



† Васа Пелагић. †

БИЉКЕ

за

лечење и корисну привреду.



...ска салата, цинорија, жућаник, млеч, мле-
...ска вегачица, верижњача (*Leontodon Taraxacum*).
... да ова биљка има само једно стабло, глатко као
... као што се овде види на овој слици. Корен
... већином је мање рецкасто, на земљу оборен

ВЕЛИКИ СТВАРНИ ДОМАЋИ

РОДНИ УЧИТЕЉ

руковођа за здраве и болесне,
старе и младе, за родитеље и учитеље,
за сељаке и варошане,
кућу и породице и у опште за свакога

са 25 слика лековитих биљака
и природним лечењем хладном водом

по В. Пелатићу

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

УРЕДИО И НА СВЕТ ИЗДАО П. А.

Мајновије: ово издање 1903.

Штампано у 10.000 примерак

КОМИСИОНО ИЗДАЊЕ

УКРЕ КЊИЖАРНИЦЕ И ШТАМПАРИЈЕ БРАЋЕ М.
У НОВОМ САДУ

1903.

Коста Тифтер
Милан Лепенан
Н. Јанковић

Београдски архивски и библиотекарски одбор

ЈЕВАНЂЕЉЕ ЗДРАВЉА

које учи како се развија и одражава 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 прије свега изнесемо правила, по којима се сва три здравља развити и одржати могу; јер је човек и народ кадар само онда поњати и вршити свој човечански позив према себи и породици својој, народној и грађанској, ако има сва три ова здравља. Само они који су тим украшени, кадри су озбиљно радити за своју и за својих ближњих срећу и напредак.

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

О в а з д у х у

или о здравственој и лековитој моћи ваздуха.

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

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

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

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

Народни Учитељ.

Ј. Ј. Ј. Ј.

Било је време још одавна да омладина људска у место некорисних наука, изучава здравствена правила и начин, како се може добити и уживати чист ваздух у стану и радионицама, у шетњи и зборишту. Ваздух је најздравији за дубоко удисање око велике ручанице, то јест око 9—10 сати из јутра; тад је ваздух умерено 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 удалити све прљаве хаљине и остале нечисте ствари. Зидови не смеју бити влажни. Влажни станови најгрђе трују ваздух, па тако и здравље домаће чељади. Од влаге се развијају многе опасне болести, као што су: болести бубрега, реуматизам у мишићима и зглобовима, живчане болести, плућни катар итд. Она учини од човека правог богаља. Далеко је боље и паметније живити под циганском чергом, него ли 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 гди су сви прозори отворени. И пастирски живот овај разлог потврђује. Наравно, томе се треба поступно привикавати, а нарочито овим што су њежни и слабуњави.

У стану, гди се спава и ради, непаметно је хаљине и обућу сушити, и којекакве бојадисане ствари и огледала држати. У зеленој боји и металу, којим је огледало постављено, има много отровних честица, које кваре ваздух у стану. Собе моловане, дакле и тапетиране нездраве су. Дим и прашина, па било то у стану или у радионици, такође су врло штодљиви, особито очима. Чистоти ваздуха у стану доприноси и прање стана, које треба бар једном сваке недеље обавити. У неосушеној соби нездраво се је бавити. Ваља да чељад буде изван ње док се под — патос осуши. Много квари ваздух у соби и држање ноћнег лончета, (нокшир) у ком има мокраће и који је неочишћен; то највише штоди здрављу очију. Тако исто штоди и она тоња из прохода, кога варошки свиет 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.

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