

ХИЉАДУ САВЕТА ЗА СВАКО ДОМАЋИНСТВО

САДРЖАЈ

КЛИК НА НАСЛОВ – НАЛАЗИ НАСЛОВ У ТЕКСТУ

ПРЕДГОВОР	8
ЛЕКОВИТОСТ БИЉАКА И НАМИРНИЦА	9
ЛЕКОВИТЕ БИЉКЕ.....	9
КАМИЛИЦА	9
ЖАЛФИЈА	10
АРНИКА	10
СМРЕКОВИНА - ВЕЊА	11
ВОДЊИКА (ВЕЊОВАЧА)	11
ХАЈДУЧКА ТРАВА (АЈДУЧИЦА, ПАПРАЦ, КУНИЦА).....	11
БЕЛИ СЛЕЗ	12
Ч И Ч А К (РЕПУХ, РЕПУШИНА, ЛАПАХ).....	12
ЗУБАЧА (ДИВЉА ПИРЕВИНА)	12
ЗОВА	12
ДУВАН (КАО ЛЕК).....	13
КУПИНА (ОСТРУГА КАО ЛЕК)	13
ТРОСКОТ КАО ЛЕК	13
КУКУТА	13
САПАРИЛА.....	14
ВИШЊЕВО ЛИШЋЕ	14
МЕКИЊЕ (ТРИЦЕ).....	14
КАМФОР	14
СЛАЧИЦА	14
ЛИНЦУРА	15
МАЈКИНА ДУШИЦА (ДИВЉИ БОСИЉАК).....	15
МАСЛАЧАК (МЛЕЧАЦ, ЖУЧАНИК).....	16
ПЕЛИН (ПЕЛЕН).....	16
ПОДБЕЛ.....	16
КАНТАРИОН (БОГОРОДИЧИНА ТРАВА).....	16
к и м	16
ДОМАЋИ ЛЕКАР.....	18
ГРОЗНИЦА.....	19
КИЈАВИЦА	19
ГЛАВОБОЉА.....	19
ВРТОГЛАВИЦА	20
МИГРЕНА (ЧЕЛОБОЉА).....	20
ЗАПАЉЕЊЕ МОЗГА	20
КОСА (ОПАДАЊЕ КОСЕ И КАКО СЕ ЛЕЧИ)	20
ПЕРУТ	21
КРАСТЕ НА ГЛАВИ	21
КРВ ЦУРИ ИЗ НОСА	21
ЧИРЕВИ.....	22
ЧИРИЋИ И ГНОЈНИЦЕ по кожи.....	22
ЦРНИ ПРИШТ	22

МАЛАКСАЛОСТ-ОСКУДИЦА У КРВИ.....	23
ПРАВИЛА ПРОТИВУ МАЛАКСАЛОСТИ.....	23
ПОВРАЋАЊЕ	23
ПОВРАЋАЊЕ ЖЕНА ТРУДНИЦА.....	23
ОБИЧНО ПОВРАЋАЊЕ	23
МОКРАЋНИ КАМЕН У БЕШИЦИ И КАД МОКРАЋА СТАНЕ	23
МОКРАЋНО ЦУРЕЊЕ САМО ОД СЕБЕ.....	24
БРУХ	24
ЧЕСТО МОКРЕЊЕ	24
МОКРЕЊЕ ЧЕСТО И КРВАВО	24
РЕУМАТИЗАМ И КОСТОБОЉА	24
ЛУПАЊЕ СРЦА.....	25
ОСЕЋАЈ БОЛА У ПРЕДЕЛУ СРЦА.....	25
ЧУПАЊЕ У СТОМАКУ.....	26
МРТВА КОСТ	26
ИЗНЕНАДНЕ БОЛЕСТИ	26
ПРОМУКЛОСТ.....	26
АЛКОХОЛИЗАМ.....	26
ТИФУС (ВРУЋИЦА - ОГЊУШТИНА).....	27
ЗАПАЉЕЊЕ ПЛУЋА - ВРУЋИЦУ	28
ВРУЋИЦА ОД ГЛАДИ	28
ПРУЖАЊЕ ПРВЕ ПОМОЋИ	29
РАНЕ И УБОЈИ.....	29
МЕТАК ИЗ РАНЕ ИЗВАДИТИ.....	30
ВЕЛИКА РАНА ОД МЕТКА ИЛИ УБОДА НОЖЕМ	30
УБОД И ПОРЕЗАНОСТ	30
НАМИРНИЦЕ КАО ХРАНА И ЛЕК	32
ГРОЖЂЕ КАО ОДЛИЧНА ХРАНА И ЛЕК.....	32
КИСЕЛО МЛЕКО КАО ХРАНА И ЛЕК	32
КУПУС КИСЕО И РАСО КАО ХРАНА И ЛЕК.....	32
ЈАБУКА КАО ХРАНА И ЛЕК.....	33
СПАНАЋ, ШПАРГЛА, КИСЕЉАК, ЗЕЉЕ	33
ЈАГОДЕ КАО ХРАНА И ЛЕК.....	33
ШЕЋЕР КАО ЛЕК И ХРАНА.....	33
БАРУТ КАО ЛЕК.....	34
КАФА КАО ЛЕК.....	34
КОПРИВА КАО ХРАНА И ЛЕК.....	34
ПАСУЉ КАО ХРАНА И ЛЕК.....	35
ПАРАДАЈЗ КАО ХРАНА И ЛЕК.....	35
ЦРНИ И БЕЛИ ЛУК КАО ХРАНА И ЛЕК	35
РАКИЈА КАО ЛЕК	36
СО И СИРЋЕ КАО ЛЕК.....	36
КАКО СЕ ТРЕБА ХРАНИТИ	37
ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ КОД НАМИРНИЦА.....	38
ОВА ТАБЕЛА ИЗГЛЕДА ОВАКО.....	38
ЗЕЛЕН (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ).....	40
СПАНАЋ	40
КОПРИВА	40
РОТКВА.....	40
ГЉИВА - ПЕЧУРКА (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ).....	41
ВОЋЕ (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)	41
ЈАБУКА	41
ГРОЖЂЕ	41
СМОКВА СУВА	41
СМОКВА СВЕЖА	41
МАСЛИНА	41

САСТАВ И ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ КОД ПИЋА	42
ВИНО	42
ПИВО	42
РАКИЈА	42
РУМ	42
КОЊАК	42
ШАМПАЊАЦ	42
ТОПЛА БЕЗАЛКОХОЛНА ПИЋА	42
ЧАЈ	42
ЧОКОЛАДА	43
ЖИР КАО КАФА И ЛЕКАРИЈА	43
ДУВАН	43
ВОДА	43
ВАЗДУХ	43
ПОТРЕБНЕ МЕРЕ РАДИ ЗДРАВЉА ДЕЦЕ	44
НАШ ИНТИМНИ ЖИВОТ	46
КОРИСНИ САВЕТИ ЗА НЕГУ ЛИЦА И РУКУ	46
КАКО ЋЕ ЖЕНА У РАДНОМ ОДНОСУ НАЋИ ВРЕМЕНА ЗА КОЗМЕТИКУ	46
НЕГА КОСЕ	47
НЕГА ЛИЦА	47
НЕГА КОЖЕ	47
КОНТРАЦЕПЦИЈА	48
СРЕДСТВА ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈУ	48
МЕТОДА КНАУС-ОГИНО	49
ДРУГА ГРУПА СРЕДСТАВА ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈУ	50
ПРЕЗЕРВАТИВИ	50
УЛОШЦИ У МАТЕРИЦИ	50
ВАГИНАЛНА ДИЈАФРАГМА	50
ЕМКО	50
ГЕНОСАН	50
КОНТРАФЕР ТАБЛЕТЕ	50
САВЕТИ ТРУДНИЦИ	51
САВЕТИ МАЈЦИ И НЕГА ОДОЈЧЕТА	51
СОК ОД ВОЋА ЗА ДЕТЕ	53
ЧОРБА ОД ЗЕЛЕНИ	53
РАЗБЛАЖЕНО КРАВЉЕ МЛЕКО	53
МЛЕЧНА КАШИЦА	53
УРЕЂЕЊЕ СТАНА	54
ПРЕДСОБЉЕ	54
КУХИЊА	54
ЗА ОДРЖАВАЊЕ ХРАНЕ	55
ПРАЊЕ	56
КУВАЊЕ	56
СЛУЖЕЊЕ	56
НЕГА ЦВЕЋА	57
ПРОЛЕЋЕ	57
ЛЕТО	58
ЈЕСЕН	58
ЗИМА	58
РАЗНОВРСНОСТ БИЉАКА ЛОНЧАРНИЦА	58
КАЛОРИЧНА И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ НАМИРНИЦА	59
БЕЛАНЧЕВИНЕ	59
МАСТИ	59
УГЉЕНИ ХИДРАТИ	60
КАЛОРИЧНА И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ НАМИРНИЦА	60
МИНЕРАЛНЕ СОЛИ	62

НАТРИЈУМ	63
КАЛЦИЈУМ.....	63
ХЛОР	63
ЈОД	63
ТАБЕЛА МИНЕРАЛНИХ МАТЕРИЈА	63
ВИТАМИНИ.....	64
ВИТАМИН „А“	64
ВИТАМИН „Ц“	64
ВИТАМИН „Д“	64
ВИТАМИН „Б“	65
САДРЖАЈ ВИТАМИНА ГЛАВНИЈИХ НАМИРНИЦА НА 100 ГРАМА.....	65
КОЛИЧИНЕ НАМИРНИЦА КОЈЕ ДАЈУ 100 КАЛОРИЈА	66
ЈАЈЕ У ИСХРАНИ.....	67
КУВАНА ЈАЈА СА КРОМПИРОМ.....	67
ФИЛОВАНА ЈАЈА.....	67
КАЈГАНА СА ШУНКОМ	67
ОМЛЕТ ОД ЈАЈА И КРОМПИРА	67
ОМЛЕТ СА ЈАБУКАМА	67
МОЗАК СА ЈАЈИМА.....	67
КУВАНО ЈАЈЕ	68
ПОШИРАНА ЈАЈА	68
КАЈГАНА.....	68
КУВАНО РОВИТО ЈАЈЕ	68
ПЕЧЕНА ЈАЈА.....	68
ЈАЈЕ ХА ОКО	68
КАЈГАНА СА СЛАНИНОМ, ШУНКОМ ИЛИ КОБАСИЦОМ.....	68
МЛЕКО У ИСХРАНИ	69
МЛЕКО САДРЖИ ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ И ТО:	69
ЈОГУРТ	69
КИСЕЛО МЛЕКО	69
ТЕСТЕНИНЕ У ИСХРАНИ.....	71
СУПА ОД ПОВРЋА СА ТЕСТЕНИНОМ	71
ПИТА ОД РЕЗАНАЦА.....	71
РЕЗАНЦИ СА КРЕМОМ	71
СЛАТКО ЈЕЛО ОД РЕЗАНАЦА	71
РЕЗАНЦИ ЗА СУПУ (ДОМАЋА ФИДА).....	71
КРОМПИР У ИСХРАНИ.....	72
КРОМПИР У СОСУ	72
КРОМПИР ПИРЕ.....	72
ОМЛЕТ СА КРОМПИРОМ	72
ШНИЦЛЕ ОД КРОМПИРА	72
СУПА ОД КРОМПИРА	72
ПОМФРИТ ДОМАЋИ.....	73
САЛАТА ОД КРОМПИРА	73
КРОМПИР СА КИМОМ	73
ПЕКАРСКИ КРОМПИР.....	73
ПАЛАЧИНКА ОД КРОМПИРА	73
ПЕЧЕН КРОМПИР	73
ФРАНЦУСКИ КРОМПИР	73
МУСАКА ОД КРОМПИРА	74
РЕСТОВАНИ КРОМПИР	74
КУПУС У ИСХРАНИ.....	75
САЛАТА ОД КИСЕЛОГ КУПУСА	75
САЛАТА ОД СВЕЖЕГ КУПУСА.....	75
САЛАТА ОД КУПУСА ТОПЛА	75
КУВАНИ КУПУС	75

САРМА ОД КИСЕЛОГ КУПУСА	75
ПОДВАРАК ОД КИСЕЛОГ КУПУСА.....	75
ТАБЕЛА КОЛИЧИНЕ ВИТАМИНА У СВЕЖЕМ ИЛИ КИСЕЛОМ КУПУСУ.....	76
ТАБЕЛА - У ЈЕДНОМ КГ КУПУСА ИМА.....	76
СУПА ОД РАСОЛА	76
СРПСКИ КИСЕЛИ КУПУС	76
СЕКИЉИ ГУЛАШ.....	76
МЕШАНА САЛАТА ОД КИСЕЛОГ КУПУСА	76
СОЧИВИЦЕ У ИСХРАНИ.....	77
САЛАТА ОД ПАСУЉА.....	78
ЧОРБА ОД СОЧИВА	78
САЛАТА ОД СОЧИВА	78
МУСАКА ОД БОРАНИЈЕ	78
БОРАНИЈА СА КРОМПИРОМ.....	78
ГРАШАК СА СВИЊСКИМ МЕСОМ	78
ПАСУЉ СА СУВИМ РЕБРИМА	78
ПРЕБРАНАЦ ОД ПАСУЉА.....	78
МЕСО У ИСХРАНИ.....	80
ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ 100 ГРАМА МЕСА	80
САЛАТА ОД ГОВЕДИНЕ	81
ЈЕЗИК СА РЕНОМ	81
ЈЕЗИК У ПАРАДАЈЗ СОСУ	81
АЈМОКАЦ ОД МЕСА	81
ГОВЕЋА СУПА	81
ПИРИНАЧ У ИСХРАНИ	82
ПРОСТО КУВАН ПИРИНАЧ	82
ПИЛАВ СА СПАНАЋОМ	82
ЗЕЛЕНА САЛАТА СА ПИРИНЧОМ	82
ПИРЕ ОД ПИРИНЧА	82
ПИРИНАЧ ЗА ПРЕДЈЕЛА.....	82
ДОМАЋИ ПИРИНАЧ	82
ЧОРБА ОД ПИРИНЧА.....	82
ЧОРБА ОД ПИРИНЧА БЕЗ МЕСА.....	82
СУПА ОД ПИРИНЧА С МЕСОМ.....	83
ПУЊЕНИ ПЛАВИ ПАТЛИЦАНИ.....	83
ПИРИНАЧ С ПАПРИКОМ.....	83
ПИЛАВ.....	83
ЕНГЛЕСКИ ПИРИНАЧ	83
ПОРТУГАЛСКИ ПИРИНАЧ.....	83
ТУРСКИ ПИРИНАЧ.....	83
ШПАНСКИ ПИРИНАЧ	84
ВОДА ОД ПИРИНЧА.....	84
ПИРИНАЧ С БУНДЕВОМ	84
ТИКВИЦЕ С ПИРИНЧОМ	84
ПИЛАВ СА ЈАГЊЕТИНОМ.....	84
ЛАКИ ПИРИНАЧ	84
ТЕЛЕЋИ ПИЛАВ.....	84
ФИЛОВАНИ КУПУС ЗА ГАРНИРАЊЕ.....	84
ПИЛАВ ОД БАКАЛАРА	85
ПИРИНАЧ СА КОБАСИЦАМА	85
ПОСНА ЧОРБА	85
РАЗНЕ ЧОРБЕ И ЈЕЛА	86
ПОХОВАНИ КЕЉ	86
ПОХОВАН КАРФИОЛ	86
МУСАКА ОД КАРФИОЛА	86
ЧОРБА ОД ГРИЗА.....	86

ЧОРБА ОД ПАСУЉА	86
ПАРАДАЈЗ ЧОРБА.....	86
КНЕДЛЕ ЗА СУПУ ОД БРАШНА.....	86
КНЕДЛЕ ОД РИБЕ ЗА РИБЉУ ЧОРБУ	86
КОЦКА ОД ГРИЗА ЗА СУПУ	86
БИСКВИТ КОЦКЕ ЗА СУПУ	86
ЧОРБА ОД СИТНЕ РИБЕ	87
ЧОРБА ОД ПАРАДАЈЗА	87
ХЛАДНА ЧОРБА ОД МОЗГА	87
ШКЕМБИЋИ ГОВЕЋИ СА ЛУКОМ	87
МЛАДА ПЛОВКА У УМАКУ ОД ПАРАДАЈЗА	87
ТЕЛЕЋА ЦИГЕРИЦА У УМАКУ ОД ПАВЛАКЕ	87
ЈАГЊЕЋЕ ГРУДИ НАДЕВЕНЕ СА ПОВРЋЕМ.....	87
ГОВЕЋА ПЕЧЕНИЦА У ПИРЕУ ОД КРОМПИРА.....	87
МЛАДИ ПИЛИЋИ НА КАЈМАКУ	87
ПИЛЕ У УМАКУ ОД ЖУМАНЦА	88
ГОЛУБОВИ У УМАКУ ОД МАСЛА	88
МЛАДИ ГОЛУБОВИ У УМАКУ ОД ЛУКА	88
ПИЛЕ У УМАКУ ОД ОРАХА.....	88
ПИЛЕ СА АЛЕВОМ ПАПРИКОМ	88
ПУЊЕНИ КРОМПИРИ	88
ПОГАЧИЦЕ ОД КРОМПИРА	88
УШТИПЦИ ОД КРОМПИРА И ЦИГЕРИЦЕ	89
ПИЛЕ НА ЛУКУ	89
ЦРВЕНЕ ПАПРИКЕ СА ПАСТРМОМ И ЈАЈИМА	89
КРОМПИР СА СВИЊСКОМ ЈЕТРОМ	89
ПУЊЕНИ КРОМПИР СА УМАКОМ ОД ПАРАДАЈЗА	89
КАСАПСКИ ЋУВЕЧ.....	89
ЋУВЕЧ ОД ПРАЗИЛУКА	89
РИБЉИ ЋУВЕЧ СА ПАРАДАЈЗОМ	90
МУСАКА ОД ПИРЕ КРОМПИРА.....	90
КРОМПИР ПУЊЕН ЈЕТРОМ.....	90
САРМА ОД ВИНОВА ЛИШЋА	90
ПОХОВАНА САРМА ОД КЕЉА	90
САРМА ОД СЛАТКОГ КУПУСА ПЕЧЕНА	90
ПУЊЕНЕ ПАПРИКЕ И ПАРАДАЈЗ ПЕЧЕНИ У РЕРНИ	90
ТИКВИЦЕ ПУЊЕНЕ ПИЛЕТИНОМ	91
ПУЊЕНИ КРАСТАВЦИ	91
ПИЛЕ ПУЊЕНО ПИРИНЧОМ	91
СРПСКИ ЋЕВАП У ШЕРПИ	91
ГОВЕЋИ ЈЕЗИК СА РЕНОМ	91
ПЕЧЕНА ПАСТРМКА	91
ШАРАН ПЕЧЕН СА ПАВЛАКОМ.....	91
ПЕЧЕН ФАЗАН.....	92
ЗЕЦ ПЕЧЕН НА ЛУКУ	92
ХАЈДУЧКИ ЋУВЕЧ.....	92
ЋУВЕЧ СА ЈАГЊЕЋИМ МЕСОМ	92
ЋУВЕЧ ОД РАЗНОГ ПОВРЋА.....	92
ПАПРИКАШ ОД СОЧИВА ЗА 4 ОСОБЕ	92
ЈАГЊЕТИНА СА РЕЗАНЦИМА.....	92
КУПУС СА СУВОМ ОВЧЕТИНОМ	93
ПУЊЕНЕ ТИКВИЦЕ.....	93
КУПУС РИБАНАЦ.....	93
МУСАКА ОД СПАНАЋА	93
ЈАГЊЕЋА КАПАМА	93
ПОСТАН ПИРИНАЧ СА ПАРАДАЈЗОМ.....	93

ПОСНЕ БАБУРЕ ПУЊЕНЕ МРКВОМ	93
БАРЕН КРОМПИР ПРЖЕН НА УЉУ	93
ПАПРИКАШ НА ГРЧКИ НАЧИН.....	94
ПОСТАН ПАПРИКАШ.....	94
ПОСТАН ЦЕЛЕР С КРОМПИРОМ.....	94
ОМЛЕТИ И РОЛАТИ.....	95
ОМЛЕТ СА ШУНКОМ	95
ОМЛЕТ ОД ПИРИНЧА.....	95
ОМЛЕТ СА СПАНАЋОМ	95
ОМЛЕТ ОД РАЗНОГ ПОВРЋА	95
ОМЛЕТ С ПАРМЕЗАНОМ.....	95
ОМЛЕТ СА ПЕЧУРКАМА	96
ОМЛЕТ ОД РЕЗАНАЦА	96
СУФЛЕ С ПАРМЕЗАНОМ	96
СУФЛЕ ОД СИРА.....	96
РОЛАТ ОД ПРЖЕНИХ ПАПРИКА.....	96
РОЛАТ ОД СПАНАЋА.....	97
РОЛАТ СА ШУНКОМ	97
РОЛАТ ОД МОЗГА	97
РОЛАТ ОД ПИЛЕЋА ПЕЧЕЊА	97
ПУДИНЗИ	98
ПУДИНГ ОД КУКУРУЗНОГ БРАШНА	98
ПУДИНГ ОД КЕЉА	98
ПУДИНГ ОД ПАРАДАЈЗА.....	98
ПУДИНГ ОД ПЛАВИХ ПАТЛИЦАНА	98
ПУДИНГ ОД МЛАДЕ БОРАНИЈЕ	98
ПУДИНГ ОД РАЗНОГ ПОВРЋА.....	98
КРАТАК КУРС КРОЈЕЊА	100
НЕШТО О ОДЕЋИ	100
АЛАТ ЗА ШИВЕЊЕ И КРОЈЕЊЕ	100
ОДРЖАВАЊЕ И ЧУВАЊЕ ШИВАЋЕ МАШИНЕ	100
НАЈЧЕШЋИ КВАРОВИ НА ШИВАЋОЈ МАШИНИ.....	101
ОПШТЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ПРИ КРОЈЕЊУ	101
ИЗРАДА КРОЈА НА ПАПИРУ	101
РЕД УЗИМАЊА МЕРЕ	101
КАДА И КАКО СЕ МЕРА ДЕЛИ	102
ПАНТАЛОНЕ.....	102
БЛУЗА СА КРАТКИМ РУКАВИМА	103
КРАТКЕ ПОУКЕ - МАЛИ САВЕТИ	107

ПРЕДГОВОР

У оквиру хиљаду и више савета, у овој књизи, посебна пажња је посвећена саветима за лечење приручним средствима и хитној помоћи. Да би овај одељак био што квалитетнији овде је штампан избор чувених Пелагићевих савета за лечење помоћу лековитих биљака, намирница и других приручних средстава.

Колико је тачно да су биљке и намирнице лековите може се установити лабораторијским преиспитивањем њиховог састава. На томе је радио и Васа Пелагић. Његови савети за лечење приручним средствима као и други савети из разних области живота и рада, посебно рада пољопривредника, су и више него прихваћени од народа. Чињеница да и данас после 70 година од његове смрти постоји несмањено интересовање за његово дело, говори о лику тога човека који иако је више од половине свога живота провео по затворима, био доследан у својим ставовима, слобода у изражавању, а због својих напредних мисли био чак и визионар данашњег социјализма.

Његове речи „Свака је биљка лековита, треба само знати зашто је која добра”. имају Свој смисао, јер се углавном заснивају на томе да свака домаћица треба да научи и да зна бар онолико колико је потребно да у одређеном моменту употреби биљку или немирницу као лек. Наравно да У његовом рукопису има и недоречених ствари углавном што наука у његово време није била на данашњем степену развика. Промењени услови донели су и своје обичаје. Наиме данас људи имају велико поверење у медицинске стручњаке, што је и добро и похвално.

Остали савети за интимни живот, уређење стана, негу цвећа и друго, а нарочито куварски рецепти за јела брзе и обичне припреме, затим опис намирница дати су у овој књизи према данашњем нивоу науке. Приложене су табеле састава намирница, а приликом састављања рецепата за јело, узете су у обзир количине хранљивих материја, затим се водило рачуна о калоричној и витаминској вредности.

Практичне поуке могу бити корисне, јер читајући их свака домаћица може стећи корисне вештине за рад у кухињи и стану.

ЛЕКОВИТОСТ БИЉАКА И НАМИРНИЦА

СВАКА ТРАВКА ЈЕ ЛЕКОВИТА ЉУДИ НЕЗНАЈУ ЊИХОВУ ВРЕДНОСТ ТО ЈЕСТ ЗАШТО ЈЕ КОЈА ДОБРА.

БИЉКЕ СУ И ХРАНА И ЛЕК. УПОЗНАЈМО ИХ СВУДА И УВЕК - Пелагић

ТРЕБА БИЉКЕ ШТО ВИШЕ УПОЗНАТИ И ПРЕМА ЊИХОВИМ ВРЕДНОСТИМА КОРИСТИТИ ИХ У ЗДРАВСТВЕНУ ИЛИ ПРИВРЕДНУ СВРХУ, И СИГУРНО ЋЕМО ОД ТОГА ИМАТИ ВЕЛИКЕ КОРИСТИ.

РАЦИОНАЛНА медицинска школа почиње све више умножавати знање и науку о лековитој сили природе и природних лекова. А таквих лекова можемо имати и уживати у нашој башти, њиви, шуми, ливади па и у самој кући. Има већ на стотине научника и практичних лекара, који су испитали и доказали, да се може поправити здравље и излечити многе болести са правилним пићем млека, киселице, куваних шљива, печених јабука, затим са правилним удисањем и издисањем чистог и умереног топлог ваздуха, са гимнастиком у води и на суву, са употребом разних трава, цветова и корења.

НАРОДНИ УЧИТЕЉ ПЕЛАГИЋ је препоручио овакво корисно јевтино и брзо лечење приручним средствима као намирницама, лековитим биљкама, травама, корењем од биљака и тако даље. Сматрали смо да ова књига треба да има ове врло корисне савете али са напоменом: Лечити се травама, биљкама и намирницама, у исхрани трудити се да буду што разноврснија јела, у обичном животу и раду треба се трудити да човек не добије назеб, али уколико се деси да се човек разболи онда треба користити ова приручна и јевтина средства. Међутим треба користити баш као приручна и као брзу хитну помоћ, а да се ипак о свакој болести што пре консултује медицински стручњак, односно лекар у најближој здравственој установи. Пелагићево време било је друго не само у погледу постојања породица у облику задруга, која је у то време била у распадању, већ нарочито у погледу достигнућа у медицини. Данас је далеко веће поверење у медицинске стручњаке, а све ове траве, биљке и намирнице иначе се користе за производњу лекова, наравно фабричким путем, а то гарантује хигијену и њихов квалитет. Зато при правилну дијагнозу, коју искључиво лекар може и дати, сигурно ће болест пре бити излечена. Али ако се биљке, разне траве намирнице према упутствима у овом народном лечењу и користе, на основу изложеног, онда да се од ових трава праве лекови, корисно их је употребљавати нарочито ако је здравствена установа далеко а болесник се налази у тешкој ситуацији. Мислимо на облоге, чајеве и друга приручна средства.

ЛЕКОВИТЕ БИЉКЕ

КАМИЛИЦА

Ова биљка служи као лек од многих болести. Камилица, камомиља, или титрица расте и цвета два пута у току године. Ситнија, мирисава камилица цвета раније и она је ситнија и цветом и листом, као и стаблом од позније, не мирисаве камилице. И једна и друга имају круницу цвета жуту а цветне листиће беле, који се пружају око крунице као бело тањирче. За лек се бере само вршак те траве Тврди се да су обе једнако лековите. Али се користи као лек обично ситнија, која раније стиже и која је за разлику од оне крупније, мирисава.

Она се бере при цветању, или у часу цветања и то за употребу брзу или за доцнију употребу у току године. Све ово важи и за камилицу која касније сазрева. У нашим крајевима прва цвета у јуну а друга у јулу и касније.

Камилица је врло лековита против многих болести, а нарочито за многе дечије и женске болести. Ако одојче не може да сиса, или има тврду столицу треба му одмах дати кашику чаја дневно од камилице. Овај чај поправља желудац и утишава болове. Да би смо сачували децу од костобоље и других болести, требамо им пуна два три месеца давати пре спавања по малу шољицу млаког чаја од камилице. Он је добар и противу дечијег пролива. Добар је и за клистирање. Приликом болова ушију и приглувости, треба два пута дневно шприцати у уши чаја од камилице. За јачање мозга као и од главобоље, добро је истуцати цвет и лист камилице и привијати дневно једанпут на главу и то дуже времена. У току зиме камилицу треба поквасити врућом водом и облагати на главу. Најподесније да се то чини је пре спавања. Такво облагање главе као м пиће камиличиног чаја добро је и противу бесанице.

Ако болесник осећа да тешко мокри добро је пити овај чај. Уколико има неко у устима чиреће, он треба уста испирати овим чајем. Противу кашља такође је добро пити. Ако је неко кратковид, такође је добро пити чај од камилице. Само у овом случају чај мора да буде потпуно бистар. За болести очију (кратковидост) боље лечи ако се полије мало преко очију и мало задржи. За женске болести добро се купати у камилицином чају, а осведочено је да помаже. Ако жене имају поремећај у менструационом циклусу, требају свако вече пити по једну шољу камилице. После порођаја такође је добро да жена пије у току дана по две шоље овога чаја. То не само да помаже њој већ утиче и на опорављања материце. Ако се деси да породилу нападне после порођајни болови, ти болови ће престати ако се две кесице напуњене са цветом камилице обаре у пиву или ракији, па се онако топли ставе један на пупак а други на крста.

И сама трава камилице помаже ако се ставља као фластер на ране да се ране брзо залече.

Напомињемо да се браће камилице врши онда када је расцветала, у мају и јуну, суши се у хладовини, али обично у просторији где нема влаге. Када је тако сува од ње се одмах може правити чај. А то је добро противу тробоље, тегобе при мокрењу, нередовном женском прању, проливу итд. Овај чај се прави као и сваки други чај. Може бити заслађен према укусу.

ЖАЛФИЈА

Она се још зове КАДУЉА, КАДУНА, КАЛАВЕР И ЗЕЛЕНКАДА. Обзиром на вредност ове биљке било би потребно да је свака домаћица гаји у својој башти. Иначе она расте по ливадама, пашњацима, а нарочито крај старих зидина.

Према истраживању и испитивању од којих болести жалфија помаже досада се установило да је то добар лек противу заборавности, расејаности, кашља, нервозе, дрхтања руку и тако даље. Чај од жалфије је добро пити, али је још боље пити млеко у коме је скувана пресна или сува жалфија. Уколико се пије са млеком треба пити сваки дан по три чаше, а ако је кувана са водом онда се пије мање. Ко има услова добро је и купати се у води у којој је кувана жалфија. Она се користи као лек уопште када су у питању болесне десни, може се употребљавати и за испирање десни а лек за испирање десни прави се овако: Ставити жалфију у вино, кувати и када се, мало охлади, да није превише топло може се употребљавати одмах за испирање десни. Напомињемо да је за испирање десни уместо вина боље употребљавати винско сирће. А поступак за справљање је исти. Уколико се неко ноћу зноји има нервозу, и уопште осећа се у неком грозничавом стању треба да пије чај од жалфије.

