити у вариву: сочиву, грашку, пасуљу	639
Жижак из хране ишчистити	639
Црвени патлиџан противу житног жишка и других животињица	640
О прављењу сира качкаваља	640
Буђав сир	643
Ново средство против кварежи сира, масла, млека, вина и воћа	643
Штеточине уништити	644
Мишеве разгони лишће од леандра	644
Стамањујмо пацове као творце свињских бобица – трихина	644
Противу мишева и пацова	644
Пацове утаманити	644
Против пољских мишева	644
Против мишева у житницама и кућама	645
Још један сигуран лек од мишева	645
Да мишеви посејан грашак у пољу не једу	645
Вране да растераш	645
Какво је и колико је које ђубре важно	645
Овчије	645
Коњско	646
Свињско	646
Ђубре од перушади	646
Ђубриште треба засејати	646

Бубређе ружа	646
Најбољи гној за детелину	647
Како се поступа да се земља не изнури под детелином	647
Пепео од каменог угља за поправљање ливада	648
Помоћ од суше	648
Дванаест тачака о гајењу лана	649
Кад ланено семе особито добар род даје	649
Најбољи гној за лан	649
Утицај месеца на биље	650
Не сејте за време младог месеца	650
Уплив месеца на биље	650
Ливаде и косидба	650
Кад је најбоље траву косити	650
Позне косидбе штетне су	651
Кртица шкоди	652
Да њива ораница набрзо травна ливада постане	652
Неродну ливаду набрзо у врло родну претворити	652
Да се избегне буђање сена	652
Неопходна пажња при жетви и косидби	652
Овсена слама за музну стоку	653
Јечмену сламу	654
Да утаманиш маховину на ливади	654
Ливаде рђаве поправе се и боље роде	654
Дрвен пепео на ливадама	655
Да утаманиш »мразовца« (мразову сестрицу)	655
Летећи песак отклонити	655
Живи, летећи песак предупредићемо	655
Ритове и мочварне ливаде употребити за рибњаке	655
Да не рђају пољопривредна оруђа и алати	656
Кад који усев треба жњети?	656
Пшеницу треба	656
Раж треба	656
Јечам се	656
Овас (зоб) треба	656
Кукуруз треба	657
Хељда се	657
Ситна проја (просо)	657
Репица се	657
Грашак треба	657
Грахорицу треба	657
Боб се	657
Сочиво треба	657
Мухар се	657
Луцерка и црвена детелина	657
Репа се	657
Кромпир треба	657
Чичоку	657
Мак	657
Ким	657
Шафран	657
Хмељ	657
Дуван	657

Конопља	658
Важност гајења и поука о гајењу варива на велико	658
Гајење грашка	659
Гајење сочива – леће	661
Гајење пасуља	662
Гајење боба	663
Да сачуваш вариво од птица	663
Брза помоћ оштећенима градом, тучом и провалом облака	664
Кратко ратарско »вјерују«	664
Нова наука о пољској привреди	667
Добити од хемијског ђубрења	668

ВОЂАРСТВО

Дижите воће	669
Шта је најважније знати и вршити при пресађивању воћа и уопште дрвећа, па да се сваки пресади омлади и прими	670
Како се копају јаме за сађење воћака.....	670
Сађање воћака	671
Младице воћака брзо дигнути	673
Калемљење	673
Прибор за калемљење	673
Калемарски восак	674
Начини калемљења и техника	674
Поступак при самом калемљењу	675
Помолошка класификација воћака	676
Шта треба радити кад измрзну воћке	677
Бубрење воћака зими	677
Још један начин да неродно орахово дрво роди	678

БИЉНЕ БОЛЕСТИ У ВОЂАРСТВУ

Болести на јабуци	679
Чађава краставост	679
Пепелница	679
Болести на крушки	679
Пегавост лишћа	679
Рак корена	679
Болести на дуњи	679
Црна пегавост лишћа	679
Болести на шљиви	680
Пламењача, медљика	680
Рђа	680
Рогачи	680
Шарка шљиве	680
Болести на брескви	680
Коврцавост лишћа	680
Пепелница	681
Рупичавост лишћа	681
Болести на јагоди	681
Сива пегавост лишћа	681
Болести на малини	681
Сушење стабла и грана	681
Болести винове лозе	682