Чај од жалфије помаже за женске болести, болести материце, дојиљама помаже када им млеко иде само од себе, може се употребљавати противу сврбежа око полних органа. Ако се употребљава за неуредно женско прање погребно је поред чаја кувати жалфију у води са којим се треба испирати полни уд. Уколико се употребљава за свраб око полних органа онда треба не само пити чај, него треба топлим чајем (водом у којој је кувана жалфија). испрати болесна места. Само овај чај треба да буде јачи. од оног који се пије.

Значи жалфија може послужити да се предупредне многе болести. А поред тога и као лек за болести које су већ настале. На пример оболеле десни врло брзо могу се излечити испирањем топлим чајем од жалфије. А најјевтинији прашак за зубе се прави такође од жалфије: Утуцати део угљена брезова и суве жалфије. Када је готово помешати са водом, која треба да буде млака и тиме прати зубе и цесни недељно три до четири пута.

АРНИКА

Још се зове ВЕПРОВАЦ. Ова трава као лек је врло корисна, а користи се за пиће и облагање. Углавном је одлична кад се користи као лек од ране сваке врсте. Зато би ову траву требале да негују домаћице поред своје куће, а нарочито тамо где нема близу апотеке.

ТИНКТУРА АРНИКЕ лечи боље и брже од свих других лекова све ране и ранице које се добијају од удара, посекотине, убода, уједа од свиње, кучета, пчеле, осе, приштинутоности и сваког отока. Ова тинктура прави се на више начина, али ово је најлакше:

Утуцати доста сировог, свежег арникина корена, исцедити сок колико је потребно, налити га у стакло и исто толико додати винског шпиритуса. Промућкати, затворити добро и оставити да стоји према сунцу на неком дрвету 8-14 дана. Тада је то готово и треба га чувати за употребу. Она има посебну вредност и због тога, што тако затворена може стајати и три године, а да не губи своју вредност.

СМРЕКОВИНА - ВЕЊА

Шта је и какав је бор, борић, боровина и смрека? То је врло корисна биљка и обзиром да је народу доста позната, овде ћемо одмах напоменути да је њена лековита моћ у њој целој. Наиме почев од њеног рода у коме има разних соли, гуме, шећера, воска, етерског уља подкоре и лишћа. Затим поред лековите моћи корисна је и у економском погледу.

Она лечи грудне болести. У том смислу упућују се људи да неко време живе у боровој шуми.

Болести прсију, кашаљ и сличне болести могу се лечити овом биљком на тај начин што се једе ражани хлеб од непросејана брашна, намазан сваки залагај боровом смолом.

ЗА ЧИШЋЕЊЕ КРВИ УОПШТЕ, за лечење белог прања код жена, застоја мокраће и мокраћни камен и друге отоке на телу тре ба скувати две шаке смрековине (вење) разгњечене или утучене у два литра воде, и пити од ње три до четири чаше сваки дан.

Кад се млади смрекови листићи и пупољци пре потпуног развића кувају у млеку или у чистом вину, или у старом пиву па се пије од тога на дан по четири до пет чаша. онда се тај лек може препоручити, по саветима више стручњака лекара, за костобољу, реуматизам, скорбут, венеричне болести, све кожне оспе, бело прање код жена, кашаљ и друге болести. Тај чај од таквих смрекових пупољака врло је пријатан за пиће, подсећа на руски чај, али је далеко здравији и поред свега тога јевтинији. Можда би било добро да домаћице кувају чешће овај чај, јер он не шкоди а може бити само користан.

Када се скува у води више лишћа и шишарица од смреке или бора, и ако се сваки дан у томе купа цело тело по 10-25 минута, онда је то лек од сврабежа, крастица свих врста, грчева, бледила, прободе у плећима, бесаница и друго.

ВОДЊИКА (ВЕЊОВАЧА)

То је одличан лек и пријатно пиће. Уствари водњиком зову ширу или вино од лење. А лакоће за ово исто пиће у народу је познато име **ВЕЊОВАЧА**. Да би је народ радије спремао и употребљавао навешћемо за шта је она корисна. Она лечи: Велики затвор тешко мокрење, отворене и затворене шуљеве, главобољу, тешко ће у прсима и трбуху, лечи бело прање код жена и венеричне болести. Кад се пије дуже времена она отклања главобољу, дифтерију, шарлах. крајнике, зубобољу, нервозу, кашаљ, бубрежне болести од којих многи лечећи се потроше много а понекад лек имају код своје куће. Такође добро лечи разне болести у материци, хистерију, заборавност, чак и лудило отклања, као и друге болести које често долазе због венеричних зараза и тако даље.

Можда ће убудуће научници да испитају моћ вењоваче. А она се справља овако: Припремити тазе лење кад сазри а то је јесен па је сасути у чисто буре. На сто литара воде треба усути 25 литара лење, затворити и оставити да стоји две три недеље. Буре мора да буде у подруму или у неком другом месту које није ни хладно ни топло. о томе се мора водити рачуна, да би вењовача билл заиста добра. А да би била још и боља добро је са њом помешати који килограм сувих крушака. Тада је то врло пријатно пиће, а поред тога и лековито. Ко год има услова да спреми овакву вењовачу треба је обавезно спремити и пити је уместо воде. Требамо напоменути да се за справљање обавезно користи чиста и питка вода. Где нема добра вода тамо воду мора прокувати, сачекати да се охлади и тек онда сипати вењу.

Ко није спремио вењу овако како смо описали, он може кувати у виду чаја. Лековитост је једнака било како да се пије вењовача.

ХАЈДУЧКА ТРАВА (АЈДУЧИЦА, ПАПРАЦ, КУНИЦА)

То је трава позната сваком човеку на селу. Као лек она је одлична. По народној и научној медицини она лечи све нове ране као и друге болести.

Ако се некоме деси да се на било који начин обрани, нека рану најпре очисти од прашине, парчића ако их случајно има па нека одмах набере и обложи рану овом травом.

Ова лековита трава може да се припреми као лек за зиму. У ту сврху треба је осушити. Помешати две шаке цвета и лишћа на уљу. Оставити затворено да стоји на сунцу десетак дана. За то време цвет се претвори у уље, које ми зовемо опоришин. Ово уље треба чувати за случај нужне потребе. Са њиме рану треба мазати чистом ватом и истом ватом је обавити.

Од корена хајдучке траве може се кувати чај а такође и од њеног цвета. Овај чај је добар лек против шуљева, затвора, као и за све оне који се осећају немоћни и слаби.

БЕЛИ СЛЕЗ

Као лек је добар противу болова у прсима промуклости, тешког дисања кашља, пљувања крвавог и других плућних болести.

Белог слеза има врло ретко мада може свуда расти, док црног има скоро свуда. Препоручујемо да се бели слез гаји. Посебно онима који гаје цвеће. Зашто би у кући имали пуно цвећа које не користи, осим естетског изгледа, ничему а овако корисну биљку занемарујемо. Међутим то је ствар сваког појединца. Овде ћемо само написати у којој мери и на који начин је бели слез користан.

Лечи поменуте болести. При запаљењу крајника треба испирати грло са чајем белог слеза и то сваког сата по једном. Када се надују образи или због сломљеног зуба, и болови нападну, тада треба чешће испирати уста и десни са чајем белог слеза. Чај се у овим приликама користи топао (млак), а облагање образа се врши топлим целером помешаним са уљем.

Корен белог слеза када се исецка ситно и скува, одлично чисти мрље са хаљина. И овде се употребљава док је топао.

Ч И Ч А К (РЕПУХ, РЕПУШИНА, ЛАПАХ)

Ова биљка расте свуда крај путева и има највеће лишће међу травама на нашим путевима. По предању народне медицине и по испитивању многих стручњака чичак је користан и успешно лечи више болести и чува од опадања, као и помаже раст косе.

Корен чичка лечи разне заразне болести. У том циљу треба ископати корен чичка. Осушити га, а може се и сиров употребити. На литар воде ставити кашику исецкана корена и добро скувати. Од овог болесник треба да пије три пута на дан по једну чашу средње величине. Пиће треба продужити редовно док болести има. Ово пиће изгони из тела и живу која често доноси и разне омање и тешке болести. Напитак треба да је млак, а може бити и ладан, зачињен са нешто меда. Трбобољу и мокраћни камен одлично лечи корен од чичка. Овај лек прави се овако: Корен урезати ситно и помешати га са шећером, од кога треба јести четири пута дневно по 1 малу кашичицу. Када се корен утуче са сољу и обложи на уједено место од бесна кучета, отклања заразу и опасност. Коса ће израсти и појачати се, ако дуже времена перемо главу сваки дан са цеђем, а то је вода у којој је скувано две до три кашике чичковог корена.

ЗУБАЧА (ДИВЉА ПИРЕВИНА)

У народном лекарству пиревина може да замени као лек бели слез и сапарилу.

Ове траве има свуда а као лек припрема се на следећи начин: Треба ископати корење пиревине, исећи га на кратке комадиће и насути у лонац на четири до пет литара воде око три прегршти корена од пиревине. Лонац одозго залепити и кувати на тихој ватри све док не уври око половине воде. Процедити тај чај и чувати га у затвореном суду. Ово пиће, ако га пијемо 6 месеци препороди покварену крв од отровних честица и венеричних болести. Чај од пиревине лечи одлично и слабо мокрење, грознице, разна запаљења, нарочито она која долазе од поменутих болести. Затим када се корен дивље пиревине добро скува његов чај одлично лечи шуљеве па било отворени или затворени. Овај чај треба пити три пута на дан по једну чашу све донде док се не оздрави, а то ће сигурно бити. Чај од овог је прилично пријатан и у њему нема ничег отровног.

Да дивља пиревина има у себи материјала за храну и лек види се из тога што је неки народи једу у оскудици друге хране. Испитивањем је утврђено да у њој има гуме, скроба, шећера, и неке особите материје која мирише на ванилу. Пиревина се као лек употребљава у облику листа стабла и корена. То јест цела. Може се лако оставити и за зиму осушена у дењцима. Ипак највећи део лековитости налази се у корену пиревине а тај корен је доста дугачак. Интересантно је напоменути да је овде реч о дивљој пиревини које има свуда, и са којом се људи на селу често сусрећу, јер она представља коров међу култивисаним биљкама. Људи је са правом ископавају и бацају, при том и не размишљајући да и она може бити лек.

ЗОВА

Познато је, да је цвет зовин добар за знојење, затим противу црвеног ветра, а оно зелено лико, које се налази између стабла и горње танке сивкасте коре, одлично лечи од разних рана и кад стане мокраћа.

Чај од зове употребљава се са одличним успехом, када треба да се човек озноји када је неопходно прекинути кашаљ, болове у прсима, кад је неопходно да се човек добро угреје, да

појача нерве и тако даље. Значи чим се назебе потребно је пити извесну количину чаја од зоне. Ово пиће многима помаже код реуматизма ако је он последица назеба. Чај од зове је увек боље засладити медом него шећером.

За облоге зова се употребљава код многих тврдих отока. Чај од зове са медом веома је користан онима који тешко дишу. Зова се може употребљавати и за јело и то овако: Тек расцветало цвеће зове убере се и онако цео колут умакати у размућена јаја посути одозго и упржити на масти као кришке хлеба па јести као питасто јело. Ово је и здраво и пријатно.

ДУВАН (КАО ЛЕК)

Колико је штетно и нездраво пушити дуван, толико је корисно употребити га као лек. То се може постићи тако што би се користио искључиво као биљка. И то као лековита биљка, а она има то својство.

Као за лек може да користи противу црвеног ветра, а справља се овако: Намазати мед на лист дувана и обложити га на болно место ако је потребно треба мазати више листова и мењати их на сваких 6 сати.

ПРОТИВУ ЗУБОБОЉЕ лек се припрема овако: Узети мало усечена дувана и малу кашичицу барута Додати одозго у ту смесу чашицу најјачег рума, који може горети па онда запалити ту да изгори. Целу изгорену смесу ставити на ланену крпицу и привити на болни зуб. Тако треба да стоји докле год престане зубобоља, а то ће убрзо бити.

ПРОТИВУ МОЉАЦА дуван можемо држати међу хаљинама. Успех ће бити сигуран.

Ако се шака наквашеног дувана припије на мали трбух може помоћи противу тешког мокрења.

КУПИНА (ОСТРУГА КАО ЛЕК)

Купина расте свуда по међама, по превојима, поред зидина итд. Купину је свако видео и зна како изгледа. Али ретко ко зна да је она и лековита. Овде се описује што је у пракси посведочио.

КОРЕН КУПИНЕ СКУВАН У. ВИНСКОМ СИРЋЕТУ лечи болесне десни и учвршћује зубе када се клате без икаквог бола, или без бола испадају

ЗА НЕУРЕДНО ЖЕНСКО ПРАЊЕ добар је овај лек од купине: Исецкати три шаке корена од купине, Скувати у литар црног вина. Кувати дотле док уври пола вина. Тај напиток је добар за женске болести у поремећајима менструационог циклуса. Пије се по три мање чаше на дан.

Зрели плод купине када се скува са мало шећера и остави у затворено стакло, то је добар лек за дрхтавицу, за оне којима руке дрхте. Затим је добар ово лек и за врућицу и друге сличне болести.

ТРОСКОТ КАО ЛЕК

Ова биљка расте у изобиљу крај путева, запуштеном земљишту, по њивама које се не обрађују итд.

Ако се којим случајем неко посече у току рада и крв почне цурити, довољно је набрати лист ове биљке и ставити на раницу. Крв престаје а ускоро и рана зарашћује.

Она лакоће одлично лечи, када се употреби по упутству, и немоћ мокрења.

КУКУТА

Познато је да кукута спада у биљке отровнице. Међутим она је ипак врло сигуран лек од живе ране.

Одлично лечи више болести, али смо ми осведочени да сасвим сигурно лечи живу рану, коју наш народ већином зове живо месо из које вечито тече гној. Лек се справља овако: Набрати лишћа од кукуте, око 100 грама, па га скувати у чистом суду. Оцедити и са том водом испирати рану два пута на дан. Скувано лишће савити као колачић, Намазати га са једне стране чистим медом, привити намазану страну на рану и оставити да стоји на њој 24 сата. Тако треба чинити 5 до шест дана и болесник је спасен без икаквих рђавих последица. То помаже тако што онај облог извуче сву нечистоћу из покварених сокова и рана зарате. Ко погледа на тај мелем када га скине са ране са увеличавајући стаклом видеће на хиљаде животињица које је онај облог извукао из ране. Тај облог одмах после употребе треба спаљивати, да оне животињице не би доспеле до одеће домаће чељади.

САПАРИЛА

Сапарила је одличан лек против многих болести, а нарочито од заразних сифилистичких болести. Корен сапариле познат је код многих народа још од старине. Поред сифилистичких болести корен сапариле се може употребити та лечење реуматизма, шуљева, белог праља код жена, гнојних отока, од нервозе и других болести на бази покварене крви. То је зато што он чисти и опоравља.

У Немачкој се овај корен чува и пије често као чај. Припремање оног чаја је слично као и припремање сваког другог чаја. Наравно зависно од болести. А тада треба тражити и савет од травара.

Данас поменуте болести које лечи сапарила, лече се на много сигурнији начин и савршенијим лековима. Наравно да и корен сапариле може наћи своју примену али то би више била прва помоћ, пре одласка у најближу здравствену установу. Вредност сапариле данас када има тако савршених препарата и лекова, још једном напомињемо своди се на домаћу употребу у виду чаја, као извесно превентивно средство.

Међутим врло је битно да се приликом употребе сапариле треба избегавати употреба алкохолних пића, чаја и кафе, и треба се пазити од прехладе.

ВИШЊЕВО ЛИШЋЕ

У народу је познато да вишњево лишће може бити добар лек код болести очију.

Уколико неко осећа болове на очима, треба да набере вишњевог лишћа, затим га опрати у чистој хладној води, и при поласку у постељу обложити болесне очи. Пре облагања затворити капке,. Тако оставити до ујутру. Тада скинути облог у мрачној просторији, умити се чистом свежеом водом и продужити свој свако дневни посао. Ове облоге треба понављати неколико дана. За то време очи ће оздравити.

МЕКИЊЕ (ТРИЦЕ)

Мекиње од пшеничног брашна налазе се скоро у свакој кући, посебно на селима где домаћице саме месе хлеб, али мало ко зна да су мекиње лековите.

Зато наводимо на који начин и како се мекиње требају употребљавати да би се искористила њихова лековитост. Када се мекиње скувају, па се млаком чорбом од мекиња пере крастава глава, онда се то излечи. Ако се увече пије две до три чаше средње величине ове топле чорбе од трица, то може излечити промуклост, гушобољу. Ако се пак ова топла чорба од трица помеша са шећером и измути са два свежа жуманцета добро је прогину прехладе, кашља и прсобоље.

Само уколико се употребљава за прсобољу мора се дуже пити. Када неко осећа зујање у ушима треба да спреми од мекиња овакав лек= На три дела мекиња ставити један део свежих или сувих ружа, и једну половину дела пелена. Помешати и скувати у мало црног вина. На крају када је скувано вино оцедити, а од смесе ставити у чисту ланену крпу, увити у замотуљак и привезати док је још топло на ухо.

КАМФОР

Народна медицина верује у лековиту снагу камфора. Њега препоручују многи стручњаци за разне препарате, а ми овде ћемо искључиво говорити на који начин може да користи у домаћој примени.

Ако комадић камфора увијемо у памук и ставимо у уши које су оболеле, болест ће проћи.

Када нападну неког изненадни болови у желуцу, стомаку то се успешно може излечити ако се прогута комадић камфора величине пшеничног зрна, а одмах затим попије чаша зашећерене или замедене топле воде.

Када је потребно неко трљати ракијом, добро је додати комадић камфора.

Да се рана не уцрвља и да пре зарасте добро је посипати је ситним камфором. Нове ране брзо зарасту ако се испирају шпиритусом од камфора.

СЛАЧИЦА

Можемо је користити као лек противу болести стомака, јетре, црева, као и других болести које нападају органе за варење.

Слачица расте по вртовима, њивама, запуштеним местима итд. Висока је око пола метра. Разграната је са перастим лишћем и ситним жутиим цветовима.

Лековита вредност слачице може се видети из њених састојака. Наиме она у плоду има ситне семенке, због чега се и гаји, а оне се састоје од 30% масног уља, беланчевине, шећера, минералних соли и других састојака.

Напомињемо да има црне и беле слачице. Овде искључиво описујемо белу због њене лековитости.

До данас је осведочено да бела слачица делује као добар лек противу шуљева, главобоље, неуредног мокрења, болести у костима и несвестице. Такође се тврди да уколико се слачица ујутру користи на тај начин што се прогутају неколико њених зрна, да то крепи памћење, разведрава и отклања несвестицу. Приликом гутања обично се стави неколико зрна у уста, па се затим попије чаша воде.

Иначе се може користити и за облоге. Онда се употребљава овако: Припремити потребан део брашна од семена слачице и замесити га у мало хладне воде. Од тога направити гушћу попару. Месити обавезно у хладној води, јер од вруће она губи своју лековиту снагу. Добивену смесу намазати на тању крпицу и обложити тамо где изискива потреба. Ове облоге држати на кожи 5 до 10 минута. Зависно од стадијума болести може и дуже. Само када се дуже држи на кожи може изазвати мехуриће. То се онда маже уљем и они зарасту.

За лечење бела слачица се употребљава не само као лек за гутање и за облагање, већ може бити зачин при јелу итд. Као зачин користи се у виду соса. Може се јести мазањем на хлеб. У виду зачина се препоручује особама које је обухватила нека обамрлост, лењост, сањивост и слично. Овакве особе требају обавезно узимати слачицу при јелу и биће препорођени.

СЛАЧИЧНИК КАО ЛЕК употребљава се кад треба крв ублажити и отклонити бунило. Справља се овако:

Истучати на ситно семе од слачице. Измешати га са сирћетом да буде тако као тесто. То намазати на ланену крпу пола прста дебљине. Обложити на болесно место, то јест тамо где треба. Ова облога се обично држи око пола сата. Време није строго одређено те може и више и мање од тога. Ако се може издржати дуже, овај лек ће извући мехуриће. Али то не треба никог секирати, јер у томе се и састоји дејство. А те мехуриће мазати топлим зејтином док прођу. То је уосталом врло брзо.

ЛИНЦУРА

Ове биљке у Југославији има доста. Расте обично на вишим планинама и брдским местима. Прилично је висока те је издалека уочљива. Углавном код линцуре је корен лековит, те се као такав негује, суши и чува до употребе.

Измешан са румом или комовицом корен од линцуре лечи грозницу, малаксалост, болова у стомаку, немања апетита или скупљања ветрова. Да би направили лек за грозницу треба настругати у чашицу рума или комовице ракије око 2 грама корена линцуре. Зависно од јачине грознице могу се попиту једна или две овакве чашице. Ако је грозница јача, значи треба попиту две чашице овог лека. За друге болести као што су болови у стомаку, малаксалост или изгубљени апетит за јело лек се прави овако: Насецкати корен линцуре у комовицу и оставити да стоји добро затворено десетак дана. Онда пити по једну чашицу ујутру и у подне пре јела. То треба чинити три до четири недеље и за то време болест ће проћи.

МАЈКИНА ДУШИЦА (ДИВЉИ БОСИЉАК)

То је у народу позната лековита биљка. Обично расте као полегао густ жбунић на сувим обронцима, нарочито где је сунчано и чисто. Она цвета преко целог лета и врло је пријатног мириса.

Мајкина душица је лековита у оним својим зељастим изданцима у цвету. Ти изданци се беру, суше на промаји и хладовини и затим се пакује тако да се очува мирис и боја. Добра је да се употреби као лек против кашља (у облику чаја).

Ова биљка има широку примену јер се употребљава за лечење органа за варење, све што је у вези са органима за варење, а у облику јаче концентрације чаја од мајкине душице употребљава се за испирање уста, за испирање полних органа, за облагање код венеричних болести итд.

МАСЛАЧАК (МЛЕЧАЦ, ЖУЧАНИК)

Маслачка има свуда у изобиљу, у баштама, ливадама, пашњацима итд. Цвет има жут, стабла нема него саму петелку, лишће му је скупљено и полегло по земљи. У целој биљци има млеча, те се зато и зове Млечац. Највише тог сока (млеча) има у корену.

Брзо и успешно се могу лечити многе болести маслачком. Ако направимо салату од младог лишћа маслачка та ће салата бити сасвим пријатна за јело, а поред тога она је и лековита. Кад лишће порасте веће може се од њега правити и вариво уместо спанаћа. Неки народи на западу користе у приличној мери маслачак у виду салате и варива.

Припремљен на разне начине маслачак лечи и ојачава органе за варење, отвара апетит итд. За лечење стомака и уопште органа за варење спрема се овако: Истуцати целу траву и корен маслачка. Добивен сок помешати са водом у којој је обарено месо. Ово треба пити до оздрављења.

МАСЛАЧКОВАЦ користи људима као лек а припрема се овако: Скувати добро један литар воде у земљаном суду. Ставити у њега једну чашу маслачка (лишћа и корена). Оставити да стоји тако 1 до 2 сата. После процедити и добивени сок пити према потреби.

ПЕЛИН (ПЕЛЕН)

У лекарству се пелин користи на врло разне начине и за разне болести. На пример у народу се користи за стишавање болова, за женске болести, за разлагање мокраћног камена, за разне стомачне болести итд. За овакве болести употребљава се лек од пелина који се прани овако: Када пелин цвета покидати цвеће и метнути у чисто стакло. Одозго налити добре праве комовице или шљивовице и оставити 5-6 дана да стоји на сунцу добро затворено и покривено танким платном. После 5-6 дана овај напитака се може употребљавати. Ово се још зове и есенција од пелина или пелиновка. За лечење се узима дневно једанпут по 20-30 капљица.

Пелин помаже и приликом рањавања. У таквом случају треба брзо натопити пелин са вином, исцедити из њега сок и тај сок болесник треба да пије дневно двапут по две кашике. Добро је да се и рана са овим истим леком прелива и тако ће рана бити брже засечена и нестати запаљење.

Ако се деси несаница за ту болест помеша се пелин са сирћетом или вином и тестом од хлеба па се привија на чело. Овај исти облог може да служи за облагање стомака, у случају да је човек од тога болестан. Мора да напоменемо да се треба пазити колико се пије пелин, јер у великој количини може да изазове несвестицу, гађење и ватру у стомаку.

У случају да неко нема апетит за јело и уопште осећа се мрзовољно онда се од пелина може спремити овакав лек: Помешати једнаке количине сока од пелина са јаким вином. Држати затворено у флаши и дневно узимати по две кашике.

ПОДБЕЛ

Од ове траве, за народну медицину употребљава се лишће, а даје се болесницима у виду чаја. Лечи добро кашаљ, астму као и горње органе за дисање. Затим служи за испирање уста и грла. Лист од подбела може да се употреби као облога пошто се претходно намаже машћу. А такву облогу можемо користити да стављамо на убоје, посекотине, гнојне отоке и на друга места по потреби.

КАНТАРИОН (БОГОРОДИЧИНА ТРАВА)

Ова биљка се користи у облику чаја који се пије противу болова јетре, пролива, стомака и других болести које се дешавају на органима за варење. Кантарион продире све више у народну медицину, те није ретко чути да он може да излечи и тако компликовано обољење као што је чир у стомаку. До данас он се највише употребљава за спремање лековитог уља, познатог под називом - кантарионов зејтин. То уље служи за лечење и брзо зарашћивање рана и других повреда на кожи, затим против шуљева и тако даље.

Расте свуда као коров а највише на пропланцима где се не гаје култивисане биљке.

К И М

Ким се користи у народној медицини за лечење болести у желудцу и углавном има такво својство да отклања тегобе лошег варења. Ова биљка се користи као зачин при справљању разног

печива као и за добијање етарског уља. То уље добија се из здробљених плодова кима дестилацијом, помоћу водене паре.

ДОМАЋИ ЛЕКАР

БОЛЈЕ ЈЕ СПРЕЧИТИ НЕГО ЛЕЧИТИ. АЛИ АКО ОСЕТИШ ДА СИ БОЛЕСТАН ЛЕЧИ СЕ ОДМАХ. НАПУШТАЊЕ ЗНАЧИ УПРОПАШТАВАЊЕ - Пелагић

У овом одељку Пелагићевог домаћег лекара за једну исту болест обично је наведено више лекова. То је и разумљиво, да би се могао изабрати онај лек који је дотичном лицу најдоступнији.

ЗУБОБОЉА Обично долази од нагле прехладе, назеба, од малаксалости, нечистоће, од врло хладног пића, врућег јела и других узрока.

Уколико је већ дошло до зубобоље треба је лечити овако: Наквасити четвороструку крпу у љутој ракији, посути је затим алевом паприком и одмах је притиснути на образ преко болног зуба. Облог овако треба држати по два три сата. Од три до чети таква облога бол ће престати.

Или: Помешати доста соли са сирћетом па угрејати. Ову смесу стављати у уста док се не досади или престане бол. То треба радити стрпљиво.

Такође зубобољу може излечити и овај прости лек: Искапати корен антике (бурјана). Њега има свуда. Расећи га и одрезати један режањ величине већег прстена. Утуцати га мало, посути по њему со и ставити на болни зуб. Тако оставити највише два сата. За ово време зубобоља ће престати.

ЗУБОБОЉУ МОЖЕ ИЗЛЕЧИТИ И ОВАЈ НАРОДНИ ЛЕК: Узети нешто нишадора и мало камфора. Помешати и насути у чашицу љуте ракије. Када се све истопи ставити овај раствор у уста и промућкати нарочито поред оног зуба који боли. Учинити ово два до три пута и болови ће престати.

Ако је зуб шупаљ онда ће бити добар овај лек: ставити табак беле чисте хартије у облику фишека. Запалити широку страну, а уску ставити тако да дим удара у уску паквонску кашику. зној који се том приликом нахвата на кашику покупити чистим памуком или газом и то ставити у шупаљ зуб да стоји дан и ноћ (24 сата). Бол ће за то време престати.

ЗУБЕ ЛЕЧИ И ЧУВА од бола и трулежа овај народни лек: Ставити у суд једну кашику питоме метвице и утучене печене стипсе. Одозго налити један литар најљућег шпирита. Затворити и оставити да стоји на сунцу 8 дана (**НЕДЕЉУ ДАНА**). Овом смесом испирати уста три пута на дан. Зуби ће се очистити и оздравити. Приликом употребе ову смесу обавезно промућкати

Намирнице које могу бити као главна предохрана и утицати да зуби буду чврсти и здрави су купус, кисели краставци, лимун и друго.

КРВ ИЗ ДЕСНИ То обично долази од нечистоће уста и нечисте крви. Лечи се испирањем. А смеша за испирање прави се од једнаких делова шпиритуса и воде.

МЕСО ОКО ЗУБА ојачава ако се испира смесом од 25 грама стипсе и 80 грама топле млаке воде.

ОТЕЧЕН ОБРАЗ ОД ЗУБОБОЉЕ лечи се овако: Обарити шаку першуна и облити уљем. Затим превити на отечену страну образа. Облог треба држати 5 до 8 сати. Показало се да је овакав облог врло ефикасан.

Отекли образ од зубобоље може лечити и овако: Замочити у топлу воду шећерну хартију, затим је посути нишадором и онда њоме обложити образ.

Трећи начин лечења за отекао образ: Утуцати корен од коприве једну пуну шаку, додати мало шафрана, то скувати у слатком млеку, обавезно у земљаном суду, и када је готово, начинити од те масе облог. Ставити и причврстити га на образ. Када се охлади поново га загрејати и ставити. Загревање вршити у истом суду. Неколико таквих облога помоћи ће да отекина потпуно нестане, а и зуб да престане да боли.

ТРУЛО МЕСО ОКО ЗУБА Успешно се лечи овако: Кувати целу главицу белог лука у мањем суду, у чистом винском сирћету. Овим винским сирћетом испирати зубе до оздрављења.

БОЛЕСНЕ ДЕСНИ И ЉУЉАЊЕ ЗУБА добро лечи млака вода у којој се претходно кувала храстова кора. Овом водом треба испирати десни. За болесне десни и љуљање зуба добро је вршити испирање са соком од роткве или репе.

НЕУГОДАН ЗАДАХ ИЗ УСТА ЛЕЧИТИ чајем од жалфије. Овде се поред тога препоручује да се избегава месна храна и то скоро потпуно, а да се користи биљна храна, али таква која има састојке сличне хранљивим састојацима меса. На пример кувано жито.

ГРОЗНИЦА

То је болест која највише напада народ. А долази обично од покварене крви храном или нечим другим, од јаког назеба, од претовареног желудца, од претераног умора и тд.

Имајући у виду узрочнике ове болести грозница се и дели на жучну, жуту, нервозну, грозничко запаљење, а лекови су ови:

Утући или урезати ситно корена линцуре, и помешати од тог прашка пола кашичице у чаши јаке комовице или рума. Поновити при наступању грознице. За јаку и здраву особу може поднети и више прашка. Ако не помогне од први пут, треба поновити, и лек мало умножити. Линцуре има свуда по брдима и бакалницама у Србији. То је народни кинин у јужној Србији. Корен од линцуре је бољи од кинина. Он брже лечи од кинина и не оставља оне трагове, као тај докторски кинин, који подвари желудац, поремети вољу духа и сав организам човека.

Тако исто врло је поуздан и овој лек: Скувати 2 кашике чисте праве самлевене кафе као обичну кафу. Кад буде готова, исцедити у њу сав сок једног здравог лимуна и долити 4 кашике рума. Сву ту смесу треба попити наједанпут, заједно са тропом. Када осетите да ће грозница да вас ухвати. Мало има случајева, да се може поновити са тим леком.

Убрзати корен од траве маслачка, коју у Србији зову млечац, ситно га изрезати у комову ракију, па попити када осетите да ће грозница да вас ухвати. У току лета употребљавати свеж корен, а у току зиме употребљавати суви корен, који се у току лета оставља.

ГРОЗНИЦУ, када видимо да ће нас сигурно напасти можемо успешно излечити ако: исецкамо паприку месечарку на ситно па је ставимо у пола литре старог црног вина. То скувати и пити тако вруће онда када видимо да ће нас грозница захватити. Затим лећи у постељу и добро се покрити. Тада ће наступити презнојавање. После тога устати из постеље преобући веш и за даљих 24 сата треба стално бити у топлотном простору.

ГРОЗНИЦУ МОЖЕМО ЛЕЧИТИ помоћу белог лука и соли. За одраслу особу справља се овај лек овако: Узети мању главицу белог лука, истући је на ситно и посолити. Ту смесу ставити на руку више длана на жиле испод прегина и завезати добро да стоји једно пола сата, а може и више. Држати док искочи жути мехур на кожи испод облога. Тада мехур пробушити да изађе она вода а рану намазати са павлаком. Мало касније обложити са чистим лојем и оставити тако док зарасте.

КИЈАВИЦА

Ова болест може бити мала, краткотрајна а може бити врло тешка. Она може доћи као последица назеба или од удисаја отровне прашине. Постојеће такве кијавице које буду пропраћене грозницом и општом малаксалошћу тела. Често од ње долазе болови не само по челу већ и у образима, зубима, деснима и ушима. Обично се добија од јаког назеба.

Ову болест треба лечити јер у колико се напусти може да буде чак опасно и за живот. А мере предострожности треба увек примењивати.

КИЈАВИЦУ НЕЋЕ ДОБИТИ ОНАЈ КОЈИ НАВИКНЕ ДА УЈУТРО ПЕРЕ И ТРЉА ВРАТ И ПРСИ СА ХЛАДНОМ ВОДОМ! И КО ПАЗИ ДА СЕ НЕ ПОЗНОЈИ У СОБИ, ИЗ КОЈЕ МОРА БРЗО ИЗАЋИ.

КАО ЛЕК ОД КИЈАВИЦЕ може се употребити рен припремљен за салату. Затим као лек може бити и једна чаша вруће шљивове ракије зачињене са медом или бибером. Затим народни лек за кијавицу је и ово: Савити једну чисту крпу четвороструко угрејати је добро крај ватре и тако врућом обавити лице. Треба тако везати да хладан ваздух никако не може доћи испод ње до носа. Удисати на хоц а издисати на уста. Кад се крпа охлади одмах је поново угрејати. То урадити два до три пута и одмах ће се осетити болесник боље. На крају ставити двоструку топлу крпу на лице. Све ово чинити навече па на крају лећи и спавати. Ујутру се већ човек осећа здрав.

ГЛАВОБОЉА

Ова болест обично долази од великог умора напрезања, од навале крви у мозак, од поквареног желудца, од малокрвности или многокрвности и у опште главобоља је честа у овом и оваквом свету.

Ко умерено живи тај ретко кад ће добити главобољу. И приликом лечења главобоље имамо савет да је боље пазити да до ње не дође. Јер лекови против ње су уствари само најобичнија закрпа. Али и овде би добро дошла она пословица БОЉЕ СПРЕЧИТИ НЕГО ЛЕЧИТИ.

Наиме код главобоље се дешава да она данас буде излечена, а сутра да се појави поново. Зато у лечењу главобоље лекари траже најпре узрочнике те болести, те према томе и одређују лек. А народни лекови, лекови од приручних средстава су обично намењени за било коју главобољу без обзира на узрочнике болести.

ОД ГЛАВОБОЉЕ ПОМАЖЕ да се пије врућа вода или лек који се у народу зове **СЕДАТИВА**. А справља се овако:

Припремити 60 грама шпирита од нишадора, 10 грама шпирита од камфора, 60 грама обичне кухињске соли и воде (пожељно речено) 1 литар, Уколико се ради о нападима (тешким нападима главобоље) од свега овога узети више. Смесу свега овога затворити у стакло и промућкати. По потреби може се одмах и употребити. Ову смесу чувати затворено у стакло на сувом прохладном месту. А пре употребе обавезно промућкати.

Употребљава се овако: чисту мараму или крпу пресавити на четврт и добро намочити седативом, па њоме обложити чело, односно на место где боли. Да неби вода надала на очи треба преко чела везати подебео пешкир. Не сме се дозволити да капљица овог лека дође до ока. Такође се мора пазити да стакло у коме се чува седатива буде увек затворено. Лечити се тако што на сваких лола сата крпу два пута квасимо. И то чинимо све док болест престане. Уколико је болесник од главобоље под температуром може се и мазати овом течностју, али никако трљати.

ГЛАВОБОЉУ лечи и овај народни лек: Три до четири главице црног лука утуцати и помешати са уљем и сољу. То лепо ставити у какву крпу и привити на главу. За неких сат-два болови ће нестати. Овај народни лек може се употреби и као лек за запаљење мозга ако је у зачетку.

Многима помаже ако наквашеном крпом од ракије комовице обложе главу.

ВРТОГЛАВИЦА

Ова болест већином долази од малокрвности, отровних лекарија, као што је жива и других узрока. То може бити врло кратка болест и да нестане, али може трајати и годинама.

Онај тежи облик вртоглавице пропраћен је зујањем у ушима, последица је малокрвност, а може бити и неки други узрочник.

Онај ко болује од вртоглавице треба да има здраву и јаку храну и да се што дуже задржава на чистом ваздуху. Као лек је добра напред описана седатива. Може послужити као лек одвар од јагода. Он се припрема овако: Ставити 200 грама јагода у 1 литар воде и скувати. Онај одвар пити три до четири пута на дан по једну обичну чашу.

МИГРЕНА (ЧЕЛОБОЉА)

То је челобоља, коју добијају углавном они који напорно раде умно. Уствари је нервоза, а болови се осећају у пределу чела. Може и да се преноси час на једну час на другу страну чела. Треба лечити ову болест јер ако се напусти може да причињава велике неприлике.

Чим се осети ова болест одмах је лечити овако: Узети со отприлике толико да покрије болно место ставити у крпу и привити. уколико не престане није лоше попити коју чашу обичне слане воде.

ЗАПАЉЕЊЕ МОЗГА

Долази обично код људи који се у раду много умно напрежу. Затим ова опасна болест долази или уз неку другу болест, као уз врућицу и тифус или од јаког удара по глави. Болесник обично опажа велику главобољу, малаксалост и утрнуће у целом телу. То је пропраћено несвестицом и грчевима. Већини се одузму ноге или руке или цело тело. Код неких се појави и повраћање. Слични знаци се појављују и код оних, које удари кап.

Седатива је и овде један од добрих лекова. Њене облоге треба стављати на главу и потиљак. Само ово је болест код које треба направити јачу смешу седативе од оне чије смо правило описали у чланку болест главобоља. Седативу треба облагати неколико пута и она би овде могла бити врло корисна.

КОСА (ОПАДАЊЕ КОСЕ И КАКО СЕ ЛЕЧИ)

Коса опада због рђаве хране, телесне слабости, прекомерног пића, блудног живота или од заразе (сифилис) и других узрока.

Да се спаси опадања косе нужно је пре свега ошишати косу до главе и јести здраву и масну храну. У то име добро је свако јутро јести парче суве добре сланине са нарезаним и утрвеним реном и хлебом. Ово би требало да буде стална пракса.

Да би се отклонило започето опадање косе потребно је учинити следеће: Опрати свако вече главу са меком, топлијом водом. Добро избрисати косу да не остане влаге па је намазати свуда где коса допире са рицинусом, машћу за чишћење.

Одозго обложити дупло лишће од ораха. Тако оставити да преноћи. Ујутру поново намазати кожу на глави рицинусом, али у току дана не стављати орахово лишће. Ко се придржава овога упутства месец дана, али дисциплиновано, коса ће му сигурно нарасти.

КОСА НЕЋЕ ОПАДАТИ ако мажемо овим леком. Младу конопљу (пожељно самониклу) ступцати ситно заједно са њеним кореном. Затим нарезати и истопити суву сланину на масти. Процедити и сипати у конопљу па мешати ту смесу док и конопља не изда своју маст. Онда процедити ту маст и помешати са истом количином рузмарина. Овиме мазати главу и коса не само што неће опадати него ће још гушћа нарасти.

КОСА ДА ИЗРАСТЕ НА ЋЕЛАВОЈ ГЛАВИ. Треба узети траву са кореном која се зове Пасји језик и добро је истуцати. Затим (као и код конопље) испржити суву сланину. Исцедити маст од суве сланине и помешати је са истуцаном травом пасји језик. Смеса коју смо добили намазати на крпу као фластер и обложити целу главу /пошто је прво опереш са топлем чорбом од мекиња (трица). Ово треба чинити сваку трећу ноћ и коса ће, после неколико употреба израсти.

ПЕРУТ

Има људи којима је пуна коса неке перути која се одваја од коже главе. Ма да та појава није опасна, ипак је врло непријатна.

Противу перута постоји прост лек. Квасити добро главу свако вече са комовицом, али напомињемо чистом комовицом од грожђа. Перути ће нестати за 10 до 15 дана, У кога има много перути и густе косе ово треба понављати дуже времена. Наравно ако је решио да се те напасти реши. А познато је да чиста права комовица не може шкодити ни коси ни здрављу.

КРАСТЕ НА ГЛАВИ

Ма које врсте биле красте на глави за њих је лек овај: Сваки дан опрати главу водом у којој су се кувале мекиње (трице). То јест сварити мекиње пшеничне, оцедити ову воду и с њиме прати главу. Уједно спремити бршљанова листа, доброг старог црног вина, соли и честе масти. Пошто се коса ошиша и глава опере треба главу испрати чистим црним вином. Затим ставити у суд једну кашику масти, мало соли, кашику вина и бршљаново лишће. Пошто лишће остане тако намазано у суду око четири сата треба га наслагати по два листа на главу, то јест свако место на глави где има красте. Тај облог треба добро обавити крпом и оставити да тако стоји на глави целу ноћ и цео дан (24 сата). Ово лечење потребно је понављати докле год красте спадну, а то ће бити за неколико дана. А главу треба прати млаком чорбом од мекиња (мекиње обавезно оцедити). Сваки пут пред понављањем облога, и вином испирати.

Поред тога онај ко има красте на глави мора оставити сва љута јела, и пића. За њега је најподеснија чиста вода или боза, затим млеком или сурутка.

КРВ ЦУРИ ИЗ НОСА

Како зауставити крв из носа? Кад крв из носа много тече један енглески лекар препоручује да се узме нешто што би проузроковало повраћање. Када се човек добро исповраћа, крв ће престати тећи из носа. А да би изазвали повраћање довољно је узети одједном доста млаке воде.

Други начин да се заустави крв из носа је да се узме замотуљак хартије, или корица хлеба и да се то жваће у устима.

Лакоће је добро доћи ону руку увис са које стране тече крв из носа, то јест из које носне дупље тече крв, и у тај исти мах и главу исправити у вис и ухватити косу на глави с рукама. У исто време неко треба да затвори прстима ноздрве. За неколико минута крв престане.

За престанак, односно да се заустави крв из носа добар је и овај лек. Набрати траву куницу, која се још зове ајдучка трава, па са прстима добро утари на длану и привезати је на следеће очи. Крв ће стати убрзо.

Затим крвоток из носа лечи поуздано жути пасуљ. Овај лек се употребљава уколико се крв из носа појављује често. Пржити жути пасуљ толико да буде рујав. То јест да добије браон боју па

га истуцати на ситно као кафу или бурмут. Болесник треба да срче овај лек неколико пута на дан па ће се ове напасти решити.

Напомињемо да крвоток из носа не треба заустављати без велике и честе навале крви. За пунокрвне може бити опасно ово заустављање крви (по доктору Лојевском).

ЧИРЕВИ

То је болест која може захватити сваког. Чим се опази чир треба узети нешто за повраћање, па онда приступити лечењу. Као што смо рекли нико се не може одбранити од те напасти. Довољно је да човек ради на прашњавом простору, или са прљавим предметима. Ево неколико начина лечења противу ове болести.

ИЗАЗВАТИ ПРОВАЛУ ЧИРА може се постићи на овај начин. Истуцати шаку ланена семена и помешати са 2 пресна беланцета, две кашике уља и пошто се то промеша, ставити у какву крпу и обавити чир. Облог мењати увече и ујутру.

Ако желимо да што пре растерамо оток чира и болове онда . треба узети 300 грама сувог крупног белог грожђа, извадити из њега семенке истуцати га на ситно од тога начинити подебео мелем, колико је чир и преко њега ово обложити. Држати тај облог 10-12 сати. Обично се болест и оток отера од једног облога а највише од три. Познато је да се тако лече Грци и Шпањолци.

ЧИР НАГНОЈЕН ако желимо да се провали за неколико сати требамо се послужити овим леком. Исећи на ситно пола килограма свежег говеђег меса и три главице црног лука помешати и обавити на болно место. То учинити увече. За једну ноћ сва се та гадост из чира извући напоље али наравно после приличног бола. Ту бол изазива истуцано месо и лук својим дејством на кожу чира. После тога испрати истуцани лук и месо, то јест рану са јаком комовицом. Затим насути на целу рану ситну кафу (подебео слој а преко тога привезати чисту крпу намазану чистим воском и то страну која ће бити преко чира. Тако привезати рану и оставити док зарасте, а то ће бити брзо.

ЧИРИЋИ И ГНОЈНИЦЕ по кожи

Ако су чирићи мали и од њих се не осећа никакав бол, они ће проћи пошто се особа добро прочисти неколико пута изнутра пригодном храном. Препоручујемо за ово кувано жито са млеком и куване шљиве

Ако су чирићи већи и пропраћени болом, онда поменути храну, и другу сличну употребљавати дуже времена и по могућности се што више задржавати у чистом простору. Те чириће треба посипати после сваког прања ситним камфором и шећером. Ако су ови чирићи већи треба их облагати са карбонском ватом. Ова вата се може користити и самостално.

Уколико неко не може да једе из било којих разлога поменути храну (кувано жито са млеком), онда треба да кува чај од траве пиревине. Овај чај треба да се пије 6 недеља по три чаше на дан

ОТОК КОЈИ ЈЕ ВРУЋ лечи се овим народним леком: Узети корен од крина и белог слеза и скувати у слатком млеку. То треба кувати све док буде густо као попара. Додати кашику чистог уља. Затим одмах додати и кашику доброг квасца од лебара и мало шафрана. То све измешати и док је још топло намазати доста на крпу, а њоме обложити цео оток. Тако треба да стоји 12 сати. Пошто се ово чини неколико дана болест ће проћи.

ЦРНИ ПРИШТ

Поред обичних чирева и отока има и таквих који су још опаснији као на пример црни пришт. Оток буја испод коже и надује кожу, али без икаква црвенила нити модрила. А пришт има и једну и другу боју и расте испупчен на једном месту. Значи може постојати и сумња да ли је то пришт црни или је неки други оток. У том случају такав оток лечити овако: Скинути свежу смолу са дрвета и њоме намазати какву кожу. Намаз мора бити исто толико велики колико је велико испупчење чира. Облог треба да стоји док оток спласне. Када скидамо облог, уколико се тешко скида можемо се послужити топлем млаком водом.

Међутим ако нема сумње да је прави црни пришт и то се одмах и констатује онда га треба одмах лечити овим леком: Очистити здраву главицу белог лука па је утуцати. Томе додати кашичицу барута и помешати. Смесу привити на пришт. Овако спремљен завој треба да стоји на болном месту око четири сата па затим мењати са другим. Три до четири оваква облога биће довољна да се болесник отараси ове опаке болести.

МАЛАКСАЛОСТ-ОСКУДИЦА У КРВИ

Телесна и умна малаксалост долази од оскудице в крпи. А то је последица великог замарања било телесног било умног

Оскудица у крви најлакше се опази по овим знацима: Телесна и умна немоћ, тешкоћа, бледило у лицу, на уснама, деснима и кожи, затим главобоља, грчеви, зујања у ушима, несвестица и слично.

Малаксалост наизглед делује врло безопасно, али то је баш оно о чему људи треба водити рачуна. Наиме не лече се и то може довести до тежих последица.

Углавном малаксалост се лечи уредним животом. Шетања у природи, одмор, одбацивање свих мисли које могу да секирају и муче човека, јести ровита јаја, млеко, кувано жито па и друге намирнице али да нису тешке за стомак, а осим тога треба избегавати сваку непријатност на послу и у друштву.

Немарност може бити врло опасна. Наиме ако неко болује од малаксалости, а не лечи се то може имати далекосежних последица.

ПРАВИЛА ПРОТИВУ МАЛАКСАЛОСТИ

Једном речју уредан живот је главно и једино правило да не дође до ове болести, али ако је неко већ осетио на себи малаксалост треба се максимално придржавати следеће: Кретати се на чистом ваздуху, по могућности у пријатном друштву, бити што је могуће више у природи, где максимално удисати чист ваздух, избегавати сваку љутњу, и свако теже умно и телесно напрезање.

Јести што лакше, а хранљивије намирнице, посебно воће, као што је грожђе, трешње, јагоде, а од поврћа роткве, црног лука, итд. Преко лета је пожељно становати на неком чистом месту и ван градских или сеоских улица и галаме

ПОВРАЋАЊЕ

Ако неког нападне ова болест, која је обично последица јаког назеба или покварених јела, треба се лечити овим леком: Пити по једну осредњу чашу сода воде на сваких четири сата.

Међутим не треба заборавити да је повраћање врло често и корисно јер се на тај начин човек ослобађа многих врло штетних честица које су ушле заједно са храном. Посебно је корисно повраћање уколико је човек много пио. Чак повраћање треба и вештачки изазвати у појединим случајевима

ПОВРАЋАЊЕ ЖЕНА ТРУДНИЦА

Код трудница мора да се појави повраћање, то траје дужи или краћи време. Повраћање није опасно, али је досадно. Противу тог повраћања успешно помаже држати у устима комад леда или грудвица снега. Ако нема леда или снега, онда држати у устима ладну воду или јаку црну кафу. Труднице морају избегавати затворене просторије. Треба да буду што више на свежем ваздуху.

ОБИЧНО ПОВРАЋАЊЕ

Ову болест лечи пиће одвара-пиринач, који се прави овако: Скувати пиринач у води, ту воду и пиринач пити три до четири пута дневно по 1 чашу. Скувати пиринач са водом треба да је топао.

Повраћање може да престане од јаког и честог поливања главе ладном водом.

Пунокрвне особе да би спречиле повраћање на трбух могу да стављају облоге трица угрејаних у води, или суве угрејане. И кисео купус може да спречи повраћање.

МОКРАЋНИ КАМЕН У БЕШИЦИ И КАД МОКРАЋА СТАНЕ

Особе које имају камен у бешици, приликом мокрења јављају им се јаки болови а може бити и крварење. И то све по мало. Против тога помажу лекови који се праве овако:

Истукати ситно 20 грама коштица од дивљих трешања и додати у то 80 грама обична шпирита. Оставити смесу десетак дана да стоји у затвореној флаши. После стајања те смесе пити 4 до 8 капи дневно.

Од камена у бешици добро је јести горког бадема по три зрна, или пити дневно неколико пута сока од роткве, а уз то се може додати мало меда.

И овај лек је добар од поменуте болести а прави се овако: Накупити пужева кад су затворени, којима кад се подуже кувају, отпадне корица којом су затворени. Те чаурице осушити истуцати ситно и давати болеснику по једну кашичицу дневно, док болест прође.

Чим мокраћа стане треба истуцати семе од диња, скувати то и ту течност пити.

Ухватити 50-60 пчела спустити их у суд и посути са пола литра вреле воде па затворити тај суд. После пола сата процедити тај лек и дати да болесник попије наједанпут. После употребе тог лека болесник ће мокрити редовно, без бола као здрав човек.

Узети једну кашику ланеног семена и попарити га као чај у врелој води, које може бити око пола литра. Тај лек пити свака два сата по 1 чашу. За следећи дан треба спремити исти лек на исти начин. Употребом тога мокраћа ће поћи својим редом.

МОКРАЋНО ЦУРЕЊЕ САМО ОД СЕБЕ

Мокрење може бити даљу а обично се дешава ноћу. Лек: Треба се купати свако вече и јутро у хладној води и трљати цело тело хладном мокром крпом. Доњи део тела купати у води скуване храстове коре. Треба радити и ходати на чистом ваздуху, радити гимнастику, и устајати чешће преко ноћи ради мокрења и треба избегавати сва алкохолна пића.

БРУХ

Човек добија брух услед превеликог напрезања. За ову болест препоручујемо овај народни лек: Узети 100 грама чисте свињске масти и 50 грама барута. Ову смесу добро мешати, те од барута и масти направити масну смешу. Овим мазати мошнице, а све заједно увити мушесом која не прима у себе маст. Облог треба обнављати сваког сата док оток не сиђе. Што више масти буде обложено све је боље.

ЧЕСТО МОКРЕЊЕ

Ова болест долази од венеричних болести, може бити проузроковано разним другим узрочницима, а код жена може настати и од тешког порођаја.

Противу ове болести познато нам је да неким помаже често поливање полних удова само хладном водом. Док успешније делује овај лек: Узети оне отпатке (трошину) гвожђа што ковачи бацају као отпад. То истуцати на ситно. Ово у количини од највише два грама узимати четири пута на дан увијено хлебом. Осведочено је да је овај прашак и иначе добар за здравље.

МОКРЕЊЕ ЧЕСТО И КРВАВО

Догађа се да неко крваво и врло често мокри, при чему осећа велики бол у удном каналу. При оваквој болести мокраће излази по мало, а при свршетку мокрења изиђе неколико капи крви или сукровице...

То није заразна болест већ је запаљење мокраћног канала. За ову болест треба узимати овај лек: Ставити три главице белог лука и три децилитра чистог, старог белог вина. Ставити на ватру да се кува. Ово треба пити сваки дан по једну чашу увече пре спавања. Ако треба правити више пута овај одвар, не треба бити лењ, јер може помоћи да нестане ове болести. Иначе лечење траје око десетак дана. Овај напитака треба увек да је млак када се пије. Уколико се чува од данас за сутра треба га држати у затвореном стаклу.

Напомињемо да блудници могу и теже да оболе и да мокре саму крв. Те се дешава ако више пута узастопце врше полну љубав. Томе уместо лека треба тишина одмор и здрава и јака храна. Али такве не треба лечити већ презирати.

РЕУМАТИЗАМ И КОСТОБОЉА

Ова болест се јавља у костима руку ногу, у глави и на другим деловима тела. Последица је прехлада, употреба лекова који нису наменски добри или преко лоше исхране.

Постоје многи људи који пате од ове болести, а углавном су сами криви пошто се нису на време лечили од назеба. Али постоји реуматизам у тежем облику који се добија употребом отровних лекова и јела.

Било какви узроци да су овде по Пелагићу има више начина лечења. Онај којег је задесила ова болест нека бира и лек према могућностима.

РЕУМАТИЗАМ ако је скорашњи може да излечи гимнастика и то нарочито са оним деловима тела у којима се севање осећа. У исто време болесни уд (рука, нога) треба трљати сваки дан два пута са топлотом чистом крпом која је претходно добро намазана лојем, а онда обавити топлотом вуненом крпом.

Против реуматизма добар је и овај лек: Скувати мекиње па у тој води од куваних мекиња, топлој чорби парити болни део тела свако вече око четврт сата. Затим узети црног лука, исецкати га прстима, па тим луком обложити болесно место. Око пола ноћи треба устајати и наливати мало воде тако да прође између тела и лука. То понављати сваку ноћ док болест прође.

Од реуматизма препоручује се и овај лек: Узети квасца, којим се хлеб меси, пожељно од лебара који од самог хлеба развија квасац, па га добро изгњечити и добро (дебљи слој) намазати на чисту сукнену крпу. Затим одозго посолити ситно утуцане паприке, а преко све те масе полити чисто маслиново уље. Ту крпу са дебљим слојем квасца и посољен са утуцаном паприком и уљем обавити на болесно место. Овај облог треба да стоји 12 сати. А лечење треба понављати неколико дана и болест ће нестати.

КОСТОБОЉУ лечи и овај лек: Узети пола литра од маслина и сасути у њега пола шаке утуцане стипсе. То треба да се мало подгреје. Овим трљати болесна места свако вече, Затим после тога трљања узети стипсе једну шаку и само њоме трљати болесна места и лећи у постељу. Болест ће нестати за кратко време.

ЗА РЕУМАТИЗАМ може се користити и овај лек: Припремити земљу иловачу па је умесити добро и од ње начинити као велики колач дебелине 3-4 прста. С њоме обавити болесна места и држати преко целе ноћи. То треба чинити више пута.

За **РЕУМАТИЗАМ**, чак и да је најопаснији добар је овај лек: Помешати бистри терпентин са катраном. Тиме трљати болна места а увече облагати. То треба чинити свако вече око три недеље. Али ако је болест скорашња онда наравно треба мање времена.

ЛУПАЊЕ СРЦА

Како човек осети појачано куцање срца, потребно је да остави свако умно и телесно напрезање и да се што више бави У слободној природи, да што дубље удише чист ваздух.

Уз то, препоручује се пиће хладне воде и лимунаде. Ако нема лимунаде, може се пити ма каква боза или расо од купуса или вода помешана са којом кашичицом сирћета или кисело млеко.

Онима који пате од лупања срца, забрањују се сва пића, која драже живце, на име: кава, чај, вино и друга шпиритуозна пића. па онда паприка бибер и друго. За њих је потребна добра, али лако сварљива храна.

ЛУПАЊЕ СРЦА код многих може да се излечи, стављањем хладних облога (наквашене крпе). Наиме треба ставити облоге на месту где се осећа лупање. Облоге држати 20 минута. То треба понављати неколико дана.

Лупање срца се може излечити код неких ако држе ноге у доста топлој води, око 20 минута сваког дана. И горњи лек и овај су јевтини те их треба користити а њихово дејство је осведочено у Русији.

Лупање срца може се отклонити и на овај начин: гушчије перо запалити и сваки дан накадити се тим димом. Дим треба увлачити кроз нос и уста. То треба чинити неколико дана редовно, и лупање срца ће престати.

И на овај начин се добро лечи лупање срца: Истуцати липов угљен, сипати у чашу у којој је претходно сипана вода. То узимати три пута дневно по једну осредњу кашикицу. Дуже времена употребљавати тај лек.

ОСЕЋАЈ БОЛА У ПРЕДЕЛУ СРЦА

Од многих можемо чути како кажу да их боли срце. Али то је сасвим погрешно схватање. Јер ако неког заболи срце, он би се и опростио од живота. То су у ствари болови у пределу срца, мишића, жилнице, слезине испод прсију и тд.

Ко осећа болове око жилице, он треба скувати шаку жалфије у пола литра чистог белог вина. Па када се то прилично прокува, треба пити уместо воде по једну чашу свака три сата. Кувану жалфију привезати уз тело где боли.

ЗА ОВАКВЕ БОЛОВЕ У ПРЕДЕЛУ СРЦА, добро је ставити на једну чашу од 2 деци 10 кашичица шећера. То добро промућкати и пити свако јутро на ште срце. То треба чинити стално 8 до 10 дана.

ЧУПАЊЕ У СТОМАКУ

За ову болест добро је узети комову ракију, отприлике колико захвата једна ракијска чашица. Затим узети два до три чешња белог лука, лук ситно истуцати и потопити у ракију. То пити када стомак заболи. Може се пити и неколико пута уколико болест не престане.

МРТВА КОСТ

Зове се оток или чвор који не боли и може се покретати тамо, амо и који није врућ већ хладан.

Противу овога отока употребљава се са успехом ово:

Чим се појави треба га трљати прстима и то од ујутру, али обавезно прсте намазати пљувачком оном јутарњом, од пре умивања. Та пљувачка има у себи доста отрова који лечи такав оток.

. Ако се тако чини упорно недељу дана нестаће оток.

Овакав оток се може излечити и трљање уљем терпентина.

МРТВУ КОСТ лечи и ово.:Набавити у апотеци цинкове Масти, па са њоме мазати свако вече и свако јутро болно место.

ИЗНЕНАДНЕ БОЛЕСТИ

Овакве болести долазе најчешће од нагле прехладе. Ако се такве болести не предупреду могу бити веома опасне. Као последица може се јавити и тифус, запаљење плућа и друге недогледне последице.

Правило код ових болести треба да буде да се лечи док су још на зачетку. А предупредно средство може бити најобичнија топла вода замућена или зашећерена. Разни чајеви лакоће долазе у обзир.

АКО СЕ ЋЕ МОЖЕ избећи болест она се лечи овако: Одмах припећи табане уз фуруну, сат два трпети највећу припеку. У исто време пити врућ чај од било који. Тело треба да је утопљено. На сваки пола сата треба попити по једну чашу чаја, било зашећереног или замеденог. Чим се озноји кошуља болесникова, одмах је треба свући и другу суву обући. Кад се тако буде чинило, и ако се то ради на самом почетку назеба, болесник је спасен. А не требамо говорити о последицама које би могле наступити уколико се небисмо на време лечили од изненадних болести, а нарочито од прехладе, великог назеба и других сличних болести.

ЖИВОТНО ПРАВИЛО ЈЕ ДА АКО СЕ ДАЊУ ОЗЕБЕ, ОДМАХ УВЕЧЕ ТРЕБА ТРАЖИТИ СРЕДСТВА ЗА ЛЕЧЕЊЕ И ЛЕЧИТИ СЕ, СПРЕЧИТИ ЗАЧЕТАК БОЛЕСТИ

Ко овако поступа не треба се бојати последица.

ПРОМУКЛОСТ

Ако је промуклост последица назеба, онда треба пити сваки дан ПО једну чашу липовог чаја или топле млаке чорбе од кукуруза а врат треба обавити са крпама умоченом у врућ лој или уље. Полазећи в постелу узети два жуманцета од кокошијих јаја, па их добро излупати у ситном шећеру и тако појести.