Пламењача	682
Пепелница	682
Штеточине у воћарству	682
Лисне ваши	682
Глоговац	682
Зутотрба	683
Јабучни смотавац	683
Губар	683
Кукавичија суза	684
Справа за утамањивање разних штеточина	684
Уништити смолотечину на трешњи	684
Мрави да се не пењу на дрво	684
Како и кад треба (кресати, резати) воћку	684
Старе воћке, које су престале рађати опет подмладити	685
Неродна воћка да роди	685
Да воћке боље рађају	685
Да боље напредује младо дрво	685
За учмало скоро сађено воће	685
Одржати воћке трулих стабала	686
Помоћи воћу, које је од мрза страдало	686
Гнојити воћке шталском мокраћом од велике је користи	686
Воће сачувати на дуже време посве свеже	686
Трешње и вишње корисно је да садимо	687
Трешња захтева за своје добро успевање	687
Пресада одраслог воћа и другог дрвећа	687
Где треба које воће усадити?	687
Јабука	687
Крушка	687
Дуња	687
Огуљено воће и друго домаће украсно дрвеће	688
Осецање и чување калем-гранчица	688
Све о шљивама	689
Големе користи од шљива	689
Лековитост шљиве	690
Даље користи од шљиве још и ово су	690
При куповању од коштица подигнутих младица бирај оне	692
Правила за добру основу шљива ова су	693
Да коштице пре никну и исклијају	693
Какво је земљиште добро за шљиве?	694
На шта ваља пазити при пресађивању шљива и других воћака	695
Какво је ђубре најбоље за шљиве и уопште за воће	696
Чишћење шљива као и других воћака	696
За требљење гусеница најзгодније је време зима	696
Резидба шљива	697
Главна правила при шишању шљива и других воћака углавном ова су	697
А што се шљивиних рана тиче ваља знати ово	698
При брању шљива као и другог воћа ваља пазити	699
Како да се сачувају шљиве и друго воће дуже времена	700
Шљиве одржати тазе, фришке	701
Општинске пећи и сушионице које могу сво село послужити	701
При сушењу воћа нека се ова главна правила пазе	702
Плесне шљиве поправити	704

Пекмез од шљива врло је здрав и пријатно јело	704
Пекмез од шљива	704
Укисељен пекмез поправити	704
Укратко сведена правила што се има чинити за шљиве.....	705
Јагодасто воће	705
Јагода	706
Како узгајати јагоде?.....	706
О јагоди месечарки	707
Јагоде биће крупније и родније	708
Малина.....	708
Рибизла	709

О ВИНОГРАДАРСТВУ

Најбоље место за виноград.....	710
Најбољи гној за виноград.....	710
Креч помаже винограду	710
О прозебу винограда.....	710
Шта све треба у винограду да се ради.....	711
Резидба винограда	711
Лачење или плевљење винове лозе.....	711
Прекраћивање ластара	712
Закидање заперака.....	712
Везивање зелених ластара.....	712
Проређивање гроздова и бобица	712
Шта треба да ради виноградар са виноградом, који је с ледом (градом) оштећен.....	712
За бербу грожђа – винограда	714
Хрстова пиљевина као поуздано средство противу филоксере.....	714
Шира од грожђа.....	717
Кад се претаче?	718
Како се претаче?	718
Маз за бурад која точе, растичу.....	719
Бурад плесниву очистити	719
Чишћење винских судова	719
На шта имамо пазити при употреби старих буради?	720
Вину дати особито пријатан мирис	720
Покварено и кисело вино поправити	720
Начин како се убрзо усирћетити може покварено вино.....	720
Вино мутно очистити	720
Бистро вино ћеш имати.....	721
Ново вино претворити у старо.....	721
Вино које је обојено познати	721
Вино од купина (оструге).....	722
Вино од рибизли.....	722
Заштита винове лозе од болести и штеточина	722
Прво пролећно прскање.....	722
Прскање пред цветање	723
Друго третирање после цветања.....	723
Поступак пред шарак.....	723
Третирање после града	723
Вино од јабука и крушача (јабуковача).....	724
Кад треба разливати вина у стакла.....	727

Сушење грождa (у сушницама)	727
О ПЧЕЛАРСТВУ	
Пчеле како ће најбоље презимити	729
Житно брашно је у нужди добра храна за пчеле	729
Средство да с кованлука, пчелињака одагнамо мраве	730
Близу кошница не срне се садити	731
Мед из кошница вадити а да се пчеле не убију	731
Пчеле да не боду	731
Златно зрневље за пчеларе	731
ЖИВИНАРСТВО ДОМАЋЕ	
Правила којих треба да се придржавамо при »насађивању« кокошака	734
О кокошијој болести »пипи«	735
Истребити вашице и други гад на живини	736
Ваши на живини	736
Још једно средство против вашију на живини	736
Кокошињак	736
Кокошије ваши уништити у кокошињаку	736
Избавити од вашију квочку на насаду	736
Живину да сачуваш од редње – помора	737
Пролив код ћурака	737
Распознати кокошке које доста носе	738
Кокоши да пре пронесу	738
Кокоши да јаја више и зими носе	738
Кокоши да носе јаја преко ћеле зиме	739
Расе кокоши најбоље за ношење јаја	739
Чување јаја преко зиме	740
Још један начин да се јаја дуго одрже	740
Китајски начин чувања јаја	740
Љуске од јаја не треба бацати	740
Убијајмо свраке, вране и јастребове	741
Голуба да приволиш кући	741
Свиларство у шуми храстовој	741
О СТОЧАРСТВУ	
При облагорођивању стоке најважнији је добар избор мужјака	742
Кад треба јуницу пустити код бика?	742
Познати краву која је најбоља за мужу	743
Зашто су краве јалове	743
Шта учинити када крава не може да се опрости постељице?	743
Да крава женско теле отели	744
Теоци да без мајке не омршају	744
Да излечиш отечен пупак код телади	744
Средство против пролива код телади	744
Познати млеко у које је воде сипано	745
Краве да дају више млека	745
Кравље млеко да буде здраво за децу	745
Чист ваздух и – млеко	746
Запаљење крављег вимена	746
Тимарење крава музара	747
Уплив муже на увећање млечности код крава	747