Ако промуклост није последица назеба већ је настала од сифилиса, не сме се ни часа чекати него се одмах лечити. Лек против овакве болести доктори препоручују овакав: Облагати цео врат са дебелим мокрим хладним чаршавом, преко кога треба пребацити мушету или воштаницу, и болест прође обично за једну ноћ. Оваква два до три облога док се промене и оздрави се.

АЛКОХОЛИЗАМ

Многи људи пију толико да чак могу да падну и у несвест од превелике дозе пића, а неки чак и у мртвило због рђавог или због велике количине попивеног алкохолног пића. То много пута се деси када се човек налази у друштву пријатеља, који због неких лудих обичаја траже да се испије свака чаша. Што је врло интересантно то се обично дешава код сиротиње. Али исто тако може се то десити свакоме. Треба се клонити пријатеља који нагони човека на пиће.

Алкохолна пића су веома штетна за организам човека. И то утолико више колико се више пије. Постоји у народу уобичајена пракса да ако је човек уморан он попије чашицу ракије и сматра да је то добро по здравље, наиме да се тако брзо одморио и освежио. Али то је баш оно што је најгоре. Наш организам је баш у таквом уморном стању веома подложен разним заразним клицама и није отпоран на хладноћу. Тако се може десити баш обрнуто. Алкохолно пиће ракија не само

што није помогло, већ је и утицало да се човек прехлади. А познато је да прехлада уколико се не лечи може имати тешких последица по здравље.

Да би на неки начин што боље дали савет како се требају алкохолна пића избегавати навешћемо овде још један пример: У Филаделфији у Америци су научници, да би доказали штетност алкохола не само по здравље већ и на умну способност човека, извршили на четрдесет дечака, зашто су имали одобрење, испитивање. Они су поделили дечаке на четири групе по десет дечака. Првој групи су давали да пије алкохолна пића колико год жели, друга група је могла да чини у ограниченим мерама, трећа група је, могла сасвим по мало да пије алкохолна пића и то само уз добар оброк, а четвртој групи нису давали уопште ни капљицу алкохолних пића. Посматрање се вршило 30 година, а резултат је био овај: Група која уопште није пила алкохол, односно дечаци из прве групе су временом постали учени људи, кроз школу су били увек одлични, и уопште постигали су свуда добре резултате у раду и животу. Остале групе, то јест дечаци из тих група су били променљиве среће. Али важно је напоменути да су дечаци из групе која је могла да пије, колико год је хтела у школи били врло лоши ученици, понављали разреде, а у после школског времену су постали пропалице, јер их поса није интересовао.

Ови и многи други примери требали би да буду поука многим родитељима. Нарочито на селу где има винограда и где дају детету да пије врло често, најчешће само зато да не би плакало.

Противу пијанства најбољи је лек добар савет, а то је да постоји добра воља да се са пићем алкохолних пића престане, или, да се сведе на најмању могућу меру. Пиће као и пушење је ствар навике, и то врло опасне навике. У пијаном стању су људи много пута учинили такве ствари којих су се касније и сами гнушали. У пићу се уопште може учинити много глупости.

Али ако је већ човек био у таквом друштву, да се напио, онда препоручујемо најјефикаснији лек, а то је да се изазове повраћање. Тако ће се човек ослободити веће количине алкохола који још, апсорбовањем, није доспео до крви и нервни систем. Уколико је пиће већ толико захватило човека да је у несвести треба му помоћи овако: Истуцати главицу црног лука без икаквог других примеса. Ставити је у чисту крпу, увити и још мало са том крпом између шака истискати. Онда отворити и заједно са крпом ставити пијаном управо испод носа. То ће га само унеколико повратити. Таквог мора положити у постељу и добро увити, јер у том пијаном стању може да прозебе и да од тога има трајних последица. Поред постеље обавезно ставити лавор, како би могао повремено, докле може да повраћа. Ради кућног мира са пијаним човеком, није препоручљиво свађати се и пребацивати му. Међутим ако тај исти човек, има бар мало само контроле и само критике, када види шта је све учинио у пијаном стању, верујемо да ће настојати да то више не чини.

Онај који жели да се одвикне од алкохола, то може постићи искључиво својом вољом и стрпљењем. Никакви лекови ту не би могли, помоћи. Наравно има таквих људи, који да би зарадили новац препоручују овај или онај лек. То је слично са пушењем. Сигуран лек не постоји и не треба дозволити да нам неко празни џеп лекарима, већ треба добро размислити о узроцима и последицама. Наравно медицина, као и свака друга наука иде стално напред. Ће знамо шта ће бити у будућности. Данас ми тврдимо овако.

ТИФУС (ВРУЋИЦА - ОГЊУШТИНА)

У нашем народу је познато да се под именом врућица подразумева већи обим запаљења плућа, односно тифуса. Наш народ од ове болести је ужасно патио и сатирао се. У селу Жабарима у Босни од ове болести су 1859 и 1860 године, помрли сви одрасли људи. Цело село од 220 кућа остало је само са децом и женама. Жена није умрла ни једна.

Да је последица ове болести, не само назеб већ и нечиста вода, најбољи доказ је баш ово село. Јер оно лежи крај жабар баре која је пуна разне нечистоће, лешина, жаба и гљива.

Ова болест се познаје ако болесник осећа јаке болове, терет, прободе у прсима, ма са које стране, када болесник бунца, када осећа јаку жеђ, из њега избија зној врло неугодног мириса, затвор, несвестицу и друго.

Ако се овакви знаци појаве код болесника треба спремати лек без одлагања. Препоручујемо овај лек: Утуцати ситно слачице, па једну чашу помешати са сирћетом. Намазати на крпу пола прста дебљине, ставити на груди и оставити на болно место. Тако треба да стоји један сат. Ако је болесник румен и пунокрван добро је да му се стави неколико пијавица на болно место. За оне који имају јаку ватру и бунцају треба облагати чело и главу са врло хладном, у води натопљеном, крпом. Го се може чинити и са ледом, уколико га има. Ако нема леда ставити слачицу на потиљак.

ВРУЋИЦУ може да излечи. сигурно у овај лек: Узети велику чашу сода воде, нацедити у њу један цео већи лимун, то попити, у постељу се добро увити и пошто се добро болесних озноји има услова и да буде излечен.

Такође за врућицу добар је и овај лек: Помешати сирће и пшеничне мекиње па то угрејати у неком суду и тиме обложити дебљи слој на грудни кош и пола ребра. Када се то учини, одмах треба стављати и хладне крпе, а још је боље ставити седатив (лек описан у овој књизи), јер је то боље да не би отишла у главу. Први облог треба држати неколико сати, други мање, а кроз три до четири таква облога треба болест престати.

ЗАПАЉЕЊЕ ПЛУЋА - ВРУЋИЦУ

Лечи одлично и овај лек: Наквасити двоструку ланену крпу у најљућој ракији (препеченици) па посути одозго алеве паприке и то доста. Тај облог привити на болно место. Тако држати 10 сати. Затим обложити још један нов, исто такав облог. Болест ће већ после другог облога проћи.

Веома је важно напоменути да се болесникови укућани требају старати да његова соба буде увек проветрена и да око њега не буде много људи.

ВРУЋИЦА ОД ГЛАДИ

Поред већ наведене болести врућица-запаљење плућа која обично долази од назеба постоји иста болест, али њен узрочник је глад.

Кад човек више пута узастопце трпи глад, онда се поменута болест развија постепено и сатире га. Значи и рђава храна, и веома тежак и напоран рад могу бити узрочници ове опасне болести. Када човек оболи од глади или од тешког рада, он обично и не зна од чега је оболео.

НАЈБОЉИ ЛЕК против тифуса-врућице која долази од глади је добра и здрава храна.

ПРУЖАЊЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

РАНЕ И УБОЈИ

Човечанство много пати и дангуби од разних рана и убоја. Цивилизовано варварство, које одобрава и трпи радно оружје, рат и приватну својину, страшно умножава разноврсне ране, убоје и друге спољне повреде.

Наводимо више начина како се лече те људске невоље.

ПРИШТИЊЕН НОКАТ, ПРСТ, МЕСО И ДРУГО. Уколико је учињена велика повреда, а тиме и јаки бол, треба одмах обложити са исецканим фришким говеђим месом и црним луком. Тако оставити преко дан па ће бол и оток проћи. Ако није текла крв из ране, треба пробости иглом или просећи кожу на оном месту где је најцрње, да изађе она покварена крв, па онда завити реченим леком. Препоручује се да се такав нокат или прст стави и држи - 20 минута у врућој води. Када се скине завој од меса и лука треба намазати и рану са комовицом, која је претходно посољена и повити је ма којим мелемом. Рана ће брзо зарастати. Овај облог убрзо отклони тешке болове, који се осећају од притешњеног нокта, прста или другог меса, а излечи и оно грозно модрило коже.

УБОЈ КОЈИ ЗАДАЈЕ СТРАШНЕ БОЛОВЕ лечи одлично овај лек: Нарендати неколико главица црног лука, налити у њега кашику уља, помешати и обложити убоји са доста дебелим слојем овог лека. Кроз неколико сати нестаће болова, а неће доћи ни до тешких последица, које би се иначе могле десити.

УБОЈ се такође може добро лечити ако се облаже са крпама претходно умоченим у врло слану воду.

ПРЕБИЈЕНА КОСТ Чим се та несрећа догоди, одмах мазати и полагано трљати уљем место које се налази у околини пребијене кости, јер то олакшава болове и умекша жиле.

За тим наместити кости на своје место, где су биле, а за то има зналаца готово у сваком месту. У исто доба спремити овај мелем: Умутити 5 жуманаца од чистих јаја и дотле их мутити док постану згуснута маса. Тада додати 4 кашике ситно утуцане и просејане ћерамиде или црепа и 160 грама чиста зејтина. Тај састав треба дотле лупати (мутити) док постане као једна смеша.

Кад то буде готово, узети две до три шаке кострети козје, па излити сву ту смесу на њу, али тако удесити, како ће завоји и мелем завити сво место око пребијене кости. У исто доба треба да су спремљене четири подесне дашчице да се увеже да не може климати. Болесник мора мирно лежати ако је нога, а ако је рука такође нужна је особита пажња, да се намештена кост не креће са свог места. Уз то треба спремити слану комовицу, и залити њоме сваки дан по 3 пута одозго између тела и завоја, али тако да комовица продре до дна.

Не треба заборавити заливати и са уљем сваки пети дан али тако, да и он до дна продре између уда и завоја. Пре заливања треба уље у чистом суду са дрвеном кашиком добро измућкати.

Треба знати да тај исти завој, заједно са поклопљеним дашчицама, мора остати недирнути на рани до 46 дана. Али ако би наступио какав оток због невештог повезивања, онда у свако време треба дашчице скинути и боље кости наместити и завој удесити.

За то време кост ће тако приралаи једна уз другу као што је била прва.

И кад се завој скине није згорег да се још 10-20 дана обрати пажња на сломљени уд, да се ни о што не удари. Касније може се радити њиме као и са осталим телом.

И овај лек добро лечи пребијене кости: Узети неколико беланаца од јаја, па настругати сапуна (ракији сапун) па помешати са беланцима и добро измућкати, онда сипати кап по кап шпиритуса обичног и добро мешати, док постане као кисело млеко. Затим нақвасити кучина у шпиритус па сипати поменути лек на њих и размазати према величини ране. Пре тога треба наместити, па онда привити лек преко њих.

ЗАУСТАВЉАЊЕ КРВИ ИЗ РАНЕ може учинити свако обливањем сирћета у коме је растопљено доста соли. Ово не само што заустави крв него и помогне да свака мања рана од тога и зарасте. Само треба да се после сваког испирања рана добро стегне и увије добрим завојем. Наравно мора се трпети јер смеша сирћета и соли изазива бол.

СЛУЧАЈ да се заломљени комадић дрвета, гвожђа или нечег другог не може извадити из меса или кости онда је лек: Узети квасац, па дебљим слојем обавити рану. Преко тога ставити танак слој жутог воска и уједно преко оба та облога ставити облог козјег лоја. То мењати увече и ујутру неколико дана док болест прође. Овај лек има такву снагу, да ће заломљено дрво или

гвожђе само од себе из меса или кости испасти. Облог треба стављати са оне стране са које се болесник ранио.

МЕТАК ИЗ РАНЕ ИЗВАДИТИ

Узети лаимпулвера једну малу кашику и два скорошња беланцета од кокошијег јајета. Ову смесу добро измешати (излупати) да постане као једна смеша. Када буде готово излити ову смесу на длан у шаку и ударити са њом и са дланом прилично јако на рану, где је метак ушао. Тада не треба дизати длан од смесе, него неколико пута унаоколо притискивати рану да се смеша боље у њу упије. После једног минута тргнути длан натраг од ране и тада ће метак сам изићи из ране. То је Амерички начин вађења метка из ране, који се показао као врло практичан и не штетан по здравље.

Да би из ране извадили метак, и да се брзо човек излечи може помоћи и овај лек: набрати две до три прегршти коприва, па добро истуцати и лист и стабло. Исцедити сок и њиме посути рану, а одозго привити утучену смесу од коприва. Све то одозго обложити мушемом, крпом која не прима и не пропушта воду. Овакав облог са соком од коприва и утученим копривама треба мењати сваки дан једанпут. За неколико дана метак ће изаћи и сам. Овај исти лек продужити још неколико дана и рана ће зарастати па ма како била велика.

ВЕЛИКА РАНА ОД МЕТКА ИЛИ УБОДА НОЖЕМ

Уколико се у каквом несрећном случају добије таква рана, или убод ножем, одмах треба растопити овчјег сала и док је још врућа налити у рану и затворити отвор од те ране. Рана ће брзо зарастати, чак и онда уколико је метак прошао кроз сво тело и на другу страну. Ово је лек којим су се лечили Македонски и Албански хајдуци.

ПОСЕКОТИНА уколико се деси, ма којим оруђем да се човек рани, посече, потребно је одмах посути рану са чистом сољу помешаном са сирћетом. Ако случајно нема при руци сирћета, посути са самом сољу. Ако је осечак меса раздвојен од тела, треба га удесно ставити на своје место онако, како је стајао у часу здравља. Затим одмах обавити посекотину танком кожом а одозго обложити крпицом. Тако треба да стоји три дана. Трећег дана скинути кожу помоћу топле воде и том истом водом опрати посекотину. Тада помешати чист восак и лој и од тога начинити мелем па тиме обложити посекотину и обавити крпом. Рана ће зарастати кроз неколико дана.

ПОСЕКОТИНА КОЈА ЈЕ ТЕК НАЧИЊЕНА може се изложити брзо ако се помеша шпиритус са шелаком. Ова смеша је у народу позната, а нарочито у столарском занату као политура. Чим се ко посече или се ма чим убије тако да крв иде у млазу из ране, одмах нека отвори рану и наспе поменути лек. Болови ће одмах проћи. Тада завити рану чистом крпом и повезати је тако да завој не може спасти. Добро је да се и завој са том смесом полије. До овог завоја не треба вода да дође, и не треба га скидати за три до четири дана. После тога скинути завој а рана у том времену је већ зарасла.

УБОД И ПОРЕЗАНОСТ

Уколико се ма чим неко пореже одмах треба из ране извући ако шта у њој има, па намазати добро са смесом сирћета и соли.

Уколико је та рана на прсту боље је прст ставити у ту смесу. Ако случајно немамо при руци сирћета или соли може се једноставно скувати најобичнија вода и онако врела канути на рану. Може се неким колутућем од коже (кајиш) подесити тако да врела вода капне само на рану. Врела вода исто као сирће и со утиче да се рана затвори и престане крварење. Рана се затим обложи са кожом или воском и лојем. Зарашиће кроз неколико дана. Напомињемо да је врелу воду боље трпети за један часак, него да се трпи дуготрајна болест.

ЖИВА РАНА лечи се на разне начине а овде се препоручује мазање са чистим ораховим уљем.

ДИВЉЕ МЕСО се при неким ранама појави, чим се то опази одмах треба истуцати чист шећер од коцке и њиме посути рану, тако да буде дебљи слој. То чинити тамо где се види дивље месо. Од овог простог лека дивље месо ишчезне.

МАЊЕ РАНЕ, ДОБИВЕНЕ ОД ДРВЕТА, ФЛАСИЕ, ГВОЖЂА, И СТАКЛА. Уколико се коме деси овакав удес то се може излечити брзо без икаквих последица.

Треба одмах измешати со и љуто сирће па добро облити рану. То обливање чинити неколико минута у кратким размацама. Ако је случајно рана таква да је кожа покривала рану треба

кожу подићи да би у рану што јаче допрла мешавина сирћета и соли. Наравно од ове смесе се осећа јак бол али треба трпети. То је баш оно што спасава од тешких последица и лечи. У трку ноћи треба намочити крпу у поменутој смесу и привити је на рану. Уколико се тако чини неколико пута, то ће бити доста да рана зарасте.

НАМИРНИЦЕ КАО ХРАНА И ЛЕК

ГРОЖЋЕ КАО ОДЛИЧНА ХРАНА И ЛЕК

Постоји уверење да се многе болести могу спречити или излечити, обилатим једењем зрелог, чистог и здравог грожђа.

Као пример шта можемо постићи коришћењем грожђа, у највећој могућој мери када је његова сезона, а наравно и у току зиме, ако га знамо оставити, навешћемо које болести можемо отклонити и лечити: Малокрвност, затвор, шуљеве, пролив, срдобоља, кашаљ, неке нервозне болести, болести очију и ушију, разне оспе на кожи и тако даље. Да је грожђе тако хранљиво и лековито може се видети из његових састојака, а то су шећер, разне соли (фосфор, кухињска со, гвожђе, магнезијум, затим органске материје, као што су смола, гума биљна беланчевина и друге екстрактивне ароматичне материје. Поред тога, наравно, у грожђу има највише воде и киселине. Засебно у кожици зрна грожђаног има беланчевине, често и до 14 делова од сто делова грожђа. Такође у тој истој кожици има воска, танина и разних киселина и уља, те зато кожицу од грожђа треба сажвакати и јести, а не бацати.

Да би грожђе било корисно, ради оздрављења или добро предупредно средство оно се треба јести зрело и чисто од сваке нечистоће. Треба се клонити од буђавог и киселог грожђа.

Најбоље је оно грожђе које је зрело, слатко и које пријања као мед за прсте и усне. Затим грожђе са виших предела и .песковитих места боље је за здравље него грожђе из равнице, а нарочито оних равница у којима нема песка и камена

Од свих врста грожђа најбоље је црно .грожђе, јер у њему има највише лековитих састојака.

У сезони, када је грожђе зрело, треба што више јести грожђе и што чешће. А после сезоне добро је јести грожђе које остављамо за зиму. Постоји више начина како се грожђе оставља за зиму. То и у овој књизи има у одељку зимнице, али још пространији начин остављања грожђа, и то у великој количини, је овај: Очистити грозд но грозд од евентуалне трулежи. Грожђе мора да је суво, то јест да се бере када је лепо време и када је топло, значи око подне. Грожђе не сме да буде натучено, а већ смо напоменули да се треба пажљиво очистити од сваке трулежи и животињица. Припремити место (најбоље таван), па ставити грожђе тако што се полаже грозд до грозда. Када наступи мраз покрити грожђе одозго поњавама или сламом. То га чува од хладноће. Ово се обично оставља на таван, а изнад собе у којој се ложи. Уколико се не ложи у соби изнад које стоји грожђе онда се мора испод самог грожђа ставити доста сламе или неке топле поњаве. Таван треба да буде такав да је што мање приступачан хладноћи, а то значи да је са свих страна добро затворен.

Овим начином се грожђе може сачувати на стотине и хиљаде килограма и да буде скоро свеже све до пролећа. Наравно оно ће прилично увенути, али ће у њему ипак остати доста сока. Оно је онда доста слатко те препоручујемо коришћење оваквога грожђа јер је због оваквог начина остављања за зиму сачувало своју вредност.

КИСЕЛО МЛЕКО КАО ХРАНА И ЛЕК

Познато је из чега се састоји слатко млеко. Обзиром да је кисело млеко производ од слатког, не треба ни говорити о томе колико је и оно корисно. Овде напомињемо само то да домаће добро спремљено кисело млеко, поред тога што је врло хранљиво, оно и лечи растројство желудца и црева, разне крастице на кожи, црвени ветар, утољава болове прсију, лупање срца и друге сличне болести, где може да послужи као добро предупредно средство или као лек.

За пријатан укус, као и за здравље добро је млеко које је прво добро проврело и затим укисељено. Оно је нарочито корисно ако се помеша са мало слатка млека и сурутке.

КУПУС КИСЕО И РАСО КАО ХРАНА И ЛЕК

Некуван кисео купус и расо служи као здрава храна и зачин уз јело. Осим тога и као лек од многих болести.

Ову тврдњу можемо поткрепити када знамо из чега се састоји купус, односно које све хранљиве састојке садржи. Наиме купус је намирница која у изобиљу садржи креча, затим доста беланчевина и скроба. Због креча је лековит јер делује противу јектичаве растројене материје. Купус као храна није тежак за желудац, како то тврде поједини, већ напротив то је врло укусна и корисна намирница. Наравно не треба је претрпати мастима, месом и сличним додацима. Ми

тврдимо да је купус одлична храна и предупредно средство противу многих болести уколико се кува, све једно да ли је слатак или кисео, без примеса које много садрже масти, а гарнира се са сочивом или пасуљом и зачини са луком. Кисео купус је одличан ако се у њему налије и расо.

Кисео купус зачињен са доста расола и нешто уља је врло користан и лековит противу затвора, главобоље, несвестице, несанице и нервозног стања. Пелагић још тврди да ова храна може да препороди човека. Затим, врло је корисно купус јести свеж или кисео, као салату. То помаже противу скорбута.

Расо од купуса је лакоће добра намирница и треба је пити, наравно ако је заступљена хигијена приликом остављања купуса. У њему има веће количине млечне киселине и фосфорног креча. Дobar расо боље чисти црева и стомак од многих скупоцених лекова.

ЈАБУКА КАО ХРАНА И ЛЕК

Да је јабука од велике користи за здравље човека, види се из њених састојака а то су: скроб, шећер, јабучна киселина, туткал биљни и фосфор

У науци је испитано да је јабучни шећер и фосфор од велике користи за здравље тела и за буђење и оживљавање мисаоне снаге. Научници препоручују здраву и зрелу јабуку, а као храну и лек противу затвора, меланхолије, бунила, поправљања желудца и отклањања вратобоље. Посебно се препоручује јабука за јело нервозним и раздражљивим особама. И то не само у пресном свежем стању већ и у облику топлог компота и слично.

Топео компот од јабука прави се овако: Очистити две јабуке, па огулити љуску и ставити у три децилитара добро провреле воде. Поклопити и оставити да тако стоји десетину и више минута. Затим налити чашу са мало меда и пити. Може и без меда.

Противу повраћања и штучања треба добро жвакати киселих јабука Противу кашља и болова у прсима, поред једења и пића јабука као чаја, треба скувати киселих јабука са мало шећера и од тога јести два до три пута на дан по једну до две кашике. Ово је добро и за појачање срца.

Кржави и затворени шуљеви лече се или делимично ублажавају болови, када се једу печене јабуке и када се труле јабуке привијају на њих, пошто су претходно разгњечене. То треба држати целе ноћи, десетак и више дана.

СПАНАЋ, ШПАРГЛА, КИСЕЉАК, ЗЕЉЕ

То су биљке врло угодне за јело, те их препоручујемо и као храну и као предупредна средства противу многих болести. Оне помажу онима који су заборавни, имају затвор, бледило или главобољу

ЈАГОДЕ КАО ХРАНА И ЛЕК

Јагода има две главне врсте. Прве су црвене и расту на малом биљу у баштама или у шуми. Друге су гране и зову се још и крунице. Овде је реч о црвеним јагодама. биле оне из баште или из шуме.

Јагоде се препоручују као врло добро средство против више унутрашњих и спољних болести. Треба их јести у њиховој сезони. Пожељно их је комбиновати са шећером, густим млеком, милерамом а најздравије су ако се помешају са вином.

Обилатим једењем јагода може се излечити од костобоље, реуматизма, подагре, затвора и других унутрашњих болести.

Противу срдоболе добро је кувати корен од јагода и онај одвар пити као чај.

Ако неке заудару уста због покварених зуба и десни, нек пари са јагодама зубе и десни. Болест ће престати.

Чај - одвар од лишћа јагода бољи је за здравље и од руског и од кинеског чаја. А овај чај се припрема овако: брати лишће од јагода док је зелено и младо, значи на пролеће, Сушити на чистом, прохладном месту и оставити за употребу. Кува се чај као и други чајеви. Односно пусти се да вода проври. Ставити онда неколико листића чаја од јагода. Поклопити, мало охладити и пити са шећером или медом. Овај чај од јагода користан је и лечи од болести стомака, жучи и мокраћног канала. Наравно чај треба оцедити од лишћа кроз неко подесно средство.

ШЕЋЕР КАО ЛЕК И ХРАНА

За ове ране шећер је одличан лек. Рану треба најпре испрати са најљућом ракијом (пожељно комовицом), одмах затим посути на рану дебљи слој шећера.

На овај начин шећер лечи све нове ране, посекотине, прорезе и зачкољице од дрвета, трња, игле итд. Преко шећера рану треба повезати газом или чистом крпом.

БАРУТ КАО ЛЕК

Ово убилачко средство, ако уопште треба држати и чувати то, би требало да буде само као лек.

На разне начине се припрема барут за лек, а ми ћемо споменути овај. Противу црног пришта неколико зрна барута се стави одозго преко чира. Тада се запали да плане. Тако се човек спаси ове болести. Затим је добро средство противу жутице. Тај лек се припрема пошто се у некој чаури стави пар зрна барута. Спусти се жарач те се барут упали. Обзиром да чаура има узак отвор, а поврх тога налази се у њој жарач, почеће дим од изгорелог барута полако да излази. Наравно ово се ради под условом да је пре тога чаура била потпуно чиста. Док још дим излази из чауре насути мало воде. Та вода биће црна од барута. Њу треба одједном попрати. Здрављу ово неће шкодити а користи јер жутица скоро од првог лека нестаје.

КАФА КАО ЛЕК

У кафи има кофеина, танина и других састојака. Она има својство да делује на централни нервни систем. То другим речима значи да кафа може повећати елан за рад, разбити дремљивост и слично. Међутим битно је при овоме напоменути да се људи не заваљају да је кафа баш искључиво добро средство противу дремљивости. Наиме она за први сат управо тако и делује, али после тога још више појачава жељу и нагон за сном. Кафа повољно делује на рад срца, бубрега, затим отклања замор, али само ако се пије разумно, јер у већим количинама она је штетна.

Али ми овде желимо напоменути да се она као лек може користити на Други начин, а не као пиће. То јест ако ситну кафу посолимо на изгорело место од воде, то помаже од два то три таква облога.

Ситна (млевена) кафа добар је прашак за зубе. Нарочито ако се помеша са мало магнезијума и утученог прашка од оштрице. Овај прашак отклања рђав задах из уста. Затим може чувати зубе од кварења, а из уста одаје пријатан мирис.

КОПРИВА КАО ХРАНА И ЛЕК

Коприва може да служи као људска и сточна храна. У неким земљама се негује и користи за јело. Иначе она код нас расте свуда а нарочито поред старих зграда, мећа итд.

Колико је она корисна осведочено је у следећем:

Живина више носи јаја кад јој се дају куване и иситњене коприве помешане са трицама. Коњи су јачи, веселији и угледнији ако им се десетак дана три до четири пута даје на дан уз храну шака или две семена од коприве.

Поред тога марва и живина више се плоди када се храни копривама, а то није мала добит за народ.

Као лек коприва може успешно послужити у следећим случајевима:

Пљувањс крви се лечи копривом овако: Набрати врхове коприве па то истуцати и сок исцедити. Од овог сока пити три до четири кашике на дан, односно у временским размацама по једну кашику, а четири укупно.

Противу падавице добро пити чај од коприва. У овом чају треба настругати сасвим мало слонове кости. Баш када је ова болест у току или нешто после напада треба болеснику дати веће лонче овог лека. А касније само једном на дан по једну мању чашу.

Противу срдоболје пити чај од сувих коприва, који се спрема као и други чајеви.

Красте и крастице на кожи могу се лечити копривом. За ту потребу скувати коприву, и тиме два пут на дан прати болна места.

Дојиља уколико примети да нема довољно млека треба пити три пута недељно по једну кашику семена од коприве.

ВАЂЕЊЕ ЗРНА од пушке из ране може се помоћу коприве тако што се доста коприве истуца и сок исцеди. Овај сок насути на рану, а утучену смесу треба одозго поврх ране обложити. Тако треба да стоји око 10 сати. Зрно ће само испасти.

Коприве, као што смо већ напоменули има свуда, и расте у току целе године. Али је за храну, разна јела и салату, најбоља пролећна млада коприва.

Поред наведеног она се користи и у индустрији у разне сврхе. Њено гајење не захтева никакве тешкоће, те зато спада у ред оних биљака чију корист људи требају и даље преиспитивати.

ПАСУЉ КАО ХРАНА И ЛЕК

Ова биљка због својих хранљивих састојака врло је потребна за исхрану. Међутим она има и лековиту моћ.

Свраб и шуга се успешно лечи ако се опере водом у којој се добро скувао црвени пасуљ.

Противу кашља добро је сваки дан пити по три чаше воде у којој је куван пасуљ, па је затим оцеђена.

Кувани пасуљ са доста црног и белог лука и добро зачињен уљем добар је противу затвора, тромости, бунила и заборавности. Једном речи овако скуван пасуљ делује опорављајуће.

ПАРАДАЈЗ КАО ХРАНА И ЛЕК

Иако парадајз спада у фамилију отровних биљака, његова вредност је у хранљивом погледу веома велика. То је одлична храна и предупредно средство противу многих болести а нарочито противу пролива. Много пута једући парадајз и не знамо да смо се спасили неке болести, посебно епидемијске.

Научним испитивањем осведочено је да парадајз има лековиту снагу. По томе он је врло користан за оне који су малокрвни, наклоњени кашљу или некој другој болести.

То је такође биљка која спада у ред таквих за које не треба много труда око гајења. Она је врло корисна свежа за јело. Садржи доста хранљивих материја, а исто тако она је корисна за јело и у току зиме, јер се може остављати.

ЦРНИ И БЕЛИ ЛУК КАО ХРАНА И ЛЕК

Многи научници су до данас преиспитивали у којој мери је лук хранљива и лековита биљка. Установљено је да црвени (црни) лук као и бели лук не само да имају хранљивих материја, већ да су и лековите биљке.

Колико су црни и бели лук хранљиви може се видети из састава њиховог. Наиме хемијским анализама установљено је да у једном чешњаку белог лука има скроба, беланчевине, етерског љутог уља и неке лепљиве материје.

У црном луку има гуме, беланчевина, разних соли, етерског љутог уља, некрсталисаног шећера, фосфорне и ацетичне киселине.

Из горњих навода видимо да лук и бели и црни требамо форсирати у нашој свакодневној исхрани. Није битно да ли се ове намирнице једу пресне у свежем стању, затим кроз разне салате или као зачини и примесе уз других јела.

Често и обилато једење лука даје снагу и телу и уму, а служи и као предохрана противу разних болести.

Лук црни је на пример изванредно средство противу несанице, ма у ком се виду јео, а нарочито у виду соса.

Ако скувамо и по једну главицу белог и црног лука па исцедимо, добијамо одвар који је користан да се пије, јер изгони глисте и код људи и код деце. Овај одвар се пије обично ујутру на ште срца по једна мања чаша. Ово исто пиће добро је и противу затвора. Затим противу несвестице и падавице.

Лук црни скуван у води заједно са шећером и медом добро лечи кашаљ и катар. Овај одвар се справља овако: Исецкати црног лука на крупно. Од тога измерити 500 грама и ставити у лонац. У исти лонац насути литар воде, 80 грама меда и 400 грама шећера. Ово све скувати полагано три до четири сата. Затим оставити да се охлади па доцније оцедити одвар. Приликом скидања са ватре добро га промешати да не би шећер остао на дну лонца. За чување овога одвара најбољи је суд чисто стакло. Болесник нека пије од овог одвара по једну мању чашу ујутру. Пре пића треба га подгрејати јер боље дејствује када је вруће.

ЈЕДАН ЧЕШЊАК белог лука даје још више користи. И он се може јести куван у јелу, у сосу или онако пресан. Препоручујемо ипак овог лука не треба јести много, већ само највише једну главицу.

Он јача желудац, предохрана је противу грчева, гони мокраћу, чува од грознице итд.

Противу кашља и неуредне столице добро га је утући и јести са медом. Да би се из тела одстранио мокраћни камен, треба пити сваки дан по једну чашу бела вина, у коме је скувано неколико чешњака.

Труло месо око зуба и мала зубобоља лечи се када се испече чешњак у врућем пепелу, па га онако врелог ставити на болни зуб и мало тако држати.

РАКИЈА КАО ЛЕК

Овде се мисли на ракију шљивовицу или боровницу. Уколико се у току дана назебе добро је увече да се попије врућа ракија с медом. Наравно за ово је боље вино. Али ако нема вина онда је добра овако скувана ракија.

Ако неко има болове у стомаку (изненадне) треба трљати облогом од вруће ракије. Затим истом крпом обложити стомак.

СО И СИРЋЕ КАО ЛЕК

Смеса од једног дела ситне соли и три четири дела доброг љутог винског сирћета одличан је лек нарочито када се ко пореже ножем или убије дрветом. Пошто се ова смеша добро промућка, и сачека да се растопи со, опере се рана и обавије се чистом крпом, претходно умоченом у тој смеси. Два три облога учини за један дан и брзо ће ти рана зарастати.

Такође со помешан са алевом паприком лечи ситне ране и убоје. Чим се раниш, одмах требаш насути на рану со и алеве паприке и увити густом двоструком крпом. За три до шест дана рана ће зарастати само од једног завоја.

КАКО СЕ ТРЕБА ХРАНИТИ

Као што је ваздух животодавац, а вода од веома важног значаја за цео живот на земљи, можемо рећи и за храну да је уствари грађа животу, телу и уму. Без хране не може бити правилно однегованог односно оформљеног тела.

Можемо направити овакво упоређење када је у питању храна. Зграда ће бити чврста и јака ако је добро постављена у темељу, тојест ако је за изградњу употребљена здрава грађа. У исхрани морамо се трудити да намирнице буду чисте и да одговарају по калоричној вредности. Ако стално ложиш ватру и желиш да пећ дуго служи, или желиш да лонац дуго траје, не смеш их претоварити, јер ће од навале попуцати. Овај пример говори у прилог томе да у храни требамо бити умерени. Уопште је умереност у сваком раду, па и у уживању од велике важности.

Пелагић овако цитира о храни: „Све што једемо и пијемо прелази у крв, а наша крв биће таква, каква је наша храна, пиће и ваздух. Од добре хране зависи благостање и здравље. Само сит човек може да мисли правилно и да ради уредно и довољно“.

Што човек више ради и што више троши снаге, треба му више и боље хране. То је због тога да би надокнадио потрошену снагу, да добије материјала за правилну промену и обнављање крви. А то је од пресудног значаја, јер правилно обнављање крви и телесних сокова даје живота телу и духу, иначе наступа малаксалост, болест па и смрт. Исхрана треба да буде уредна јер застоја не сме бити. Непрестана промена материје у нашем организму једини је услов и творац здравља како телесног тако и умног.

Правилно обнављање крви у нама врши добра и сварљива храна, чист ваздух, затим умерени рад, као и одмор после рада. Значи храна мора бити здрава и чиста, наравно и свежа. Није довољно да човек једе само да буде сит већ треба да има разноврсну, здраву и лако сварљиву храну.

Ко је пријатељ свога здравља мора сваки залогај полагано и добро сажвакати у устима, па тек онда прогутати. Ако се тако не чини ни најбоља храна не постиже свој циљ. Напротив уколико се не придржава овог упутства човек на себе навлачи разне болести ка желудцу.

Храна може бити од природних производа, као и храна коју људи сами припремају. Најздравија храна су млеко и јаја. У млеку су скоро сви састојци хранљиви. А млеко је таква намирница која има све састојке који су неопходни за одржавање живота. Да је то тачно зидимо из чињенице да се одојче храни искључиво са млеком или млечном кашом, а добро напредује.

Здраво млеко може бити само од здравих оваца, крава, коза и то нарочито ако се стока налази на испашама на здравим местима. Уколико се не пази на ове појединости може доћи до нежељених последица. Млеко је корисно пити, јести удробљено са хлебом, или јести кисело млеко, јогурт, оно је увек хранљиво, а посебно је добро јести кисело млеко јер поправља желудац.

Споменули смо да су и јаја врло здрава храна. Треба их јести што чешће у облику разних јела, а могу се пити и онако пресна или полуобарена.

Главну вредност исхрани јајима одређује начин припремања. Препечено јаје на масти тешко се зари. Зато се не препоручује слабим особама.

Најбоље је припремити ровито кувано јаје, јер је тако најздравије. У таквом стању брзо долази до крви.

За особе умно исцрпљене, заборавне корисно је да по два свежа жуманцета размуте и поједу са супом. На други начин особе у тако исцрпљеном стању могу побољшати своје здравље ако свако јутро, више дана попију по три сасвим ровита тек смлачена јаја.

Напомињемо да је за здравље најбоље јести варива са поврћем, као што је пасуљ, купус, келј, кромпир, лук и друго. Значи не морамо се придржавати неке логике да је неопходно јести месо. Углавном о месу постоје многа опречна мишљења и то код научника. Уколико се месо користи у исхрани мора се добро прокувати јер у сировом месу може бити разних гљивица и животињица од којих болују домаће животиње те тако и човек може да наруши своје здравље. Познато је да месо које се продаје у месарама мора имати жиг санитарне службе. Али месо које се може наћи на селу, где сами људи кољу, може бити и заражено, нарочито ка да је то месо од свиње. Зато подвлачимо да се тако месо мора обавезно пре јела добро испећи или прокувати.

Намирнице које треба да форсирамо у исхрани су купус, сладак и кисели, затим пасуљ и слично поврће, док је кромпир мање хранљив и треба га увек сервирати за јело заједно са неким другим поврћем или са месом, јајима, млеком и слично. После сваког оброка корисно је јести воће и го у свежем стању.

Хлеб треба јести уз свако јело, што је у народу навика. Међутим хлеб који је спремљен на сиротињски начин, ако је пшеница млевена заједно са кукољем, а кукољ је отрован, није лоше овде напоменути да би такав хлеб био штетан по здравље.

Хлеб треба јести само уз јело, а није пожељно јести само хлеб јер би се осетиле последице на здравље као и на памћење. Ово је доказано пошто је лабораторијски испитано од чега се хлеб састоји

ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ КОД НАМИРНИЦА

Веома је битно да сваки човек зна колико која намирница може имати хранљиву вредност. То је важно за здравље нарочито када су у питању фабрички радници и људи у граду који су принуђени да се хране по кафанама, где им спремају храну трговци, а који не бирају средства само да би што боље уновчили робу коју продају. Ово говоримо због тога што је познато да се у кафанама (можда не свим) оставља јело од данас за сутра, па се додавањем нове количине намирница и запршке даље продаје. Онда је сасвим разумљиво да таква храна односно јела немају хранљиву вредност у оној количини у којој се то може постићи код куће, наравно од исте количине намирница.

Научним методама, хемијским експериментима, научници су пронашли да се у свакој намирници налази одређена количина беланчевина, масти, воде, минералних састојака, шећера и других састојака што представља грађу саме намирнице. На пример млеко, јаја, месо и друго.

Да би ово све било јасније овде доносимо табелу састава намирница, за коју сматрамо да је потпунија од сличних у другим књигама, те због тога да у већој мери има, због прегледности и своју поучну вредност.

ОВА ТАБЕЛА ИЗГЛЕДА ОВАКО

МЛЕКО КРАВЉЕ (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

беланчевине5 - 7%
млечног шећера15 - 5%
масла3 - 5%
вода80.4 - 88.5%

и по неки део екстрактивних материја и минералних састојака. У овчјем и козјем млеку има више масти.

Млеко од стеоних крава има више вредности и боље је за исхрану.

Према томе одавде се види да је добро млеко права крв, али наравно крв има своје састојке као што су крвна зрнца, биљна влакна и друго.

ЈАЈЕ (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

беланчевине 13.5%
воде 75.4%
масти 10.5%
минералних састојака 1-5%

У беланцету има више воде него у жуманцету, али у жуманцету има више беланчевине и масти. Поред наведеног у јајету има још и неких других минералних састојака. На пример гвожђа, фосфора киселе соли, шећера, креча, али наравно у врло малој количини. Међутим када видимо састав ове намирнице тек се може онда сагледати колико је корисно употребљавати је у свакодневной исхрани. Наравно услов је да су јаја свежа и да се припремају и сервирају без пуно масти, или полукувана. Голубија и остала птичја јаја нипочему не заостају за јајима од кокошке.

ПУНОМАСНИ СИР (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

беланчевине45%
масти.....8-10%
воде.....40%

Из наведених састојака види се да је сир врло јака и здрава храна за телесне раднике. Важно је да је сир направљен од чистог пуномасног крављег, овчјег или козјег млека, и треба га форсирати што више у исхрани. Пожељно је да се комбинује са црним луком или којим другим биљним зачином, или пак да се пржи на масти. Можемо напоменути и то да је сир тешка храна само за оне

који проводе свој живот у седењу. Треба пазити приликом исхране да сир не буде буђав или да нема неке пеге које се појављују у виду зелене или плаве боје. Овакав сир је отрован.

МАСЛО (САСТАВ. И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

масти..... 74-94%

воде..... 5.3-21%

шећера, соли и других састојака има мање.

ПУТЕР према саставу је исти као и масло али само појединих састојака има више, а појединих мање.

Ипак путер је лакша храна од масла и врло је корисно употребљавати га у исхрани јер помаже на побољшање памћења, посебно кад се једе са хлебом или са ротквицама.

МЕСО (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

беланчевине 16-20%

лепка..... 44%

масти..... 4- 5%

Масти има више у месу које јџ од добро утовљене свиње, док месо од мршаве свиње има мање масти. Напомињемо да се овде не рачуна сало (сланина) код дебеле свиње, већ само она маст која се налази у самом месу и представља његов саставни део. Осим тога у месу има и минералних састојака. На пример калијума, фосфорне киселине, екстрактивних градива, у коме има органских киселина.

Овде желимо да напоменемо да месо има наведену хранљиву вредност уколико се брзо кува, пржи са разним другим биљним зачинима углавном припрема за исхрану на сличан начин. Ако се то исто месо припрема на роштиљу, а посебно ако се прави печење оно губи од хранљиве вредности јер много одлази на пару, а много се претвара у сафт и одлази на дно суда у коме се пече. Зато је препоручљиво користити у исхрани и сафт, односно тражити да се сервира заједно са печењем. Печење могу јести и људи који држе дијету за мршављење. А то је због наведених разлога јер му се смањила и калорична вредност. Можемо чак рећи да је спала на нулу.

РИБА (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

Шаран риба може се узети као пример за рибље месо тим пре што се у народу највише и користи у исхрани а састав шарана је:

беланчевине 19%

масти..... 1-09.4%

воде..... 77%

Месо од осталих врста риба је сличног састава, као што смо већ напоменули. Рецимо Штука има исти састав али мање, Јегуља има беланчевине 12 делова од сто, масти 23 делова од сто и воде 62-77 делова од сто, Бакалар има беланчевине 32 дела од сто. Масти 0.30 дела од сто и воде 47 дела од сто.

ПТИЧЈЕ МЕСО (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

беланчевине 31 део од хиљаде

протеинских материја 172 дела од хиљаде

екстрактивних материја..... 19 дела од хиљаде

воде..... 740 дела од хиљаде

ПУЖ (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

Овде спомињемо ово месо јер спада у ред намирница које су најбоље за исхрану. Потребно је само знати како се од овог меса припрема јело.

У пужу има састојака који помажу памћење и лече разне болести. Када се види вредност меса од пужа сасвим је нормално да се намеће потреба да се пужеви вештачким начином плоде по баштама и шумама. А то није ни тешко ни скупо.

СЛАНИНА (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

Беланчевине..... 2%

масти..... 74%

воде..... 24%

Обзиром да се сланина производи и продаје заједно са кожом напомињемо да у кожи постоје лакоће хранљиви састојци сасвим добри за храну. Зато је треба искористити у јелу са купусом или сличним.

ВАРИВО - ПАСУЉ (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

беланчевине делова..... 20-30%

угљени хидрати 44-60%

масти..... 1.5-5%

воде 3-30%

Исте или сличне састојке имају СОЧИВО, ГРАШАК и друге бобасте биљке. Нарочито се са овим количинама хранљивих састојака слаже грашак.

Чувени научник Молешот каже да СОЧИВО, ГРАШАК па и бели и шарени ПАСУЉ више вреде у погледу хранљивих састојака - беланчевина од свињског и говеђег меса. У сочиву има 14 делова од сто гвожђа а познато је да је гвожђе неопходно за крв.

Према томе, та су варива далеко боља за храну од најбољег хлеба, зато што је у њима више беланчевине. Поред гвожђа у овим намирницама има доста фосфора и штирка што је неопходно за кости и нерве. Интересантно је напоменути да у производњи и продаји ових намирница, у односу на месо постоји контрадикторност. Наиме килограм меса је много скупљи од килограма пасуља, грашка или сочива. Иако нам је познато, поред свега поменутог, да је месом, уколико се не пазити, могуће и заразити се од разних заразних болести од којих обично болује стока. Ове намирнице грашак, пасуљ и сочиво су у свако доба добре за исхрану и не требамо се бојати од никакве заразе. Једино треба водити рачуна да се паметно спреми и чува од кварежа и гагрица.

КРОМПИР (ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ И САСТАВ)

воде..... 60-81%

беланчевине 1-2%

скроба 13-24%

Масти, шећера, пепела, екстрактивних материја и других састојака има сасвим мало.

Из наведеног можемо видети да кромпир, ако би се користио, као једина намирница је врло недовољан за исхрану јер према састојацима ни у ком случају не може да задовољи потребе организма. Зато ову намирницу треба увек користити у исхрани гарнирано са другим поврћем. Лакоће из наведеног видимо да је много боље јести грах, млеко, јаја, купус и друго поврће, него кромпир који у себи нема довољно хранљивих материја.

ЗЕЛЕН (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

У разној зелени нема много хранљивих састојака али је ипак потребно употребљавати као зачине или као салату због тога што у себи садрже минералне састојке, као што су: калијум, фосфор, етерско уље - зејтин, екстрактивних градива и органске киселине, као јабучна, лимунска и псктинска киселина. Тако је на пример купус не само одлична намирница за спремање јела већ и одлична салата и много пута служи и као лек против разних болести. Једући купус много пута смо спречили неку болест за коју и нисмо знали да нас је напала.

СПАНАЋ

Ова намирница има довољну количину гвожђа. И корисна је за исхрану због својих, поред гвожђа, и осталих састојака, али се у народу ова намирница, вероватно због своје зелене боје, доста ретко употребљава.

КОПРИВА

Слична је много спанаћу и познато нам је да је врло корисна за исхрану и да се у неким другим земљама увелико користи. Код нас се овом биљком храни и живина и по примеру да добро напредује можемо закључити колико је коприва корисна за исхрану.

РОТКВА

Поред рокве као сличне намирнице по састојацима и хранљивом вредношћу можемо узети рен, бели и црни лук, црвени и плави патлиџан. Све ове намирнице су врло богате са лековитим

састојацима. Нарочито са сумпуром, који је потребан сваком човеку, а нарочито онима који су наклонени сусици, кашљу и сличним болестима. Зато ове плодове треба гајити свака породица и да их има у кући у свакодневној исхрани. Није тешко гајити ове биљке и зато препоручујемо свакој породици да искористе и најмањи педаљ своје баште да би што више узгајили и имали на свом столу, у виду јела, зачине или у пресном стању ове намирнице. Ово због тога што ове намирнице поред тога што су добра храна представљају и добар природни лек за добро здравље.

ГЉИВА - ПЕЧУРКА (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

беланчевине 5%
воде 70-84%

Остали састојци су минералне соли, екстрактивна градива, биљних влакана. То је врло добра храна и треба је користити кад год се то може. Међутим приликом одабирања печурака за јело треба пазити, јер има и отровних.

ВОЋЕ (САСТАВ И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ)

Зрело воће треба користити што више у исхрани. Ако је то могуће свакодневно. У воћу нема посебно много хранљивих материја, али зато има већу количину шећера, органских киселина и етеричнога уља.

Свака врста воћа је корисна у исхрани. А ипак можемо рећи да је најбоља шљива, затим грожђе и маслина, па онда јабука и крушка и тако даље. Ово воће не само да је неопходан зачин после јела, него је и лековито. Може се јести у свежем стању или са другим примјесам у облику пита, куваног воћа, воћа за зиму и слично.

ЈАБУКА

У себи садржи већу количину фосфора као и све остале састојке које карактеришу воће. Због тога је она врло корисна а нарочито онима који се баве умним радом.

ГРОЖЋЕ

Поред разних соли и мало гвожђа, калијума, магнезијума има и следеће састојке:

беланчевине	1, 275 %
шећера	15,310 „
разне киселине	1,300 „
пепела	0,430 „
Боде	34,687 „

Из ове табеле може се видети да је грожђе по саставу веома корисна намирница и да просто може да препороди човека. Пожељно је јести грожђе целе сезоне односно од почетка његовог па до краја сезоне. И то га треба јести свакодневно после сваког јела а најмање три пута на дан. Уколико се овако користи организам упије у себе. преко крви, све оно што је корисно, и на тај начин грожђе постаје човеку многоструки лек. Наиме може да отвара апетит, да утиче на добро пробаву, као и на чишћење целог организма.

СМОКВА СУВА

беланчевине 60%
угљени хидрати 53%
воде 25%,

СМОКВА СВЕЖА

беланчевине 2-6%
угљених хидрата... 26%
воде 66%

МАСЛИНА

масти 96%

Обзиром да има велику количину масти она је више храна него зачин, што је случај код осталих врста воћа. Међутим, иако има доста масти, а доста мало осталих других састојака, она се

лако пари у желудцу. Маслину треба користити у исхрани јер благотворно делује на памћење, те је требају користити - јести људи који се баве умним радом, и који су старији по годинама. Наравно корисно је и за потпуно здраве људе и децу.

САСТАВ И ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ КОД ПИЋА

Да би људи знали колико је пиће штетно или корисно требају знати од којих састојака се оно формира.

Опште је познато да је пиће веома штетно за људски организам. Уствари штетно је у толикој мери колико се пије. Зависно од количине пића значи зависи и штетност по здравље. А када би људи знали колико пиће може да разара не само органе за варење, него и сваки делић човековог тела, преко крви, они сигурно не би толико могли користити пиће.

Табела хранљивих материја код пића:

ВИНО

У овом пићу има најмање 6 а пење се и до 14 од сто алкохола, што је јаче вино, зависно од тога има више у њему алкохола, али и го је зависно од јачине и врсте вина. Значи да у неком вину шећера може бити упола мање Према вредности вина има у њему и слободне киселине од 0.4-0.6%. У црном вину има неки део танина и боје, беланчевина и гвожђа.

ПИВО

У пиву има мање алкохола, него у вину. Углавном количина алкохола у пиву креће се од 2-8%, воде 80-90%, шећера 2% скробне гуме око 5%, беланчевине има сасвим мало, екстрактивних градива 5-11%, затим нешто мало слободне угљене киселине и соли.

Из наведених састојака пива видимо да у пиву има мање алкохола, те је и мање штетно од вина. Али то не значи да је пиво корисно пити. Напротив штетно је као и вино, зависно од количине поливеденог пива. Такође можемо да видимо из ове табеле састојака пива да хранљиве вредности има више у једном литру млека но у 16 литара пива. Из овог примера мислимо да се јасно види колико је пиво стварно корисно, односно да нема истине у томе да је пиво јако хранљиво и да га треба стално пити, а такво веровање у народу, познато нам је да постоји.

РАКИЈА

Алкохола 40-75% ако се ракија узима без обзира од ког је воћа направљена. Иначе према врсти воћа има разлике у количини алкохола у ракији на пример ракија од смрековине има 50-60% алкохола.

РУМ

У овом пићу алкохола има 66-77%.

КОЊАК

Према врсти и зависно од произвођача алкохола има око 53%.

ШАМПАЊАЦ

Под условом да је то прави шампањац, а не фабрички, има 7-14% алкохола и 5-7% шећера.

ТОПЛА БЕЗАЛКОХОЛНА ПИЋА

(састав и хранљива вредност)

ЧАЈ

У листу правог руског чаја има теина 0.4 - 8%, етеричног уља 0.6 - 1%. танина 13 - 18%, биљне беланчевине 1 - 3% декстрина 7 - 9%, екстрактивних материја 20 - 23%, биљна влакна 17 - 28% и нешто мало соли.

Чај је корисно пити. Поред овог руског чаја постоје и низ других о којима ће посебно у овој књизи бити речи, у другом одељку, у коме се биљке описују као лекови. Међутим овде би напоменули да је теин у чају, као и кофеин у кафи користан због тога што буди у човеку умну успаваност и мисаону снагу. Али врло је важно знати да то дејство траје само од прилике сат

времена те да се после дејства теина, или кофеина, човек може вратити у исто учмало стање, можда чак и више него раније. Зато препоручујемо да се кафе и чајеви пију према препорукама онда када чај може послужити за смањење температуре или као неки други лек. Ако се чај пије дуго и много може као последице донети бесаницу или нервну раздражљивост.

ЧОКОЛАДА

То је пиће које даје доста хранљивих материја. Може се употребити чак са најбољим млеком. Али то је само ако је ово пиће од чистог зрна које се зове какао, и без примеса ванилије и других уметака који изазивају дражење. Познато је да чоколада, уколико није од чистог зрна, или ако је зрно млевено заједно са љуском, може да изазове затвор код појединих људи. Обзиром да смо ми као потрошачи изложени разним трговачким шпекулацијама, трговци не бирају средства да би што боље уновчили намирнице које продају, а познато је и то да је чоколада доста скупа. требамо прибегавати јевтиним чајевима, који по својој вредности и лековитим својствима могу да буду чак и бољи од пића чоколаде.

ЖИР КАО КАФА И ЛЕКАРИЈА

Ово пиће опоравља слабог и попуњава мршаваг исто као и какао са млеком. А обзиром да је жир лако наћи, и да се може увек наћи свеж, можемо да гарантујемо да је то сигурно здраво пиће. Кафа од жира може да се пије са млеком или без млека. За многе је здравија ако се пије без млека, него само заслађена. За кафу од жира треба доста шећера или меда јер је много горка.

ДУВАН

Има отровних честица, а то је никотин и других само у мањој мери. У разним врстама дувана различита је количина никотина. На пример у Француском дувану има 5 до 8% никотина. У Америчком има мање, у Турском још мање, затим у Мађарском и Српском има још мање а најмање у Хавани цигарама.

Дуван је штетан по здравље, али нажалост постоји навика у народу да се масовно пуши. Последице пушења могу бити далекосежне. Али углавном поред оптерећења и болести плућа која су директно погођена пушењем уживање дувана утиче и на смањење памћења, значи на нерве и мозак.

ВОДА

Углавном је састављена од угљене киселине, атмосферског ваздуха, сумпорне киселине, креча, магнезијума, сулфата, хлори да. нитрата, амонијака и органских материја.

За сваки организам код живих бића вода је веома важан саставни део и без ње, организам као такав, не би могао ни да постоји. То се види из чињенице да у организму, односно човек у свом целом организму има 3/4 воде. Значи ако човек има тежину од 80 килограма, у њему има 60 килограма воде. Када се види колико је битна вода за човеков организам, онда би било јасно да се човек мора побринути да тамо где живи има чисту здраву воду и у што већој количини.

Да је вода веома важан чинилац у човековом организму говори и чињеница што се може живети и до шездесет дана о самој води. Значи веома је важно да је вода чиста. Уколико то није у државној санитарној контроли што је случај по градовима, мора се водити рачуна где вода извире, где се копају бунари и слично. На пример ни у ком случају не би требало копати бунар, или постављати пумпу за воду на месту које се налази близу клозета или неке баруштине. Ово важи нарочито за копање бунара на селу.

ВАЗДУХ

Поред воде ваздух је такође врло важан чинилац за живот.

У њему има 21 део кисеоника, 78 делова угљен диоксида, нешто мало угљене киселине и обично има 1 литар водене паре на сто литара паре.

На сто делова ваздуха има три до четири дела угљене киселине. Ако ове киселине нема како је овде речено, одмах почиње тешко дисање. Угљена киселина и угљен диоксид без кисеоника су опасни по здравље.

Ако у ваздуху преовлађују угљена киселина и угљен диоксид онда се каже да је тај ваздух загађен. Такав ваздух се налази обично у пећинама, подрумима, бунарима и собама. Наиме у

собама које се не проветравају. Онај ваздух ког човек издише има доста угљене киселине. У тесном простору где не допире довољно кисеоник, ова киселина може човека и угушити.

Споменули смо да у човеку од укупне тежине, $\frac{3}{4}$ је вода. А занимљиво је знати да у човеку од 70 килограма има 44 килограма самога кисеоника и 7 килограма водоника. Ово нам је јасно кад знамо да се вода састоји од водоника и кисеоника. Само наравно сразмер у организму човека је друкши. Овако из примера можемо видети колико је велики значај да живимо и радимо у просторијама које су проветрене.

ПОТРЕБНЕ МЕРЕ РАДИ ЗДРАВЉА ДЕЦЕ

Уверени смо да свака мајка воли да њено дете напредује добро, да је здрапо и паметно. И не само мајка, него и сваки члан породице је срећан кад види здрав подмладак у својој кући.

Међутим, то је заиста тешко увек да се постигне, јер понекада сами чланови породице, па и мајка сасвим ненамерно, утичу да дете слабо напредује и да се може разболети. Управо зато дајемо ове савете.

НЕЗДРАВО ЈЕ ЉУБИТИ ДЕЦУ. Посебно није добро љубити одојче, као и свако дете, у уста, Љубити дете у очи или уопште по лицу. Тако се на најдиректнији начин доносе заразне клице код детета. Мало дете треба да дише чист ваздух. А на жалост ми можемо видети и на улици и по кућама како стари људи, па чак и болесни, ваљда да би доказали како то дете воле љубе га и то баш у очи или у уста. Да ли они знају да последице могу да буду веома дуге и тешке.

Многи здрави људи одлазећи на посао, у трамвају или у неком другом превозном средству, као и на послу, долазећи у контакт са разним људима, могу да приме заразне клице, које на њих не утичу јер су временом постали имуни, али те исте клице могу да униште или унакаже дете

ДЕЦУ ЋЕ ТРЕБА ГРДИТИ и називати неуљудним именима. Њих треба стално учити на лепо понашање.

Спавати са децом под једним покривачем треба избегавати. За децу је то врло нездравно. Посебно је опасно ако дете спава поред одраслог болесног. Деца тако удишу врло нечист ваздух, који је загађен дисањем старијих. Ако је пак мајка или дадиља болесна, онда је то право убиство за мало дете. Зато треба удесити да дете спава само, у чистој постељини. При томе треба пазити да покривач није преко главе јер би у противном дете удисало ваздух који је само својим дисањем загадило па се може чак и угушити.

НЕЗДРАВО ЈЕ ДЕЦУ ДРЖАТИ У НАРУЧЈУ. Ако се то и деси, што је нормално треба увек што пре остављати дете. То је такође због дисања и нечистог ваздуха. Људи приликом дисања издишу угљен диоксид, а већа количина овога гаса чини ваздух загушљивим. Такође људи приликом издисања избацују из уста заразне клице, и те заразне клице, ако је дете у наручју, долазе директно у његова уста и нос.

Ако је онај који држи дете болестан, ако болује од туберкулозе, сифилиса или неке друге мање или више тешке заразне болести, за дете је то још опасније.

Није здраво облачити одећу детету која је тесна, што важи и за обућу, пошто се тиме спречава правилан ток крви и правилно кретање и развијање тела.

Тесна одећа и обућа доноси не само недораслост, бледило, него и многе болести које децу нападају у каснијим годинама живота. Децу треба пустити да ходају и да се играју што комотније. Само је важно да је топло и да је просторија где се они играју чиста.

Деци треба давати у играни што више воћа. То је храна и зачин за њихов правилнији телесни и умни развитак. Није потребно чувати их од масних јела. Јер уколико дође до тога да његовом организму недостаје масти, онда не би имали довољно топлинских јединица, које су потребне за варење и апсорбовање хранљивих честица. Као што је свакој машини потребно гориво да би радила, односно имала основни покретач који је одржава в раду, тако је и организму потребно гориво а то су углавном разне масти.

Свака мајка треба да научи децу лепом понашању и разним домаћим пословима јер је го за дете врло корисно. Али ипак треба водити рачуна који су ти радови. Обзиром да постоје и такви који убилачки делују на здравље детета. На пример сваки рад који се обавља у затвореној, загушљивој просторији је нездрав.