Против отока крављег вимена.....	748
Крваво мокрење код крава и средство против тога.....	748
Крваво мокрење код говеђи.....	748
Марвинче бодљиво да се укроти.....	749
Коњи да буду добри, светли и јаки.....	749
Кад крава даје ретко и модро млеко.....	749
Шумско лишће добра је и здрава храна за стоку.....	749
Листник за стоку спрема се.....	750
Зелена коприва је врло добра пића за марву.....	750
Дивљи кестен као здрава храна за марву.....	750
Кобилу суждребну познати.....	751
Дивљи кестен као лек за коње.....	751
Да одучиш коња да не уједа.....	751
Морска репа (чичока) врло је добра храна за марву.....	752
Детелина се не срне давати марви док не процвета.....	752
Куван јечам као лековита храна за коње и краве.....	752
Овас је изврсна храна за краве музаре.....	753
Против ваши ју на говедима.....	753
Вашљивост.....	753
Жута репа (шаргарепа) као храна и лек за коње.....	753
Употреба салицилне киселине у разним марвенским болестима.....	754
Да се свиње брже угоје.....	754
Да свиње здраве буду.....	755
Свињске болести.....	755
Свиња црвљање.....	755
Гроницу свињску леци.....	755
Узетост код свиња.....	756
Свиње од трихина и гронице сачувати.....	756
Да крмача опраси више прасади.....	757
Помоћ надувеном марвинчету.....	757
Надун говеђи.....	758
Против надуна код говеђи.....	758
Јевтино средство против ваши ју код стоке.....	758
Ваши на стоци.....	758
Ваши на стоци уништити.....	758
Наступ код марве излећи ти.....	759
Марвена куга.....	759
Кугу говеђу и коњску леци.....	760
Говеђа куга.....	761
Ваздух и светлост у штали, кошари.....	761
Солење »мршење« марве.....	762
Овце да се годишње дваред ојање.....	762
Бољу вуну на овцама произвести.....	763
Да овце дају меку вуну као свилу.....	763
Овце од метиља излечити.....	763
Метил овчији.....	763
Метил овчији лечи одлично.....	764
Овчија шуга.....	764
Коњска шуга.....	766
Коња излечити од назеба.....	767
Кашаљ коња.....	767
Сакагија.....	768

Босански лек од сакагије	768
Лек од коњске болести гунтраћа сувог	769
Сипљива коња излечити	770
Окобоља код животиња	771
Десет заповеди за храњење коња	771
Шап и слинавка	774
Лек од шапа и слинавке	774
За болове у копитама и међу папцима	775
Народни лек за болове у копиту	775
Тов свиња	777
Домаће поуке за разне потребе	778
Готовљење јела	785
Практични савети	787
Боје – бојење	794
Уништавање гамади	795
Предсказивач времена	797
По зеленим жабицама	797
По пијавицама	798
По цвећу мишјака	798
Лепо време уопште предстоји	798
Лепом се времену следећег дана можемо надати	800
Рђаво време или киша уопште предстоји	800
Непогода предстоји	803
Блага зима предстоји	803
Строга зима предстоји	804
Знаци лепе и дуге јесени	804

ПЕТА КЊИГА ИЛИ ПРИВРЕДНЕ МУДРОЛИЈЕ

Како се намирнице од поплаве и пожара и народ од многих заразних болести сачувати може	807
Како да отклонимо употребу толиких брера, кључева, капија и међа	818
Чувајте се лопова и кесароша	820

ШЕСТА КЊИГА

ИЛИ КЊИГА БЛАГОДАТИ – БЛАГОДАТНИК	807
---	-----

СЕДМА КЊИГА

ДОДАТАК БЛАГОДАТНИКУ »НАРОДНОГ УЧИТЕЉА« У КОМЕ ДОНОСИМО СПАС СРБИЈЕ И ЊЕНОГ НАРОДА	875
Овде напомињемо радницима још и ово	891
Завршна реч »Благодатнику« и »Спасу Србије«	893
Шта ми хоћемо са овом књигом и другим делима нашим	894
ВАСА ПЕЛАГИЋ (ЖИВОТ, РАД, ИДЕЈЕ)	897