Уопште за здравље детета потребно је да соба у којој живи и спава буде увек лепо проветрена и чиста. Треба избегавати минђуше и сличне украсе за девојчице и дечаке већ им треба дати простора и улили жељу да се играју. Овде Пелагић даје своју мисао, у име деце: „Драга мамо моја! Сваки ће ме радо погледати и волети само онда, кад сам довољно стасита, здрава, вредна и

лепа, а то неће бити ако сам богаљ телесни. па ма хиљаду минђуша и других накита висило на мени" С овим се хоће рећи да је девојчица или дечак највиши украс у породици ако су здрави, лепо васпитани и вредни. Али да би то било тако каже Пелагић деца имају право да родитељима кажу „ТАТА, МАМА! ДАЈТЕ ЛОПТЕ И КОЛУТ ДА ИГРАМО, ИЛИ НЕКЕ ДРУГЕ АЛАТКЕ ДА НЕШТО РАДИМО, А НЕ КИШОБРАНЧИЋ И ПОМОДНЕ ХАЉИНИЦЕ"

Многи греше када је в питању плач детета. Сматрају да дете не сме плакати. Уствари боље је дете пустити да се сито наплаче него га узети и држати у наручју Плачући дете развија плућа и органе за дисање. Само је веома важно да је дете у сувој и чистој просторији. Што више слободе, играња са разним играчкама, навикавање детета на рад, то је здраво и корисно за децу. Такође децу треба што више изводити у шетњу, а то би требало да се одвија на сувим уздигнутим и чистим местима.

У случају да се деца не осећају добро, било у виду малаксалости, грозничавог стања, или ако имају пролив, повраћање, треба престати хранити их млеком. Уместо млека треба их хранити чорбом од траве зване титрица, а није лоше кувати чај од камилице.

Ако дете мокри у постељи, не треба га ни грдити ни тући. Уосталом оно није ни криво. Ако би пак тражили кривца онда то сигурно не би било дете, већ родитељи. Такво дете треба да увече не пије нити једе водена јела. При поласку у постељу дете треба понудити да мокри и неколико пута у току ноћи га будити. То треба чинити дуже времена и дете ће сигурно престати да мокри у постељи. Међутим ако се поред ових мера стање не поправи онда препоручујемо да се такво дете лечи. Упутства у овој књизи, али у одељку лековитог биља.

Може помоћи и купање у води у којој се кувала кристова кора.

НАШ ИНТИМНИ ЖИВОТ

КОРИСНИ САВЕТИ ЗА НЕГУ ЛИЦА И РУКУ

У свакодневном послу свака жена је принуђена, нарочито за послове у кухињи, да ради и такве послове који не само што су прљави већ од тих послова руке постају рапаве. На пример манипулација са хладном и топлом водом. Од тога кожа на рукама пуца те оне постају грубе. Ово је нарочито важно за зимски период. Да би се ово избегло, воду, са којом се ради треба увек ублажити. У хладну воду усути мало топле и обрнуто. Када се руке овлаже треба их што пре осушити. Наравно то учинити чим се посао заврши. Онда руке опрати, избрисати, осушити и намазати кремом (пожељно масном).

Такође кожа на лицу доста страда. Вода, топла и хладна, разне киселине од воћа и поврћа, соли и есенције, пара и друго, утичу да кожа на лицу, као и на рукама постаје груба, добија неестетско црвенило итд. У оваквом случају односно уколико се деси да се на лицу појаве црвене флеке и да је кожа од свега поменутог надражена, треба ставити ради смиривања коже, облоге од липовог чаја или камилице. Пре облога лице треба добро истрљати маслиновим уљем.

Дугачки нокти су велика сметња при домаћем раду. Они се, уосталом, и са муком одржавају. Ствар је појединца да држи или не, тако дугачке нокте. Препоручујемо ипак да се треба равнати према врсти посла који дотично лице обавља. Наиме, колико такви дугачки нокти сметају при раду, или је посао такав да се стално прљају онда је боље те нокте исећи на нормалну меру. За сечење ноктију препоручујемо не маказице, већ специјалну турпијцу.

Руке треба прати у топлој води, користећи се четкицом и сапуном, а води треба додати кашичицу боракса. Затим руке испрати у хладној води, без сапуна, али са мало лимуновог сока.

Беланце размућено са соком од лимуна и неколико капи колоњске воде је одлично средство за негу руку.

Уколико су Вам прсти пожутели од дувана, то можете очистити помоћу коре од лимуна, ако добро истрљате пожутела места. После чишћења поврћа и воћа обично руке, а нарочито прсти поцрне. Ове мрље скинућемо ако руке истрљамо сирћетом.

КАКО ЋЕ ЖЕНА У РАДНОМ ОДНОСУ НАЋИ ВРЕМЕНА ЗА КОЗМЕТИКУ

После горњих пар савета из опште хигијене руку и лица, желимо, такође кроз савете, да кажемо нешто о козметичи.

Сама реч козметика је још увек за поједине жене на селу и у граду такав појам, да оне мисле како за тако нешто немају времена. Посао у предузећу, затим посао код куће, то је већ премного да би се могло стајати сатима испред огледала.

Овакво погрешно схватање произилази углавном што се под речи козметика подразумева шминкање и кинђурење, а не оно што уствари козметика значи.

А козметика је умерено, али редовно одржавање чистоће. Како ће жена себи обезбедити време потребно за личну козметику? Лако је на ово питање одговорити, када се зна да је за козметику довољно оно свакодневно умивање, прање руку и ногу, одржавање косе и наравно нега лица. Другим речима нега тела треба да се врши сваког дана, а за то је потребно највише пола сата. Можемо тврдити да и најзапосленија радница или домаћица може у току једног дана имати својих пола сата за личну козметику. У осталом свака жена је и дужна да спроводи хигијену и због себе и због околине у којој живи.

Да козметика није претеривање можемо видети из оваквих примера. Ако мушкарци свакодневно перу косу они не само да неће од тога имати користи већ могу имати штете. За косу је довољно прање једном недељно, користећи одговарајући шампон или сапун, а да се током недеље примењује уредно чешљање и одржавање.

Такође и жене много пута претерују, мислећи при томе да савесно одржавају хигијену свога тела. Узмимо на пример да поједине жене свакодневно перу, или разним средствима испирају полне органе. Претераним прањем оне могу изазвати инфекцију коју никако нису очекивале. Посебно ако за испирање користе разне хемикалије (средства за испирање). Сваки орган, у врло сложеном организму жене и човека има своју способност. одбране, те се и поменуто испирање код жена треба вршити само средствима која се препоручују од лекара.

Из свега реченог, желимо да још једном подвучемо да нега тела - козметика треба да се врши сваког дана, а не једанпут недељно. Сваког дана укупно пола сата није много, али је веома важно то време себи обезбедити.

Узећемо као пример и негу косе код жена. Није добро ако се коса неколико дана носи повезана марамом. Коса се мора четкати сваког дана, а прати је само једанпут недељно. Када се навикнемо оваквом редовном поступку онда нам сигурно неће представљати никакве потешкоће а при томе смо задовољили потребу козметике.

НЕГА КОСЕ

Косу не треба прати често већ у одређеним временским размацама како смо већ навели. Али да косу неби прали често потребно је да се сачува од прашине. Приликом рада у кући добро је повезати косу марамом. После чишћења мараму обавезно скидати, а косу очешљати. Приликом прања косе и стављања виклера лакоће треба одозго повезати мараму. Овде је то потребно не само због евентуалног прљања, већ и због тога да се виклери не виде.

Приликом прања косе требамо знати неколико важних ствари. Прво треба изабрати воду. Најподеснија вода за прање косе је кишница. Она је много боља него било која друга.

Затим треба изабрати сапун. Најбољи су разни шампони за светлу и тамну косу. Онда је важно испирање косе. Уколико је коса много масна води треба додати 1/2 кафене кашичице салмијака. То је потребно да би се остаци масноће стопили. Испирање се наставља водом, у којој се додаје мало винског сирћета или лимуновог сока.

Уколико је коса сува, такву косу треба после прања прво осушити па онда истрљати са мешавином алкохола и уља. Ова мешавина се припрема од 200 грама разблаженог алкохола (70% алкохола) и 10 грама бадемовог уља. Приликом прања трљати косу а не и кожу главе.

Да би коса била лепа и сјајна треба је чешљати ујутру и увече по пет минута. Тада се коса чешља у разним правцима. Уколико се коса не одржава чисто, овако како смо напоменули, може се у коси појавити перут. А то је разлог више да косу треба уредно држати не само ради хигијене, већ и због евентуалне болести косе.

НЕГА ЛИЦА

Када је време превише топло лице треба намазати соком од краставаца за време рада. Пошто се послови заврше тај сок обавезно опрати. Обзиром да за све ово треба врло мало времена а. користи од тога имамо сигурно. ово не би требало пропустити.

Лице треба одржавати што чистије, али то не значи да се требамо користити разним помадама и прашковима. Међутим свака жена требало би да тражи савет лекара, уколико се на њеном лицу појаве било какве пеге или слично. Затим треба свака жена да зна да ли је њена коса масна или сува, те према томе да узима неопходне препарате за косу (лак, лосион). За негу лица не постоји један одређени рецепт, а то значи, да као и коса, кожа није једнака. Међутим сигурно је да за негу лица није довољно користити само сапун и воду.

Много пута врста хране може помоћи да лице има леп тен, и да се на кожи лица не појављују бубуљице. Такође ако знамо правилно употребљавати разне креме није лоше користити их. У овом смислу можемо дати нека упутства.

Приликом прања лица ујутру, потребно је да се намаже врло танким слојем креме, а то је уствари заштитни слој који чува лице од нечистоће. Ову крему треба очистити ако се жели изаћи, или кад се посвршавају послови по кући. Уместо ове креме, уколико је тренутно немамо, можемо се послужити обичним пуномасним млеком или уљем.

Обзиром да све коже нису једнаке, потребно је да свака жена покуша да установи које средство њој најбоље одговара, која крема и слично. Препоручујемо да се креме користе за кожу лица само уколико је кожа сува. За масне коже није потребна крема. Постоји кожа која је осетљива на обични сапун. Такву кожу треба прати пенушавим сапуном, који се обично користи за одојче, У случају да и овакав сапун шкоди, онда мора консултовати лекара и користити средства која он препоручи.

НЕГА КОЖЕ

У главном под негом коже подразумевамо прање. Многи људи то раде врло лоше и неправилно. Наиме перу се у Лавору или у кориту. То је више него лоше, јер се тако прање врши само делимично. Наиме водом којом се умивамо није чиста јер смо је сами запрљали.

Право прање је прање текућом водом.

Купање треба да буде водом која није ни превише топла ни превише хладна. И топла и хладна вода нису препоручљиве за малокрвне особе, за оне који се жале од срца итд. Препоручујемо купање испод гуша, са водом која није преврућа.

Поред већ реченог потребно је, ради одржавања хигијене коже, сунчање и боравак на чистом ваздуху.

КОНТРАЦЕПЦИЈА

Спречавање порођаја вештачки начин свакако да није препоручљиво ради здравља жене. Али је то понекад једини могућ начин, у планирању породице.

КОНТРАЦЕПЦИЈУ треба схватити као меру за ограничавање порођаја. Наиме ако се већ не жели порођај, боље је то постићи извесним методама пажње и употребе контрацепцијских средстава него вршити абортус. Напомињемо да је један од главних услова да контрацепција буде успешна познавање методе. Поједине методе захтевају велику спретност. Сматрамо да није и не сме то бити препрека. Технику употребе разних средстава требају озбиљно схватити и жене и мушкарци. А као код многих других радњи ствар навике учини своје.

Међутим, у примени контрацепционих средстава врло је важно одабрати метод, али такав да што мање причињава сметњи приликом самог полног акта. Наиме постоје психолошке сметње. Замислимо два партнера који су прошли кроз све предрадње, сексуални однос је у току и одједном ... све се мора прекинути. Значи постоје техничке манипулације у примени контрацепционих средстава, које ремете нормалан ток сексуалног односа. Ово је слаба страна скоро свих познатих средстава у контрацепцији. Зато постоји и одбојност за примену. А последица тога је вештачки прекид трудноће, што може на жену оставити трајне веће или мање последице. Наравно и данас се ради на проналазку нових метода и то таквих које би успешно деловале, а неће реметити ток љубавне игре.

Док презерватив може више неугодно да делује на мушког партнера у прекиду љубавне игре, па делимично неповољно на оба партнера, дотле на пример „Емко“ искључиво психички у негативном смислу може деловати на жену. Наиме ако је већ употребила ЕМКО она представља да ће доћи те вечери до полног односа. Уколико се то не деси то је за њу свесно или несвесно разочарење, чак и у случају да жена не жели полни однос. А то значи да и методе које се примењују у виду таблета, тампона, или паста вагинално непосредно пре полног односа имају своје недостатке.

Да ли ће се у будућности пронаћи и такав метод, односно средство које ће омогућити да се и овај психолошки момент избегне, то је ствар науке и будућности. Међутим, од давнашњих времена познат је метод прекинутог сношаја. После многих научних испитивања, дошло се до закључка да овај метод није штетан по здравље ни жене ни мушкарца. Али ипак овај метод се не препоручује углавном због тога што има много сигурнијих и лакших метода. А друго је пак питање што ниједан од тих метода није у потпуности добар, било због неопходних механичких манипулација или психолошких недостатака.

Ипак постоји психолошки ефекат који се може очекивати од контрацепције. То је да се партнери ослободе страха од зачећа. Оно што охрабрује већ данас има доста добрих средстава, а нова испитивања обећавају нове далеко савршеније методе у контрацепцији. Можда ће се временом пронаћи таква савршена таблета која ће моћи да делује на дужи временски период, а тиме би се много постигло у психолошком погледу.

СРЕДСТВА ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈУ

Постоје при амбулантама и клиникама саветовалишта за контрацепцију. Али за правилну примену контрацепцијских средстава упутства се могу добити и у другим саветовалиштима, а нарочито се може тражити мишљење лекара, где се може добити и рецепт за набавку.

СРЕДСТВА ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈУ деле се на две групе. Прва група обухвата методе при којима се не употребљавају средства за контрацепцију, а зачеће се ипак онемогућује. То су методе где партнери договорно решавају тај свој проблем.

Оваквих метода нема пуно. Као први можемо споменути пре кинуту сношај (coitus interruptus). То је поступак, када мушки партнер када дође до кулминације, пре изbacивања семена прекине сношај. О овој методи се много дискутовало у научним круговима, колико он као такав, може да утиче на здравље жене или мушкарца. До данас се о томе зна следеће: Хигијена је

заступљена, јер се цела метода састоји у томе да се одређеног момента извади споловило из роднице. Затим да је то врло једноставна метода. Али у погледу здравља постоје двојака мишљења. Савремена испитивања говоре о томе да ипак нема тежих последица осим у случајевима када жена не доживи оргазам. Она остаје са напетим живцима, лакоће не попушта напетост мишића у материци, што може да изазове болове, или неуредно крварење. Значи ова метода се не забрањује, а познато је, на основу анкете да се огромна већина, у нашем народу, служи управо овим методом. Међутим то је најнесигурнији начин, јер и поред највеће пажње у родници може остати нешто семене текућине и тако ипак да дође до трудноће.

У ОВОЈ ПРВОЈ ГРУПИ поред поменутог методе има још стерилизација, где се код жене оперативним путем подвезују јајоводи, или код мушкараца такође операцијом изврши стерилизација. Углавном поступак је лакши код мушкараца. А тежих последица нема ни код једног. Ће смањује се сексуални нагон. Међутим овакав начин, иако законом није забрањен он се, скоро и не спроводи. Осим када је то потребно због медицинских, других разлога.

МЕТОДЕ ЗАШТИТЕ ЗА ВРЕМЕ ДОЈЕЊА. Наиме постоји веровање да дуготрајно дојење може спречити зачеће. Али није доказано да је ова метода потпуно сигурна.

ИЗ ОВЕ ГРУПЕ споменућемо само још једну методу за коју се сматра да би могла бити најсавршенија метода у контрацепцији. Управо то се може рећи, јер се не употребљава никако средство за контрацепцију, али то је до сада само теорија, а сама метода зове се:

МЕТОДА КНАУС-ОГИНО

Већ смо напоменули да је то теорија. Њу су поставили јапански лекар Огино и аустријски научник Кнаус. Наиме Огино је поставио ову занимљиву теорију о менструационом циклусу. А ту исту теорију даље је разрадио и дао јој популарност у народу Кнаус. Зато се та метода зове Кнаус-Огино.

Ова метода састоји се у следећем: У менструационом циклусу је познато да женско јаје живи само један дан. Такође је познато да сперматозоиди живе 2-3 дана у женском организму. Пошто је ово познато потребно је сам(пречити сусрет сперматозоида са женским јајетом. Треба знати када је јаје дошло у јајовод и онда спречити полни сношај два дана раније и два дана касније. То би било довољно да се сперматозоиди не сретну са женским јајетом, а тиме је спречено зачеће.

По овој теорији дани када је могуће оплођење названи су плодни, а дани када је немогуће неплодни. На основу података прикупљених, а који се односе на тачно одређено време почетка и краја менструационог циклуса може се направити обрачун када је сношај безопасан, то јест када партнери слободно могу имати ноћне односе а да се не боје зачећа. Значи сазревање и избацивање јаја у јајовод има свој циклус. Ако би знали тачан дан сазревања и избацивања јајета ова метода би, поново напомињемо била најсавршенија. Али у свему томе најтеже је баш ово обрачунавање и бар до данас никада није било могуће да се то стопроцентно установи. Вреди ипак све то покушати, а поступак би био следећи: Морамо посматрати са каквим размацима се јавља менструација и колико дана траје. Уколико менструација почиње на сваких 28 дана јаје доспева у јајовод 15-ти или 16-ти дан од почетка последње менструације. Обзиром да је код сваке друге жене различит то и трајање менструације, мора се узети као опасно време два до три дана уназад, и два до три дана унапред. У наведеном случају забрањени дани били би почев од 12 дана до 16-тог дана, рачунајући све, како је већ речено од почетка последње менструације. По овој теорији су сви остали дани осим 12, 13, 14, 15, 16 и 17-тог дана, потпуно безопасни по зачеће. Како смо већ напоменули менструациони циклус је различит код жена, зависно од многих околности, конституције саме жене, поднебља и климатских услова, професионалне делатности и друго, те зато опасни дани морало би да се помере још по два дана унапред и уназад. А то значи да се треба пазити већ од 9-тог дана до 18-тог од дана почетка последње менструације.

Уколико се менструација појављује на сваких 30 дана, обрачун би био сличан. На основу података, ако рецимо жена посматра ток свог циклуса један дужи временски период на пример годину дана, може се направити и шема вероватноће зачећа. Али препоручујемо да се за прецизнији обрачун, са прикупљеним подацима, треба обратити у саветовалишту за контрацепцију надлежном стручњаку.

ДРУГА ГРУПА СРЕДСТАВА ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈУ

У овој групи спадају контрацепциска средства којим се партнери служе при полном односу. Ту је најважније да они изаберу, договорно, оно средство које им неће причињавати у великој мери ни психичке ни техничке потешкоће. Обзиром да најсавршеније средство за контрацепцију до данас није пронађено, мора се изабрати једна од оних које постоји.

То би требало да буде хигијенско, јевтино, наравно и естетско, а колико ће бити сигурно зависно је од тога у коликој мери су се партнери на то навикли.

Коришћење средстава за контрацепцију, из ове друге групе и треба да постане навика. Ако се нередовно користе онда она немају своју сврху.

ИЗ ОВЕ ГРУПЕ набројаћемо и описати неколико, са напоменом да постоје механичка и хемијска средства.

ПРЕЗЕРВАТИВИ

То је механичко средство за контрацепцију које користи мушкарац. Оно се највише употребљава. Сигурно је и није непогодно за употребу, ма да има својих недостатака.

То је уствари заштитна гума коју мушкарац навлачи на споловило у време сношаја. Главни недостатак је што се прекида ток љубавне игре. Пожељно је пре почетка сношаја врх презерватива намазати неком масном течностју на пример контрацепциском пастом „Генотан“.

УЛОШЦИ У МАТЕРИЦИ

Израђују се од пластичног материјала. Имају различит облик и величину. Постављају се у материци и ту својим трајним присуством спречавају зачеће.

ВАГИНАЛНА ДИЈАФРАГМА

Израђује се од гуме у облику капице. Има их различитих по величини. Обично се у употреби траже бројеви од 65 до 85. Ту је најважније да се дијафрагма правилно постави. Она тада спречава пролаз сперматозоида у ушће материце. Обавезно се употребљава заједно са пастом. Њоме се намаже са стране те тако паста спречава пролаз семене текућине поред дијафрагме. Она жени не проузрокује никаквих сметњи. Она је чак не осећа како при сношају, тако и при ходању. Осим тога не осећа је ни мушкарац приликом полног односа.

Дијафрагма се после употребе мора опрати у чистој, текућој води, сапуном, затим се осуши, направи талком, остави у кутију и тако се може чувати око две године.

ЕМКО

То је бесплатно средство за контрацепцију, а може се набавити у саветовалиштима, док у општим амбулантама може се добити рецепт. Амбалажирано је у бочицама. Свака бочица садржи количину за отприлике 150 коришћења. Бочицу са овим средством треба држати где није превруће ни превише хладно. За начин употребе треба се распитати тамо где се ово средство набави. Употреба је врло проста али ипак захтева извесну техничку операцију која се изводи преко затварача и цевчице (апликатора).

ГЕНОСАН

То је паста која се употребљава заједно са дијафрагмом. У том упоредном коришћењу она је врло сигурна.

КОНТРАФЕР ТАБЛЕТЕ

Као и Емко и Геносан то је хемијско средство за контрацепцију. Употребљава се овако: На око 10 минута пре сношаја таблета се мало накваси водом и стави у родницу. Треба се ставити што је могуће дубље. Таблета се у вагини раствори и на слузокожи ствара пенушаву површину. Пена не само да спречава пролаз сперматозоидима у Материцу, већ их својим хемијским процесом уништава. По завршеном полном односу жена се не сме одмах испирати. Она би на тај начин одстранила пену и онемогућила њено дејство.

Не можемо рећи да је ово средство сасвим поуздано. Посебно у критичним данима. То јест у данима када је оплођење потпуно могуће, пошто је дошло до овулације. Потребно је пратити

свој календар менструације. Онда се бар отприлике може знати када су дани опасни. У тим данима сношај се треба вршити сигурнијом методом (презерватив, дијафрагма).

САВЕТИ ТРУДНИЦИ

У савременој науци сматра се да је најкритичнији део живота она фаза у мајчиној утроби, значи раздобље гравидитета мајке, време од зачећа до порођаја. У том раздобљу плод иде еволуцијом развоја, то јест он се развија трансформирајући еволуцију постанка света која почиње од воде.

Док плод лебди у амнионској течности и развија се, постељица га штити, вршећи све потребне радње за одржање плода. Она прима потребне а излучује непотребне материје. Међутим, постељица не би била у стању да плод заштити од разних вируса, који могу бити врло опасни. Једном речи за тих 9 месеци дешавају се велике промене у развоју, те је заиста потребна пажња мајке, не само у погледу хигијене, већ и у погледу исхране.

Правилном исхраном труднице, особито у последњем раздобљу ношења спречавамо неправилности ношења и разне поремећаје у току порођаја. Трудница је мање склона побачају или порођају пре времена, дете се рађа здравије и у првим месецима боље напредује.

Правилан ток ношења зависи не само од добре исхране за време трудноће, већ и од пређашње исхране и кондиције жене. Под правилном исхраном подразумевамо храну, која садржи потребне количине беланчевина, масти, угљених хидрата, минералних састојака и витамина. Храна, коју прима трудница, треба да садржи повећану количину животињских беланчевина.

Оне су потребне и садрже минералне састојке, који су телу потребни за његову изградњу. То се односи и на животињске беланчевине, које су потребне за развој плода у мајчиној утроби. Трудница ће подмирити животињске беланчевине већом потрошњом млека или сира, јаја и меса. Али трошење превеликих количина тих намирница у последња три месеца ношења може оптеретити бубреге и пореметити њихов рад.

Храна труднице мора бити богата и витаминима и минералним састојацима. Потребне витамине и минералне састојке, трудница ће подмирити ако узима дневно веће количине воћа и поврћа. Воћем и поврћем постиже се уједно и правилно пражњење црева, што је врло важно за време трудноће.

Од минералних састојака нарочито је потребан калцијум и фосфор, који имају важну улогу у исхрани труднице. Калцијум и фосфор заједно с витамином Д служе за изградњу и правилан развита костију. Калцијум и фосфор потребан је, дакле, плоду у мајчиној утроби, одојчету у његовом развоју и касније као одраслом човеку. Ако трудница не прима у храни довољно калцијума и фосфора, плод ће се у мајчиној утроби развити, али на штету мајке. Помањкањем калцијума и фосфора у исхрани труднице долази до кварења и испадања зуба. Потребан калцијум и фосфор најбоље се подмирују млаком.

Познато је да трудница у првим месецима трудноће оцена погребу за повраћањем. Тој појави треба посветити посебну пажњу, јер повраћање може изазвати слабљење организма, а тиме и умањену отпорност према болестима. За случај повраћања трудница треба да се обрати за помоћ лекару.

Трудница мора да се, поред добре и здраве исхране, што више креће по чистом ваздуху. Њена лична хигијена, као и хигијена око ње, је лакоће важан фактор да се очува њено здравље, као и добар порођај.

Познавањем намирница, односно познавањем из којих хранљивих Састојака се намирнице састоје, можемо правилно планирати исхрану труднице.

Када је већ дошло до порођаја, жена у својству дојиље, лакоће има веома важан задатак да отхрани себе и своје дете. А правилном исхраном она ће сачувати како своје, тако и здравље

САВЕТИ МАЈЦИ И НЕГА ОДОЈЧЕТА

Правилним ношењем и исхраном новорођенче долази на свет. Нормално рођено треба да буде тешко 3,4 до 3,8 кг. а високо 45 до 55 см. Здравно новорођенче има нежан глас приликом плача, нормалну температуру, једно је, црвене коже, добро сиса и спава.

За случај да се порођај изврши ван породилишта треба урадити следеће: Пупак новорођенчета повезати стерилном (прокуваном) белом врпцом на два места. Први завезак да буде два прста далеко од пупка, а други 10 см. од првог завезка. Затим се маказама које су такође

прокуване пререже пупковина, лоспе се дерматол прашком, повеже се трбушчић преко пупка чистим белим завојем. Кроз 10 дана пупковина ће се осушити и отпасти. Све ово што смо овде навели урадиће бабица уколико се порођај изврши на акушерском одељењу у болници.

За првих 5-10 дана дете треба купати само толико да би се очистило од нечистоће и пробаве. Највише 10 дана потребно је да пупковина отпадне и онда треба почети са купањем детета. При томе треба пазити да купање буде у једном одређеном времену. Температура воде за купање детета треба да одговара његовој температури а то је температура од 37°C. А температура собе треба да буде око 20° целзијусових. Пожељно је да се дете купа пре него што се храни. И треба пазити да се дете не купа после подоја. То је због тога што може доћи до повраћања.

За купање треба користити специјално набављену пластичну кадицу. То треба чинити овако: Ставити кадицу на столицу. Пре купања проверити да ли је кадица чиста. Затим припремити на погодно место велики вунасти пешкир. Детету прво опрати лице меканом крпицом претходно намученом у млакој води. Ова крпица не сме бити сапуњава. Затим испрати хоц, а то се најбоље може учинити комадићем белог памука или ватом, која је претходно била у топлој води. На крају сличним поступком опрати детету очи. Уши, уста опрати му слично, пажљиво као што смо напоменули за нос, само уста се не смеју трљати да се не би повредило. Воду пре купања детета пробати лактом десне руке. Затим продужити купање детета пажљиво га стављајући на леђа с тим што се стави. једна од чистих пелена да му буде испод главице, како му не би вода ишла преко лица. За купање треба користити обавезно дечји пенушави сапун. Даље препоручујемо да се мајка придржава савета најближег породицишта, а преко бабице коју оно шаље. Мисли се на разне масти које се употребљавају да би дете остало чисто, те да се сачува разних могућих инфекција, крастица и слично.

Нарочиту пажњу треба посветити пеленама као и целој гардероби детета.

ДОЈИЉА - МАЈКА мора водити рачуна о себи, о своме здрављу, да би могла да однегује дете. А да би се то постигло треба у првоме реду посветити највећу пажњу личној исхрани и хигијени.

Дојиља треба повећати не само калоричну вредност своје хране него и њен састав. Наиме храна мора да буде врло разноврсна и прилагођена потребама како својим тако и детета. Може се чути у народу узречица: „Мајка треба да једе за двоје". Али ми тврдимо да у томе нема истине. Прекомерна потрошња хране може само мајци повећати телесну тежину, али јој неће помоћи да има више млека за дете. Препоручује се умерена исхрана и повећана потрошња млека, сира, јаја и меса. Дојиља треба да троши око 1 литар млека дневно, јер евентуални недостатак млека, може имати извесних последица. Зато се онда требају користити намирнице сличног састава, као на пример сир. Потребу за храном течног састава мајка треба да подмирује, потрошњом воћних сокова. Затим препоручује се коришћење, у што већој мери воћа и поврћа. Дојиља не би требало да пије алкохолна пића. Евентуално може јој бити дозвољено осредња чаша пива или вина али само после доброг јела. Такође дојиља не би требала да пуши јер то може да има негативне последице на Одојче.

Поред поменутог веома је важно дојиљи обезбедити мир. Наравно треба првенствено мислити на душевни мир. Психичко оптерећење (непотребне свађе) може имати штетне последице како на мајку тако и на одојче. Душевно стање може утицати да се смањи количина млека потребна за одојче. Наравно млеко не мења састав нити је слабијег квалитета, јер мајчино млеко је увек добро.

Напомињемо да и тежак физички рад може неповољно да утиче на правилан ток дојења. Зато дојиљу треба поштедети тешких физичких послова.

Све је то потребно да би дојиља - мајка правилно и добро извршила свој задатак, а то је одгој детета.

У смислу ових правила чува се и храни дете негде до краја трећег месеца од његовог рођења. Онда наступају нови задаци за мајку, а то је допуњавање хране детета.

ОДОЈЧЕ у четвртном месецу живота добија пет подоја. Поред овога, између подоја, потребно је да добија два пута дневно по 6 кафених кашичица воћног сока, витамине А и Д, чорбу од зелени и 4 кафене кашичице воћног пиреа. Воћни пире може се припремити од јабука, кајсија или другог воћа које је за мајку најприкладније.

Када наступи пети месец одојчету, оно у већини случајева удвостручи своју телесну тежину, у односу на ону тежину коју је имало при порођају. У ово доба исхрана мајчиним млеком је и даље корисна, али не и потпуна и довољна храна. Зато дете мора добијати поред обавезних

четири подоја једну млечну кашу. Ова каша долази као замена за пети подој. А то се чини због тога да би дете имало разноврснију храну. Каша која се даје детету припрема се од разблаженог крављег млека, које се може помешати са једном осмином куваног жуманцета. Количина овога куваног жуманцета постепено се може повећавати, тако да се после месец дана може дати једно цело жуманце.

Између obroka наставља се са давањем онога што се давало као допуна хране у четвртом месецу. То је витамин А и Д воћни сокови (два пута дневно по 6 кашичица), чорбе од зелени и 5 кашичица воћног пиреа.

У исхрани детета треба увек ићи постепено са додавањем сокова, воћа и поврћа као и меса почев од једне кашичице па на више. Уколико детињи стомачић реагује проливом, обавезно се обратити саветовалишту за мајку и дете или децјем лекару.

Напомињемо да се детету може још од првог месеца живота додавати воћни сокови и то: За први месец дана почев са једном кашичицом па постепено повећавати број кашичица. У другом месецу повећати број кашичица. У трећем месецу детету се може заменити најслабији подој пропасираним компотом од воћа и то онолико кафених кашичица колико дете има месеци док у четвртом месецу детету, као што смо већ рекли треба се за исхрану давати каша од разблаженог млека и осмине жуманцета.

Даље препоручује се у петом месецу живота одојчета давањс поврћа са месом или цигерицом. То мора бити све пропасирано. Крајем истог месеца може се и запржити и то тако што се у шерпицу стави једна кафена кашичица брашна. Потребно је мешати да не загори, а затим се сипа кашичица од поврћа. После пасирања додати изрендано месо или цигерицу п то почев са једном кашичицом на повећавати постепено.

Ово правило треба упамтити: Поврће се даје онолики број кашичица, када се број месеци детета подели на два, а месо када се број месеци смањи за један месец и подели са два.

Тако до десетог месеца а онда поред пасираног поврћа и воћа може добијати сецкано месо или цигерицу.

ЕВО и неколико рецепта у вези горњих упутстава:

СОК ОД ВОЋА ЗА ДЕТЕ

Добро опрати воће исцедити помоћу справе за цеђење, засладити по укусу, прокуваним шећером.

Уколико се припрема сок од лимуна, њега обавезно треба разблажити прокуваном заслађеном водом.

ЧОРБА ОД ЗЕЛЕНИ

У 100 грама посољене воде кувати добро опрану и ољуштену једну шаргарепу, један першун и један пашкант. Томе додати пола кафене кашичице очишћеног у опраног пиринча. Ову масу стално доливати врелом водом онолико колико испари и кувати је док омекша. Када је зелен кувана, пропасирати је и чорбу поново ставити на ватру да још једном прокључа.

РАЗБЛАЖЕНО КРАВЉЕ МЛЕКО

Припрема се овако: 100 грама крављег млека са две кашичице шећера и 50 грама воде кувати 10 минута од почетка кључања.

МЛЕЧНА КАШИЦА

У 100 грама разблаженог куваног млека постепено сипати једну кафену кашичицу гриза или препеченог белог брашна или претходно самлеведеног кекса. Томе додати 1 и по кафену кашичицу шећера и кувати 15-20 минута.

УРЕЂЕЊЕ СТАНА

Углавном се мисли на естетско уређење. Један стан има више одсољења и свако за себе је наменски веома важно. Предсобље, кухиња и соба, купатило, шпајз и друго. Свако од ових одељења има своју намену и сврху, а у целини чине СТАН.

Немамо намере да пишемо о пројектима каквих све станова може бити, зашто се граде по овом или оном принципу и слично. Интересује нас стан као простор за живот и рад.

ПРЕДСОБЉЕ

То је у правом смислу огледало људи, јер то је уствари почетак стана и у неку руку раскрсница. Ко улази у стан, у предсобљу већ добија утисак, први утисак, какав је стан и какви су људи у њему. У предсобљу се дочекују они, који улазе у стан. Према томе то треба и да буде наменски сређено. Значи тамо треба да буде обавезно постављен чивилук, пожељно да је стојећи или огледало тоалет. То је потребно због гардеробе укућана и гостију. Затим у предсобљу треба још поставити орманчић за ципеле. Он служи за смештај ципела. Светло у предсобљу не сме бити много јако обзиром да се у предсобље долази из мрака.

Према величини предсобља оно се може наместити као хол, одељење за пријем, у ком случају би се поставили одговарајући реквизити а нарочито сто са столицама. Пожељно је да се у предсобљу на погодном месту постави цвеће. Оно може веома угодно да делује на оне који ту пролазе.

Иначе предсобље може бити дугуљасто или четвртасто. И у једном и у другом случају у њему треба поставити све што је неопходно, али ништа сувишно.

КУХИЊА

Просторија која служи за рад у стану то је кухиња. Другим речима то је, обзиром на сврху, кућна радионица.

Модерна кухиња треба да буде тако опремљена да омогући брз и квалитетан рад домаћице. То значи да свака ствар у кухињи треба да има своје место, а сувишне ствари, по могућству у кухињи не држати. Распоред неопходних ствари - намештаја мора да буде функционалан.

Права домаћица ради брзо. А да би то могла неопходно је да сви предмети и намирнице буду тако распоређени да су јој на домаку руке. Претпоставимо почиње припрема једне торте. Чита рецепт: Умутити 5 јаја, зачинити ванилин шећером... Уколико би се намирнице и зачини, као и намештај налазили у нефункционалном поретку, рад би морао бити дужи. То би се могло одразити и на квалитет.

Зачини за кухињске потребе не смеју да се налазе стрпани у орману или у кутији. Приликом употребе морали би их тражити. Тако би домаћица, која и онако нема много времена за бацање, изгубила то драгоцено време у тражењу артикала.

Осим тога има намирнице и зачина који не могу стајати један поред другог. Уколико се налазе тако близу губе свој мирис, добијају влагу и слично. Препоручујемо fine мале пластичне и провидне кутије у којима се види шта има, а када једна иста ствар стоји дуже време на истом месту, постаје то навика и домаћици је потребно да махиално пружи руку да би је дохватила. Оваким радом штедимо време, постижемо квалитет у раду и неће се кварити намирнице.

РАСПОРЕД намештаја у, кухињи треба да је овакав: 1. место за цеђење и сушење суђа, 2. Судопера, 3. Кухињски сто 4. Шпорет, 5. место за одлагање готових јела. Ова места се могу поређати дуж једног зида, ако простор дозвољава, а може се све то поставити у два реда, ако је тесна кухиња. Такође дозвољено је свакој домаћици да себи постави потребни намештај онако како њој највише одговара, у одређеној просторији.

У кухињи је затим потребно да има један фрижидер. Он је добра замена шпајзу. Затим практично је постављање висећих кухиња.

Значи радна места у кухињи се морају приближити и повезати. Ако је простор скучен сто се може поставити поред зида причвршћен на конзоле. Он може имати једну отворену фијоку, која уместо дна фијоке има пречаге. Оне могу послужити и за сушење кухињских крпа.

Посуда за отпатке мора имати поклопац. Где нема водовода треба инсталирати неку фину сталажицу са чесмицом. Пожељно је да се на чесмици намонтира славина.

Ако би направили упоређење данашње кухиње и кухиње из старих времена видели би огромне разлике. Та разлика се углавном огледа у томе што се савремене кухиње одликују

практичношћу, а некадашње великим орманима, стилским фигурама, резбаријама и слично. За савремену домаћицу боље је да има мањи орман, где све може руком дохватити, затим бољи је орман са равном површином од оног старинског изрезбареног где се прашина не може никада лепо очистити. Могло би се поставити питање зашто се тако постепено прелази на мање ствари, на потребне или мање потребне ствари, а запостављају се старе навике и укуси. Одговор је: Жене траже могућности практичне употребе свих ствари, штедњу у времену, скраћени поступак у припреми јела и слично. Значи не ради се о луксузу, већ на против то диктира потреба.

СОБЕ су такође врло различите од оних раније. Довољно је да погледамо зграду која се зидала пре 30 година, да је упоредимо са данашњом изградњом станова, па да одмах приметимо врло видне разлике.

Основне разлике састоје се у величини собе. Данашње собе су далеко мање и ниже. Затим постепено нестају одељења за пријем. Намештај у собама и предсобљима се у многome изменио, у односу на старински стил, а и сам стан као такав данас има мање просторија него некада. Све то такође говори о практичности, о смислу за скупо и јевтино и слично.

Дакле величина и изглед самога стана диктирало је време. Колико је то практично или није зависно је од урођеног смисла да људи комбинујући стари намештај, ако немају могућности да купе нови, прилагоде савременом духу и времену. Они који могу купити намештај по жељи, могу се саветовати са стручњацима за декорацију и намештај. Данас постоје veleпродајна предузећа намештаја која шаљу своје стручњаке у стан купца.

ЗА КУХИЊУ постоје потребе без којих домаћица не може да брзо и квалитетно припрема јела. То је слично као и другим пословима на пример у занатству. Постоји чак и узречица „Без алата нема заната“ То је случај и у кухињи. Значи постоји обавезан и неопходан прибор за кухињу. Ми ћемо овде дати табелу кухињских потреба. Она је састављена у Међународном научном институту за културу исхране у Женеви. Наравно не мора се имати све према овој табели. Али ова табела може да послужи за сортирање покућства и евентуалне набавке новог прибора.

ЗА ОДРЖАВАЊЕ ХРАНЕ

Мрежа од жице за поврће
Кутије од плексигласа
Фрижидер
Папир „целофан“
Сандуче за флаше
Кеса за хлеб

ЗА ПРИПРЕМАЊЕ ХРАНЕ

2 Обична ножа
1 шпицаст нож
1 сатара
1 нож са рецкама
1 секирица
1 оштрач ножева
1 маказе
2 кутлаче
2 кашике за мешање (са дугом дршком)
2 дрвене варјаче
1 оклагија
1 мања даска (за сечење)
1 већа даска за мешање
1 мали роштиљ
1 цедиљка за супу
1 тучак
1 сито
1 жица за мућење
1 клешта
1 вангла

1 велика земљана чинија
1 вадичеп
1 ренде
1 воденица за кафу
1 нож за конзерве
1 корпа за отпатке
1 машина за месо
1 машина за орахе
1 преса за кромпир и воће
1 вага
1 мали млин за бибер и зачин
1 ручни миксер

ПРАЊЕ

Жица за салату
Ђевђир за драње воћа и поврћа
Мањи бојлер
Жица за шерпе
Жица за флаше
Сунђер
Крпе

КУВАЊЕ

3 шерпе (пречник 12, 16, и 20 ом)
2 поклопца
2 лонца (пречника 24 и 27 ом)
1 мањи тигањ
1 већи тигањ (пречник 22 см)
2 веће шерпе (пречник 22 ом)
2 плеха за печење
1 плех за печење рибе

СЛУЖЕЊЕ

Тањери плитки, полудубоки, дубоки
1 ватростална чинија
1 суд за сосове
1 већа чинија
1 чинија за салату
1 чинија за супу
1 маказе за сечење живине
Ножеви, виљушке, кашике.

НЕГА ЦВЕЋА

Цвеће је украс стана уколико се правилно и лепо аранжира у стану. Такође цвеће има важну улогу у међуљудским односима. Свако славље, рођендан, усељење у стан, изјаве љубави, захвалности, поклони за дан жена и слично. Једном речи цвеће прати човека од његовог рођења (букет који се уручује његовој мами) па до краја живота.

Ми овде говоримо о цвећу које се гаји у становима, које већ као такво има своју сврху. Цвеће би требало да гаје само они који заиста у томе уживају, јер оно захтева своје време за негу. Треба знати како цвеће поставити, на који начин омогућити да има све потребно за његов опстанак и знати које биљке могу да расту једна поред друге пошто има таквих које се не подносе, то јест једна може живети на штету друге.

Неке декоративне биљке долазе до изражаја само онда ако стоје на прикладном месту. Затим поједине лепше делују ако су саме, док друге су добре у декоративном погледу искључиво у комбинацији са осталим цвећем.

Цвеће које ћемо гајити у наш стан треба да изаберемо према условима у нашем стану. Наиме неке боље успевају на јаком светлу, друге у мрачнијим, неке траже влагу и тд.

Цвеће односно биљке које траже много светла постављамо на прозор, на истурене даске или на балконе. Углавном светла треба биљкама које бујно расту. То су разне фуксије и цикламе.

Биљке које гајимо у стану зову се лончарнице. Оне морају имати одговарајући суд испуњен земљом. То су глинени и дрвени лонци или сандучићи. Није добро ако је посуда емајлирана, Она управо треба да буде таква да омогућава несметано дисање биљке. Посудама за негу биљака одоздо на дну отварамо рупицу, ради истицања воде. Земља у посуди не сме бити превише влажна, те ова рупица на дну посуде управо омогућава одвођење сувишне воде. Уколико се ради о некој великој посуди, она мора имати више оваквих рупица, а најмање на сваких 20 квадратних сантиметара. Приликом стављања земље у суд пазити да не дође до врха. Мора остати око 2 см. празнине. То је потребно ради сипања воде.

Према врсти биљака треба вршити и заливање. Наиме има биљака које треба заливати пуно, а има и таквих којима би превише воде штетило. У раду са цвећем врло брзо човек стиче искуства, а није нимало тешко стећи у томе праксу.

Да ли у земљи, која се налази у лонцу има довољно влаге или нема, можемо брзо установити ако каквим гвозденим предметом куцнемо по лонцу са стране. Ако је звук јасан то значи да је земља у лонцу сува.

ЗЕМЉА најприкладнија за биљке лончарнице је она која је добро нагнојена стајским ђубривом. То може бити и шумска земља. Затим је добар ситан речни песак.

Приликом набавке биљке код вртлара треба с њом пажљиво поступити. Наиме ради се о прилагођавању. У вртларницама се биљке негују под врло повољним условима за њих те када биљку донесемо у нашу собу, то ново место може бити неповољно за њен развој.

Онима који имају доста искуства за биљке препоручујемо набавку таквих које су мање осетљиве на промене. То су, фуксије, пеларгоније, флондендрон и друге.

Уколико се биљке налазе на балкону. Што се обично догађа током лета, морају се више заливати, од биљака у соби.

То је зато што су изложене ветру и сунцу те се више испаравају. Ако је уређена добра дренажа (рупице на дну лонца) опасност од влажности не постоји. Заливање се обично врши и ујутру и увече. Те биљке се јаче запрашују, те их зато треба росити. То су на пример биљке фикус, аралија, Флодендрон и друге.

ТОКОМ ГОДИНЕ водити рачуна о хладном и топлом времену, као за сваки други организам.

ПРОЛЕЋЕ

Биљке имају свој развој те их треба највише заливати. У рано пролеће када су дани леви и топли можемо изнети на отворени прозор. Биљке које су презимиле у подруму изнети их из подрума у неко друго скровиште, које има кров. То је потребно ако се у раном пролећу деси налет зиме, да их можемо покрити и заштитити.

Такође то је време када се почиње са пресађивањем биљака. После пресађивања залити земљом око корена водом. Тако ће она боље полећи. Онда опрезно заливати водом док се њен корен добро ухвати.

Како пролеће све више одмиче и биљке лончарнице преживљавају све бржу вегетацију. Онда им треба више светла и сунца. Биљке које су у цвету требају бити на умереној температури.

При крају пролећа, како прођу мразеви, те наступи стално топлије време, износимо цвеће у врт или на балкон. То чинимо прво са оним отпорнијим као што је олеандар. Тек на крају месеца маја износимо и оне осетљиве биљке. Приликом изношења биљака морамо пазити да их првих дана не држимо много изложене према сунцу. Пожељно је да остану неколико дана у хладу и тек онда ставити их на сунчано место.

ЛЕТО

Лето је годишње доба када неке биљке лакоће остају у собама. То су уствари собне биљке које се ту и налазе ради декорације. Као и оне које се налазе на балконима, такозване пењачице. Ове биљке по собама треба редовно заливати, као и оне које су изложене сунчаним зрацима. Уколико би оставили да у земљи нема довољно влаге, онда би цвеће увенуло, па чак би могло и да угине. Зато домаћица које одлазе на годишњи одмор на дуже време требају бригу о цвећу да повере најближој сусетки, наравно са потребним упутствима.

Током лета се лончарнице још једном пресађују. То је због њиховог развоја. Оне из земље у лонцу исцрпе све хранљиве материје те та земља око њих остаје сиромашна и неупотребљива. Треба пазити на заливање и на опстанак биљака лончарница, уколико су велике вршине.

ЈЕСЕН

Наступа променљиво време. То се осећа и на биљке. После летњих топлих дана биљке треба привикавати на нове услове. Зато треба оне које смо својевремено у пролеће изнели у врт, да их вратимо у лонце. Лакоће према нашој оцени требамо да повремено уносимо биљке у скровиште или собе како би их постепено навикавали на њихове нове услове живота.

Све биљке треба унети у топлије просторије пре него дође мраз. Током јесени пожељно је да се биљке више пута износе на сунце, уколико је прикладно време, и да се поново враћају у своја скровишта.

ЗИМА

После летње вегетације лончарнице у току зиме имају мали одмор. Осим циклама и јаглака све биљке мирују. Само су оне у цвату. Њих треба редовно заливати.

Осталим биљкама треба сипати само толико воде да се земља у лонцу поред њих не осуши у потпуности. Уколико смо оставили биљке између прозора, треба пазити да ли је спољни прозор добро затворен. Од хладноће, уколико не би пазили, може биљка угинути.

Биљке у соби требају имати умерену температуру. Од наглих промена топлоте такође може имати последица.

РАЗНОВРСНОСТ БИЉАКА ЛОНЧАРНИЦА

Има разних биљака које се негују, углавном ради декорације стана. Њих можемо разврстати у биљке које добро успевају у топлим просторијама. То су: Ловор, папучица, камелије итд. Затим биљке за хладне просторије на пример: звончић, олеандер, шебој, каранфил, наранџа и лимун итд. Ове биљке у току зиме могу бити у врло хладним просторијама, а да им то не штоди.

КАЛОРИЧНА И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ НАМИРНИЦА

Какво ће бити наше здравље, морамо констатовати да је оно искључиво зависно од наше исхране. Током времена разним опитима се дошло до тачних резултата из чега се храна коју ми користимо за јело састоји. И не само то него се преиспитало шта који састав значи за наш организам, чему функционално служи итд. Животне намирнице, биљног или животињског порекла садрже материје неопходне организму. Неке од тих намирница садрже доста хранљивих материја, неке мање, а неке пак садрже такозване заштитне материје.

Неопходно потребне материје за састав и правилно функционисање човечјег организма су беланчевине, масти, угљени хидрати, разне минералне материје, витамини и вода.

Беланчевине, масти и угљени хидрати су хранљиве материје док остале минералне материје и витамини имају заштитну улогу. При овоме је важно напоменути да поједине намирнице имају више беланчевина, друге мање, затим поједине имају више масти или угљених хидрата, друге опет мање, разне намирнице имају различите врсте витамина и минералне соли. Приликом састављања јеловника, односно приликом кувана било би пожељно да свака домаћица познаје намирнице, односно да зна које намирнице имају на пример више беланчевина, а које више масти, без обзира на биљно или животињско порекло и да комбинацијом ових намирница сачини увек такво јело које ће бити корисно организму, а то значи да садржи у одређеној потребној количини све хранљиве и заштитне материје. Напомињемо да је пожељно придржавати се већ састављених рецепата за супе и јела јер се ту водило рачуна о хранљивој, витаминској и калоричној вредности.

БЕЛАНЧЕВИНЕ

То су сложена хемијска једињења чији је главни састојак азот. После воде беланчевине су највећи саставни део нашег тела. Уствари беланчевине чине основу свих живих ћелија.

Обзиром да се ткива човечјег тела у току дана, и у току рада троше, значи треба и да се обнављају, те баш у том смислу беланчевине представљају неопходан, незаменљив материјал. Затим беланчевине играју важну улогу у преношењу воде у организму, као и у стварању заштитних материја у случају обољења.

Као извор енергије и топлоте могу се употребити са угљеним хидратима, ма да је искључива употреба беланчевина као извора енергије непожељна. Чак и у погледу хранљиве вредности беланчевине се међусобно разликују. Наиме постоје намирнице које имају беланчевине у мањој мери, али су те беланчевине веома квалитетне, и обратно. Затим ни у једној намирници не постоји беланчевина која има све састојке неопходне организму. Зато се препоручује разноврсна исхрана и биљним и животињским намирницама.

Главни извор беланчевина животињског порекла су, месо, риба, млеко и млечни производи (сир, кајмак и др.) као и јаја, а биљног жита и њихови производи (брашно, хлеб, тесто), затим кромпир, махуне итд. Те беланчевине не користи организам онакве какве се оне налазе у намирницама већ их путем варења разлаже у такозване аминокиселине. А неке од ових киселина су битне у исхрани човечјег организма. У току варења хране од поменутих аминокиселина постају нове беланчевине које служе за обнављање и изградњу живих ћелија које се троше. Ако би упоредили животињске и биљне беланчевине животињске би могле да имају предност али испитивањем исхране је утврђено да оне ипак саме не би биле тако корисне, те се препоручује обавезно узимање и биљних и животињских беланчевина и то ако је могуће у прилично једнаким количинама. Дневна потреба човечјег организма у беланчевинама је 1 грам на килограм телесне тежине. За децу ова количина би требало да буде већа. А зависно од рада, односно врсте рада тешког или лаког може да варира и потреба беланчевина.

Када знамо све ово о беланчевинама можемо да кажемо да је веома потребно да се оне свакодневно уносе путем исхране у организам тим пре што се оне не могу нагомилавати, односно таложити као масти или угљени хидрати. У случају недостатка беланчевине у исхрани организам би био приморан да троши своја сопствена везивна ткива а то би значило смањење отпорности према разним болестима и опадање здравља у целини.

МАСТИ

Масти и уља имају скоро исту хранљиву вредност и употребљене са угљеним хидратима дају скоро два пута већу количину топлоте и енергије. То су главни извори (масти) телесне

топлоте и снаге. На пример 100 грама свињског меса или 1 дл уља дају 925 топлотних јединица односно калорија. Масти су једини извор масних киселина које су организму веома потребне.

У биљном свету се налазе као резервни материјал у клицама семенки и у масним плодовима као што су маслине и ораси. Док се у животињском свету налазе у ткиву животиња. Из практичних разлога масти се сврставају у две групе. У видљиве и невидљиве масти. Видљива маст је свињска, кокошија, гушчија затим путер, а невидљиве масти се налазе у плодовима или у производима типа чоколаде, сира и тако даље. Такође имамо чврсте и течне масти. Течне масти су оне које при собној температури не могу да буду у чврстом стању. То су уља.

Као и беланчевине масти представљају такође неопходне састојке, који се при варењу разлажу и тако продиру кроз цревне ресице у крв, а кроз крви се преносе у све делове човечијег тела, где се такође претварају у масти. Опште је позната чињеница да нагомилавање масти у појединим деловима човечијег тела представљају гојење, а то значи да превише узимање масти преко хране која је богата овом хранљивом материјом, може бити штетио по здравље.

Ако би употребили масти и угљене хидрате можемо рећи да иако масти дају већу количину топлотне енергије, да су то ипак хранљиве материје које се лако не разлажу приликом варења, те уколико једемо храну (масну) имамо осећај ситости и то за дуже време. Обзиром да гојазност треба избећи, треба избегавати храну богату машћу. Јела можемо кувати на уљу јер се уља лакше варе.

У хемијском погледу масти су једињења угљеника, водоника и кисеоника у облику глицерина, с једне, и разних масних киселина с друге стране. Ово присуство масних киселина у њима је од изванредног значаја за нормално функционисање организма. Извесне масти су поред тога носиоци витамина који су у њима растворљиви. На пример витамин А, Д, Е и К. Ово још потврђује да масти, односно уља требамо уносити путем хране у организму, пошто би недостатак могао да проузрокује неке последице везане за ове витамине.

УГЉЕНИ ХИДРАТИ

По хемијском саставу то су једињења угљеника, водоника и кисеоника из којих се врло сложеним хемијским процесима у нашем телу ствара топлота и енергија.

КАЛОРИЧНА И ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ НАМИРНИЦА

— на 100 грама без отпадака —

1. Г Р У П А - Месо, месне прерађевине, рибе и јаја

Намирнице	Кал. врсд	Белан- чевине	Угљени Маси	Хидрати
Говеђе месо свеже	164	18	10	и,ч
Телеће месо	173	18	11	0,5
Овчије месо	169	17	11	0,5
Јагњеће месо	256	19	20	-
Свињско месо мршаво	172	20	10	0,5
Свињско масно месо	332	15	20	0,5
Коњско месо	110	22	2	1
Зечје месо	150	22	7	0,5
Кокошје месо	147	21	7	-
Пловка	135	22	5.	0,5
Гуска	362	16	33	0,2
Срце	180	17	12	1
Бубрег	124	17	6	0,6
Јетра	149	21	5	5
Мозак	137	10	9	4
Плућа	89	16	2,5	0,6
Језик	123	18,5	5	1
Кобасице	360	18	32	-
Сланина	670	10	70	-
Сардела	159	20	8,5	0,6
Харинга	122	17	6	-

Сардина свежа	107	21	5	-
Сардина у уљу	275	20	21,5	0,8
Јегуља	248	17	20	-
Туњ	225	27	13	-
Пастрмка	24	19	2	-
Штука	78	18,5	0,5	-
Јаја	162	13	12	0,6
Жуманце	355	16,3	31,9	7
Беланце	46	10,8	-	8
Кравље млеко	67	3,4	3,7	4,9
Конзервирано млеко	157	7,2	7,8	10,4
Млеко у праху	500	25	28	37
Павлака	225	3,5	25,4	4
Масло	761	0,8	84	0,8
Качкаваљ полумастан	370	25	30	1,6
Кајмак	393	15	35	1,5

2. Г Р У П А - Масти и уља

Маст свињска Уље	850	1	94	-
Уље	874	-	99,4	-
Маргарин	752	0,8	83	-
Сланина за топљење	820	1	94	-

3. Г Р У П А - Скроб и шећер

Хлеб кукурузни - проја	212	4,8	1,2	44,1
Хлеб пшенични	220	71	1	52
Хлеб мешани	217	6,3	1,86	49,6
Хлеб пшенични	252	7	1	53
Брашно пшенич. екстракт 98%	330	9,6	1,4	73
Брашно кукурузно	374	9	3,5	70
Тесто макарона	354	12	1,6	73
Кекс	410	10,7	8,8	72
Пиринач	340	5,6	8,4	76
Гершла	322,9	7	2,1	67

4. Г Р У П А - Поврће

Пасуљ	337	21	1,5	60
Грашак у зрну	335	23	1,7	57
Сочиво	327	23	1,3	56
Соја	406	37	18	24
Кромпир	89	2	8,1	20
Шаргарепа	43	1	0,3	9
Карфиол	32	2,4	0,3	5
Мрква	35	1,3	0,2	7
Цвекла	34	1,3	0,1	7
Ротквица	20	1,3	0,1	3,5
Спанаћ	25	2,3	0,4	3
Зелена салата	19	1,1	0,3	3
Купус	34	1,8	0,3	6
Кисели купус	29	1,3	0,4	5
Кељ	54	4	0,7	8
Боранија	41	2,5	0,2	7,4
Зелени грашак	93	6,5	0,5	15,6
Паприка	36	1,1	0,1	67,6
Целер	18	1,2	0,2	3
Празилук	43	2,4	0,4	7,5

Црни лук	48	1,6	0,2	10
Бели лук	139	6,7	0,1	28
Гљиве	31	3	0,3	4
Першун	38	3,9	0,7	4

5. В Г Р У П А - Воће

Ораси	631	15	55	19
Лешник	653	14	60	15
Бадем	638	21	54	17
Кестен	371	74	5	74
Кикирики	594	27	46	18
Маслине	224	1	20	10
Јабуке	61	0,3	0,4	14
Крушке	61	0,4	0,4	14
Кајсије	52	0,8	0,1	12
Брескве	52	0,8	0,1	12
Смокве	275	4,5	1	62
Шљиве	64	0,8	0,1	15
Трешње	77	1,2	0,5	17
Лимун	43	0,7	0,5	9
Наранџа	48	0,7	0,2	11
Грожђе	81	1	1	17
Рибизле	48	1	0,5	10
Јагоде	40	0,7	0,6	8
Малине	65	0,7	0,6	8
Лубенице	30	0,4	0,2	6,7
Диње	31	0,8	0,2	6,5
Шљиве	228	2,1	0,6	5

6. Г Р У П А - Концентрати

Шећер	399	0	0	99,2
Мед	304	0,5	0,2	75
Слатко - џем	262	0,4	0,2	63
Мармелада	305	6,3	-	75

Угљених хидрата има у намирницама биљног и животињског порекла. Значи широко су распрострањени у природи. Ипак намирнице којим највише уносимо угљене хидрате, путем хране, то су житарице (хлеб), кромпир, воће и шећер. Најважнији угљени хидрат, биљног порекла је скроб. То је сложени угљени хидрат који телу не може да користи у оном облику у којем се јавља у природи, а познато је да је у природи веома распрострањен. Он се у току варења разлаже у прост шећер такозвану гликозу, па га као таквог организам користи.

Што се тиче животињских угљених хидрата односно угљених хидрата које добијамо из намирница животињског порекла, њихова количина је тако незнатна да се практично, приликом обрачуна не узима у обзир. Једино га има у изнутрицама. Наиме месо је махом сиромашно у шећеру који поред скроба представља главни угљени хидрат, јер се под именом угљених хидрата подразумевају шећер и материје које су му сродне.

Угљени хидрати се много брже варе него масти. А изузетак представља једино целулоза коју организам не може да разгради. Међутим баш она као таква може бити организму потребна. Наиме она набубри у току варења те тако делује на зидове црева. Зато се препоручује особама које имају затвор. Ње нарочито има у сувим шљивама, у купусу, у опнама жита, поврћа и воћа.

Дневна потреба угљених хидрата је зависна од тежине посла који човек обавља, обично износи око 400 грама.

МИНЕРАЛНЕ СОЛИ

Поред поменутих хранљивих материја организму су потребне разне соли, или заштитних материја као што су витамини. Значи у исхрани није довољно јести да би се било сит. Наиме

потребна је апсолутна разноврсност у исхрани, да би се све функције организма, као таквог, одвијале без последица.

Има више врста минералних соли, неких и још неиспитаних довољно те ћемо овде навести само следеће: Грожђе, Фосфор, јод, натријум, калцијум, хлор и друго.

Гвожђе, то је важан састојак крви. Преко крви се организам снабдева кисеоником, а гвожђе у томе игра важну улогу пошто црвена крвна зрнца садрже гвожђе. Ако не би смо путем хране уносити довољну количину гвожђа могло би доћи до малокрвности, малаксалости и слично. У току једног дана треба унети, у организам кроз разну храну 12 милиграма гвожђа. Гвожђа има у месу, махунама, лиснатом поврћу итд. У млеку нема довољно гвожђа зато се одојчету мора давати путем сока од воћа. У јетри, слезини, жуманцету од јајета има довољно гвожђа.

НАТРИЈУМ

Уноси се у организам преко кухињске соли нарочито, а и преко других намирница. Недостатак соли у организму има за последицу замор, губитак апетита, стварање осећаја жеђи, поремећаје у раду нервног система и слично.

Соли играју веома важну улогу у нашем организму. Може се чак рећи да се многе важне функције не би ни могле одвијати. Обзиром да биљна храна садржи мање соли, људи који се хране искључиво биљном храном (такозвани вегетаријанци) морају трошити више соли. То је због тога што биљне намирнице садрже више калијумових него натријумових соли.

КАЛЦИЈУМ

Као и фосфор важан је за развој, раст и за очвршћавање костију. Налази се у млеку, јајима, сиру итд. Затим у неким лиснатим биљкама, зељу и др.

Да би спасили евентуално обољење зуба, или болове у разним деловима тела, у костима, требамо се трудити да користимо у исхрани намирнице које садрже ову минералну со. А дневна потреба је око 1 грам.

ХЛОР

У ствари је пратилац натријума и чини кухињску со - натријум хлорид. У процесу варења хлор је неопходан пошто ствара киселину (хлороводоничну) а она омогућује процес варења.

ЈОД

Могли смо много пута да запазимо разна обољења која настају због недостатка ове минералне соли. Када кажемо да смо могли видети то значи да последице настају на деловима тела по површини, на пример гушавост.

Јода има у воћу и поврћу, а организму је потребна минимална количина.

ТАБЕЛА МИНЕРАЛНИХ МАТЕРИЈА

У 100 грама има милиграма

Врста намирница	фосфор а	магне- зијума	кал- цијума	гвожђа
Телеће месо	220	25	10	3,5
Телеће срце	270	54	13	4,5
Телећи мозак	360	11	6	5,5
Бакалар	190	17	И	0,5
Живина	240	30	45	0,9
Шкољка	250	23	100	24
Јаја	200	11	55	2,8
Млеко	90	11,5	125	0,1
Сиреви	180-600		100-900	
Пиринач	80	28	8	0,9
Хлеб	90		20	
Теста	114	37	22	1,1
Пасуљ	400	150	140	7,9

Шпаргла	80	11	25	1
Шаргарепа	30	50	50	1,2
Целер	60	12	60	0,9
Купус	32	20	60	2
Боранија	50	25	40	0,9
Першун	54	30	240	19
Грашак	120	34	30	2
Кромпир	60	30	15	1
Кајсија	23	11	15	0,4
Банана	30	35	7	0,6
Трешње	21	12	18	0,4
Јагоде	25	13	30	0,7
Суве смокве	117	72	155	2,8
Поморанце	22	12	43	0,4
Брескве	20	10	6	0,4
Крушке	9	7	9	40
јабуке	10	5	5	0,3
Грожђе	-	10	1°	°.в
Ораси	500	132	75	2,3

ВИТАМИНИ

За разлику од беланчевина, масти и угљених хидрата (хранљивих материја), витамини су заштитне материје, те као такве имају такође веома важну улогу у одржању организма.

Да би имали довољно витамина у току једнодневне исхране довољно је да јела буду састављена од намирница које би обезбедиле разноврсност. Осим тога треба воће и поврће користити што чешће у свежем стању у облику разних салата и слично.

Витамины се јављају у храни у веома малим количинама, али ипак довољним да испуне свој задатак у организму.

Разне врсте намирница садрже разне витамине. Зато је потребна разноврсност у исхрани. А обзиром да је најновија наука показала да су без сумње витамини важни чиниоци морамо водити рачуна о састављању јеловника, о чувању намирница тако да витамини што дуже остану у њима, о припреми намирница итд.

До данас су познати следећи витамини и то: А, Б, Ц, Д, с тим што у групи Б имамо Бј, Б2, итд.

ВИТАМИН „А“

У дневној употреби довољно да има овог витамина 3 до 5 милиграма. Он се налази у млеку, уљу, маслу и јајету. Затим у неким врстама поврћа итд. Није лоше уносити га и више него што је дневно потребно јер се таложи у јетри и троши се када је организму потребно.

Недостатак витамина А се осећа нарочито код деце јер успорава раст. Затим његов недостатак може изазвати слепило.

ВИТАМИН „Ц“

Овај витамин је слабо одржив на високим температурама, као и у ваздуху. Намирнице које га садрже треба кувати што краће време и у затвореном суду. Потребне организма у току једног дана за овим витамином крећу се од 50 до 100 милиграма.

Има га доста у намирницама биљног порекла као лимун, поморанца, шипак, паприка итд. Незнатне количине овог витамина налазе се у намирницама животињског порекла, а неке га чак уопште не садрже.

Недостатак витамина „Ц“ изазива скорбут. Напорни рад повећава потребу витамина Ц.

ВИТАМИН „Д“

Овај витамин је неопходан за правилан развој костију и зуба. Зато је важан у исхрани деце, труднице и дојиља. Има га у млеку, маслу, јајету, јетри, док је храна биљног порекла сиромашна овим витамином.

Витамин „Д" се још у народу зове „антирахитични", јер његов недостатак изазива рахитис. Поред тога што се добија преко хране овај витамин се ствара и у кожи под дејством сучевих зракова. Зато се за рахитис препоручује сунчање.

ВИТАМИН „Б"

Овај витамин чини читаву групу јер постоји као витамин Б, Б, итд. Сваки витамин из ове групе има посебну улогу у телу. Отпорни су према топлоти. Растварају се у води. Жито, неољуштени пиринач, пасуљ, грашак, јетра су углавном извори овога витамина. У мањим количинама има га у млеку, јајету, кромпиру и орасима. Најзначајнији витамини из ове групе су Б, Б1, Б2... Б12, затим витамин такозвани РР фактор.

Витамин Б, је од великог значаја како за децу тако и за одрасле. Дневне потребе овог витамина за организам су минималне, око 2 милиграма. Али то не треба да нас доведе у заблуду, те да се не трудимо да га кроз јело унесемо у организам. Јер недостатак овог витамина доводи до озбиљног поремећаја у организму. На пример појава отока, слабљење мишића срца, преосетљивост. Познато обољење за недостатак овог витамина, које се среће често У Азији јесте болест берибери. Она се појављује у пределима Азије где је исхрана због оскудице веома једнолична. Витамин Б] је неопходан јер учествује у разлагању угљених хидрата. Тако је потреба за овим витамином у организму зависна од количине узете хране у угљеним хидратима. За разлику од витамина А који се таложи у јетри и троши се када је организам њиме оскудан, витамин Б1 се не може нигде таложити, те треба водити рачуна да га има у свакодневној исхрани.

Витамин Б2 се налази у намирницама биљног порекла. Дневне потребе овог витамина су 2-3 милиграма. Недостатак проузрокује стварање разних краста у угловима усана и очију. Затим свраб у очима и тако даље.

САДРЖАЈ ВИТАМИНА ГЛАВНИЈИХ НАМИРНИЦА НА 100 ГРАМА

Намирница	Ц	Б1,Б2	А++	Провитамини А Д
Месо	+	+	+	-
Месо живинско	+	+	+	-
Јетра	+	+	+	-
Маст свињска	-	-	+	+
Риба	+	+	+	+
Јаја	-	+	+	+
Млеко кравље	+	+	+	+
Масло	-	+	+	+
Сир свеж меки	+	+	+	+
Сир бели постан	+	+	-	-
Сир тврди	-	+	+	+
Жита - пшеница, раж	-	+	+	-
Брашно бело	-	+	-	-
Хлеб бели	-	+	-	-
Хлеб црни	-	+	-	-
Теста сува	-	+	-	-
Поврће суво	-	+	+	-
Поврће зелено свеже	+	+	+	-
Кромпир	+	+	+	-
Мрква, шаргарепа	+	+	+	-
Ротквице, цвекла	+	+	+	-
Бели, црни, млади лук	+	+	+	-
Диња, краставац, бундева	+	+	+	-
Парадајз	+	+	+	-
Кајсије, брескве	+	+	+	-
Трешња, шљива	+	+	+	-
Поморанжа, мандарина, лимун	+	+	+	-
Јагода, малина, дудиње	+	+	+	-

Маслина	-	-	+	-
Јабука, крушка	+	+	+	-
Грожђе	+	+	+	-
Суво воће, бадем, орах, лешник	-	+	+	-
Кестен	+	+	+	-
Банана	+	+	+	-

ВИТАМИН Б12 налази се углавном у месо и јетри. Његове дневне потребе су око 1 милиграм.

Недостатак овог витамина проузрокује такође последице. Треба дати храну која га садржи (јетра) када се осећа малокрвност.

КОЛИЧИНЕ НАМИРНИЦА КОЈЕ ДАЈУ 100 КАЛОРИЈА

Назив намирница	Грама	Назив намирница	Грама
Хлеб	44	говеђе	16
Брашно кукурузно	30	јагњеће	62
Брашно пшенично, бело	28	свињско	70
Брашно пшенично, црно	30	Месо без костију, масно:	
Теста, макарони, пиринач	29	говеђе	33
Кромпир	125	јагњеће	31
Пекмез	36	свињско	27
Шећер	25	Кокошије месо, просечно	32
Мед	31	Риба	100
Млеко	150	Свињска кожа	57
Сир пуномастан	27	Џигерица	30
Сир обичан	40	Јаја	70
Кајмак	15	Поврће свеже	500
Путер	13	Поврће свеже	300
Свињска маст	11	Зелено махун. поврће	100
Уља	11	Суво махун. поврће	30
Маргарин	13	Воће	400
Сланина сува	14	Воће	200
		Воће	150

ЈАЈЕ У ИСХРАНИ

Јаје у исхрани, као што смо већ у овој књизи напоменули у одељку Пелагићевих савета, је врло важна намирница, јер садржи у великој мери беланчевине, масти, разне соли, нарочито фосфора и гвожђа. А поред овога, што представља хранљиву вредност јаје садржи и витамине. Највише у овој, тако потребној намирници има витамина А и Б.

Требамо форсирати јаје у исхрани јер због поменутих хранљивих вредности то је намирница, којом би се могло потпуно намирити дневне потребе, нарочито беланчевинама

Међутим, желимо да напоменемо да се и поред горњих вредности, ипак не препоручује више од два јаја на оброк. А то значи да је пожељно да се јаје форсира у исхрани заједно са осталом храном која лакоће садржи животињске беланчевине. Јаја су мала по обиму, али су врло богата по садржају хранљивих материја. Тако је довољно да уз најобичнију салату, да се дода само једно јаје, било на који начин припремљено и да буде потпун оброк.

Говорећи о овој намирници веома је битно напоменути да су само СВЕЖА И ЧИСТА ЈАЈА ЗДРАВА ХРАНА. КАКО ЋЕ МО ПОЗНАТИ. Свеже јаје има светлу и провидну љуску, не мућка, док ако је старо онда је тамније.

Љуска јајета ни у ком случају не може се сматрати за неку врсту заштите. Напротив кроз њу лако продиру клице које разарајуће делују.

Према томе да би од ове намирнице могли спремити добар доручак, или да то буде користан додаток уз свако јело за ручак и вечеру потребно је да пазимо приликом куповине. У случају да се једу покварена јаја могло би доћи до разних болести у желудцу. Али ако се пази на хигијену при спремању и куповини јаје ће бити корисна и хранљива намирница, било да се спрема јело, кува в води или се сервира ровито па чак и потпуно свеже.

ПОСЕБНО НАПОМИЊЕМО ДА ЈЕ ОВА НАМИРНИЦА ВРЛО ВАЖНА У ИСХРАНИ ЈЕР ЈЕ ИМАМО У ТОКУ ЦЕЛЕ ГОДИНЕ. ЧАК И ОНДА КАДА СЕ ОСЕЋА ОСКУДИЦА У ДРУГИМ. НАМИРНИЦАМА. На пример у пролеће.

КУВАНА ЈАЈА СА КРОМПИРОМ

Обарити јаја, скинути им љуску и исећи их на пола. Обарити кромпир, очистити га и исећи, такође, на пола. Растопити у шерпу повећи комад путера или масти, посути сољу и бибера, додати исецкане мирођије или першуна, и неколико капи сирћета или сока од лимуна. Све ово прелити преко помешаних јаја са кромпиром.

ФИЛОВАНА ЈАЈА

Неколико јаја обарити тврдо, расећи их уздуж, извадити жуманце и пунити овим филлом. Неколико декаграма путера измутити пенасто, посолити и обиберити по укусу, исецкати ситно једну везу ротквица и додати путеру. Све то добро измешати и тиме и нити укуване полутке беланаца.

КАЈГАНА СА ШУНКОМ

Исећи шунку (или сланину) на мале квадрате, додати мало путера или масти, прелити све то јајима и пећи. Ће солити.

ОМЛЕТ ОД ЈАЈА И КРОМПИРА

Истругати три до четири велика кромпира и посолити. Оставити да мало постоје и просути воду, коју буду пустили. Тада додати два јајета и све добро промешати. Угрејати добро у тигању маст или путер, затим насути омлет, па пећи четврт сата. Окренути да и друга страна порумени.

ОМЛЕТ СА ЈАБУКАМА

Исећи јабуке на котурове и испећи их мало на путеру. Ставити их у разбијена јаја, па мешати са млеком. Кад је добро промешано, пећи као обично. Кад буде готово, пошећерити.

МОЗАК СА ЈАЈИМА

Ставити један телећи мозак да стоји у последњој води 15 минута. Затим кувати 15 минута на умереној ватри. Исецкати и испржити са маргарином. Мешачи док порумени додати 4 јајета

пошто смо их претходно умутили са две кашике млека. Све заједно кувати уз непрестано мешање на тихој ватри. Зачинити са две кашичице сецканог першуна, соли и бибера пр укусу.

КУВАНО ЈАЈЕ

У већи лонац усуги две шоље воде и кувати док проври. Се\вити опрезно јаје у лонац, поклопити и искључити ватру. Оставити лонац после искључене струје на ринглу тако да вода много не ври. Потребно је да стоји 5 до осам минута. Тако смо скували (меко кувано јаје).

На исти начин се кува тврдо кувано јаје само са том разликом што јаје мора да стоји у води на рингли шпорета, после искључене струје 30-40 минута.

ПОШИРАНА ЈАЈА

У лонцу са три литра вреле воде ставити кашичицу сирћета и две кашичице соли. Мешати воду великом дрвеном кашиком. Када се у лонцу направи вир спустити претходно слупано јаје у шољу, тако да се јаје стави у направљени вир Оставити да се полако кува док се беланца стегну. Извадити јаје решеткастом кашиком.

КАЈГАНА

Јаје пржити у тигању на слабој ватри. Помешати јаје са једном кашичицом обраног млека, мешајући лагано и непрестано. Затим додати соли по укусу и на крају додати мало бибера.

КУВАНО РОВИТО ЈАЈЕ

У воду која ври опрезно ставити јаје и кувати до 3 минута највише. То је време за које беланце јајета не може да се стврдне.

Ако се пак жели да беланце не буде млечно, онда се кува још пола минута.

Служити овако кувано јаје у чаши.

Уколико желимо да јаје буде кувано полу меко, онда треба кувати до 5 минута. А тврдо кувано јаје кува се 8 минута.

ПЕЧЕНА ЈАЈА

Јаја се могу пржити (пећи) на масти. Обично се масти узима што мање. За разлику од кајгане овде се у току припреме може слободно кашиком мешати. Може се ставити алеве паприке а не мора, соли по укусу.

ЈАЈЕ ХА ОКО

Загрејати маст у суду (тигању), опрезно разбити и истрести јаје у врућу маст. Нарочито се пази да жуманце остане читаво. Посолити по укусу али при томе је боље посолити мало око јајета, па ту маст кашичицом сипати на јаје. На овај начин постижемо да јаје одозго буде сјајно.

Овако спремљено печено јаје може се служити као самостално јело, може се сервирати са салатом, или са варивом.

КАЈГАНА СА СЛАНИНОМ, ШУНКОМ ИЛИ КОБАСИЦОМ

Исећи суву сланину, шунку или кобасицу на ситне плочице и пржити на масти. У току пржења, када сматрамо да је довољно, стављамо јаја претходно размућена и посољена по укусу. Промешати и даље пржити.

Када је готово сервирати за јело са салатом.

МЛЕКО У ИСХРАНИ

Утврђено је да млеко садржи готово све хранљиве материје неопходне за живот. То показује и чињеница да се одојче у првим данима и месецима живота може хранити искључиво млеком. И не само хранити већ је та намирница потпуно довољна.

Али, иако ова намирница задовољава организам одојчета, она није довољна за већ формиран организам одраслог човека. Значи млеко само не може подмирити све потребе већ формираног организма иако садржи све потребне састојке неопходне за живот. Зато се млеко допуњава другим намирницама. Углавном има људи који чак и уопште не користе млеко у исхрани. Уколико користе друге намирнице које имају састав сличан млеку, или имају другу разноврсну исхрану, то се и не би осетило пуно. Напомињемо да од избора хране, од састављања јеловника, од хигијене и кувања зависи здравље не само породице, већ и породице у ширем значају те речи - заједнице.

Познато нам је на пример у дијеталној исхрани да човек може да једе пуно, али да је ипак остао гладан. Наиме састав намирница био је такав да нема довољно калорија, односно топлинских јединица које помажу сагоревању и варењу, као и правилно апсорбовање хранљивих материја путем крви.

МЛЕКО САДРЖИ ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ И ТО:

Беланчевине, масти, шећера и витамина. Затим минералне материје као калцијума и фосфора и неке друге соли али у мањим количинама. БЕЛАНЧЕВИНЕ У МЛЕКУ СУ ОД ПОСЕБНЕ ВРЕДНОСТИ ЈЕР САДРЖЕ СКОРО СВЕ ПОТРЕБНЕ САСТОЈКЕ НЕОПХОДНЕ ЗА ИЗГРАДЊУ ОРГАНИЗМА. ШЕЋЕР У МЛЕКУ ВЕОМА ПОВОЉНО ДЕЛУЈЕ НА ВАРЕЊЕ, МАСТИ У МЛЕКУ СУ ТАКОЂЕ ВЕОМА КОРИСНЕ ЈЕР СЕ НАЛАЗЕ У ДЕЛИМИЧНО СТОПЉЕНОМ СТАЊУ, КАО И ЗАТО ШТО СУ ОВДЕ ВЕЗАНЕ СА МАТЕРИЈАМА, ТАКОЂЕ НЕОПХОДНИМ, на пример са витаминима А и Д.

Млеко је најбоље за исхрану свеже. Ако би се тако јело било би и најздравије. Али у том случају никада нисмо сигурни да је помужено од здраве стоке. Зато је сигурније да се употребљава у исхрани прокувано или са другим намирницама. Довољно је рећи да уколико у нашој свакодневnoj исхрани користимо поред осталих намирница и млеко, па да смо сигурни да је наша храна здрава и пуна потребних, неопходних хранљивих материја.

МЛЕКО СЕ КОРИСТИ У ИСХРАНИ ПРОКУВАНО, КАО БЕЛА КАФА, КАКАО СА МЛЕКОМ И ДРУГИХ РАЗНИХ НАПИТАКА, ЗАТИМ КИСЕЛО МЛЕКО, ЈОГУРТ, ПАВЛАКА, СИР, А ТАКОЂЕ МОЖЕ СЕ ФОРСИРАТИ ЋА ДРУГИМ НАМИРНИЦАМА.

ЈОГУРТ

Сипати у шерпу 3 литра јаког крављег млека и загрејати га до кључања. Затим га скинути са ватре, охладити, да топлота млека буде 42 степена. У млекари купити пола децилитра јогурта, па одвојити од те количине 1 кашику за јело и усуту у млеко. Поклопити суд и увити га топлим салветом и ставити у близини шпорета. За 3 сата млеко ће се укиселити. Затим шерпу ставити у хладну воду да стоји 6 сати. После тог времена кашиком измешати целу масу и процедити кроз сито. На тај начин припремљен јогурт готов је и може се употребити.

КИСЕЛО МЛЕКО

Млеко се кисели на овај начин: Ставити у шерпу 1 литар млека. Кувати на шпорету, на тихој ватри, што дуже да би из њега испарила вода. Затим размутити у шољици од црне кафе мало киселог млека са нешто мало слатког хладног млека.

Кувано млеко скинути са шпорета и расхладити га да постане сасвим млако. У шерпу са овим млаким млеком сипати спремљено размућено кисело млеко, све добро измешати, поклопити замотати топлим салветом и оставити на топло место да стоји док се стегне. Затим пренети на хладно место и држати до употребе.

Познато је да у народу има и других сличних начина за кисељење млека. На пример са мајом од кајмака и слично.

Ово млеко је веома корисно јести. Нарочито требају га форсирати у исхрани оне особе које пате од неких цревних болести. А здравим особама оно може да буде добра предхрана и

превентива у спречавању болести. Оно се може користити као додатак разним јелима, те још једном напомињемо треба га користити што више.

ТЕСТЕНИНЕ У ИСХРАНИ

Када знамо од чега се прави тестенина (од најквалитетнијег пшеничног брашна) можемо знати колико је она корисна као намирница. Она се у исхрани користи обично као гарнир уз друга јела, а може се користити као предјело са додатком сира и слично. Тестенина која у производњи буде помешана са јајима, она је још квалитетнија за исхрану, јер је богатија хранљивим материјама и витаминима.

Високи садржај скроба тестенина даје посебну вредност те спада у врло калоричне намирнице.

Као готов производ тестенина има такође предности јер се чува у сувом стању, не квари се, није подложна врењу пошто у себи нема квасца. Високи степен хигијене је заступљен код ове намирнице пошто се производи у модерним фабрикама.

КОЛИКО ЈЕ ТЕСТЕНИНА КОМПЛЕТНО ЈЕЛО ДОВОЉНО ЈЕ ДА НАПОМЕНЕМО ДА ЋЕ ЧОВЕК БИТИ СИТ И ДА МУ НЕЋЕ НЕДОСТАЈАТИ ПОТРЕБНЕ ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ АКО ЗА ЈЕДАН ОБРОК ИМА ИСКЉУЧИВО ДОБРО ПРИПРЕМЉЕНУ ТЕСТЕНИНУ.

Могу се припремати разна јела од тестенине. Овде ћемо навести, због, краткоће простора у овој књизи, само пар рецепата.

СУПА ОД ПОВРЋА СА ТЕСТЕНИНОМ

Намирнице: 50 грама масти, 20 грама лука, 1 чешањ белог лука, 1 целер, 1 кромпир, 100 грама очишћеног грашка, 50 грама шунке, 100 грама ситне тестенине, пола литра воде, мало ренданог сира и по укусу соли бибера и першуна.

Иако је ово компликовано у припреми намирница ми препоручујемо јер је врло квалитетна супа. Изрендати лук и чешњак, кромпир и шунка се ситно изреже, а на масти се пропржи најпре лук па чешњак. Затим додати поврће, соли и бибера и све заједно ставити на тиху ватру. Доливати воду док поврће омекша. Додати шунку и још воде. Кад супа почне да ври додати тестенину. На крају се помеша сецкани першун и рендани сир, супа се скине са ватре и одмах се служи.

ПИТА ОД РЕЗАНАЦА

У млакој води ставити 500 грама резанаца и процедити. У посебној чинији изгњечити 250 грама сира и добро измешати са две шољице млека, два жуманца, два умућена беланца (снег) и две кашике растопљене масти.

Ову масу сипати у резанце и добро промешати. Затим све то сипати у подмазан плех или шерпу и пећи док резанци порумене. Печену питу сећи на коцке.

РЕЗАНЦИ СА КРЕМОМ

Припремити намирнице и то: Пола килограма резанаца, 50 грама путера, 3 јаја, 5 кашика ренданог сира, 100 грама млека, соли и першуна по укусу.

Омекшати путер и мутити са јајима док се смеша згусне. Затим се дода со, млеко и сир. Резанце прокувати, оцедити и помешати са припремљеним кремом Ставити у намазану тепсију па запећи у рерни.

СЛАТКО ЈЕЛО ОД РЕЗАНАЦА

Припремити 400 грама резанаца, 350 грама свежег сира, 30 грама путера, 3 јаја, 200 грама шећера, 100 грама млека, 50 грама сувог грожђа, 100 грама павлаке и мало коре од лимуна.

Омекшати путер и промешати га са жуманцима и шећером. додати рендани сир, млека, павлаке, сувог грожђа и мало коре од лимуна. Кувани и оцеђени резанци измешају се са горњом смешом, а онда са снегом од 3 јаја (беланаца), ставе се у намазану тепсију и пеку у рерни око 20 минута. Уз ово слатко јело од резанаца може се служити и прелив од млека.

РЕЗАНЦИ ЗА СУПУ (ДОМАЋА ФИДА)

Замесити чврсто 300 грама пшеничног белог брашна са три јаја. Оклагијом развити што је могуће тању кору. Осушити кору, увити у облику тубе и резати на врло танке резанце. Овако спремљени резанци (фида) много су бољи од куповних.

КРОМПИР У ИСХРАНИ

То је намирница која у себи садржи врло корисне хранљиве материје, али у малим количинама.

Имајући ово у виду кромпир у исхрани морамо допуњавати са другим намирницама. Онда хранљиве материје које се налазе у кромпиру и чине његов састав, а по квалитету веома добре, допуњене биће још боље. На пример у кромпиру има недовољно беланчевина свега 1,2 процената. Уколико би користили у току дана за оброке само кромпир организму би недостајале беланчевине. Зато се препоручује кување јела од кромпира са обавезном допуном других намирница као што су млеко које има 3,4% беланчевина, месо у коме има 20% беланчевина. Довољно је кромпиру додати и врло мале количине меса па да кромпир задовољи потребе организма не само у беланчевинама, већ и са потребом витамина и других састојака.

Кромпир има витамина А у незнатној количини па је зато потребно допуњавати јела од кромпира намирницама за које знамо да имају витамин А.

Можемо уз кромпир сервирати разне салате па ћемо и тако постићи допуну витамина и хранљивих састојака.

МОЖЕМО ПРИПРЕМИТИ РАЗНА ЈЕЛА. ЧОРБЕ И СУПЕ ОД КРОМПИРА. У овој књизи, водећи рачуна о простору, дајемо само неколико рецепата. Потребно је напоменути да кромпир садржи у себи хранљивих материја и витамина, али како смо већ напоменули у доста незнатним количинама. Зато је потребно приликом кувања сачувати ове и онако незнатне количине. А то се може постићи ако се кромпир брзо припрема. Наиме чишћење и прање урадити врло брзо, а посебно није препоручљиво оставити кромпир да стоји у води.

КРОМПИР У СОСУ

Ољуштити кромпир и скувати га у сланој води. у шерпици угрејати кашику масти, пропржити у њој две кашике брашна и неколико режњева згњеченог белог лука, налити мало млека и мало воде у којој се кувао кромпир. Разбити грудвице да би сос био једнолики, па када је готов додати букетић ситно насецканог першуна. Овим сосом прелити купани кромпир.

КРОМПИР ПИРЕ

Спремити три кромпира средње величине, пола литре млека кашичицу црног лука и мало соли. Кромпире скувати у сланој води. Кување треба да буде око пола сата. Оцедити кромпир, ољуштити и одмах здробити. додати млека, промешати и одозго посути са иситњеним црним луком. Ово је за шест порција. Корисно је за дијеталце јер у једној порцији има свега 70 калорија.

ОМЛЕТ СА КРОМПИРОМ

Овај укусни омлет се припрема овако: За четири особе потребно је 8 јаја, 1/4 кг кромпира, 100 грама путера, мало соли, бибер и першуна.

Добро улупати јаја. посолити и побиберити. Опрати и ољуштити кромпир, исећи на fine коцкице и пећи на путеру. На крају посолити, побиберити и додати кашичицу ситно исецканог першуна. Засебно испећи омлет у облику палачинке, па масу од кромпира ставити у средину и пресавити као палачинку.

ШНИЦЛЕ ОД КРОМПИРА

Ове шницле су погодне за гарнирунг. А праве се овако: Потребно је обарити једну половину килограма кромпира. Ољуштити и вруће пропасирати. Посолити по укусу, додати једно јаје, мало бибер и са брашном се направи fino тесто. Водити да се не ставља много брашна, јер шницле постану тврде. Од теста правити шницле и пржити на врелом уљу.

СУПА ОД КРОМПИРА

ГОВЕЋА СУПА или супа од костију која је преостала од претходног дана, или аргумент супа могу се освежити на следећи начин: У супу која ври истругати на ренде три већа, опрана и ољуштена кромпира. Пред изношење на сто додати супи мало киселог млека.

ПОМФРИТ ДОМАЋИ

Килограм кромпира скувати са љуском па га очистити, пропасирати, посолити, додати три цела јајета и кашику брашна и све то измешати и правити лоптице у облику малих кромпирића. Пржити у већој количини вреле масти, тако да лоптице пливају и не додирују дно суда. Уз ово вариво служи се печење или шницле.

САЛАТА ОД КРОМПИРА

Припремити 1 килограм кромпира, 100 грама (5 кашика) црног лука, 1/2 дл. уља 1/2 дл. сирћета, соли, бибер, и пола кашике шећера.

Опрати кромпир и кувати. Када је скуван огулити кору и изрезати на плочице. Затим изрезати лук лакоће на плочице, па овом луку додати соли, шећера, сирћета уља. На крају све то помешати са кромпиром.

КРОМПИР СА КИМОМ

Припремити намирнице: 1 кг. кромпира, кашику кима, 2 кашике уља, кашичицу соли и мало бибер.

Намазати тигањ уљем, преполовити кромпире и на испресечете стране ставити ким који је претходно посољен. Посољени део окренути према посуди а са спољне стране намазати растопљеним путером. Пећи око пола сата на умереној ватри.

ПЕКАРСКИ КРОМПИР

За 6 порција припремити намирнице: 1 кг. кромпира, 2 главице црног лука средње величине, 2 кашичице соли, бибер по укусу, 2 кашичице масти.

Опрати и ољуштити кромпир Исећи на мале квадратиће кромпир а тако исто и лук. Ставити у шерпу да буде дебљине 2 см. и посолити. Додати бибер по укусу. Посути першуном. Поред предвиђених намирница за ово јело пожељно је преко кромпира сипати буљон тако да се прекрије па ставити у рерну и пећи на јакој ватри док кромпир умекша и упије течност. Извадити из рерне и сервирати док је вруће.

Има више начина припреме овог јела, а ми смо овде дали рецепт за 6 особа и овако спремљени пекарски кромпир могу користити и дијеталци јер нема пуно калорија.

ПАЛАЧИНКА ОД КРОМПИРА

Опрати 3 кромпира средње величине и не љуштити него га настругати на ренде. Затим настругати једну мању главицу црног лука и промешати са кромпиром. Ставити у тигањ две кашичице масти, премазати добро дно тигања машћу, а одозго ставити припремљен кромпир да буде до једног сантиметра дебљине. Од ове масе направити палачинку пажљиво и пржити на умереној ватри док одоздо порумени. Окренути да и друга страна порумени, посолити и побиберити по укусу и док је још вруће служити.

ПЕЧЕН КРОМПИР

Намирнице: 2 велика кромпира, 3 кашичице масти, со, бибер и першун. Пошто добро оперемо кромпир премажемо га машћу. Насећи затим кромпир на округле кришке. Са остатком масти премажемо плех и у њему ставимо кришке од кромпира. Посолити и побиберити. Поклопити и пећи у рерни око 20 минута док кромпир омекша. Ватра мора бити умерена. Кришке окренути да би поруменеле са сваке стране. Посути одозго першун и одмах служити.

ФРАНЦУСКИ КРОМПИР

Намирнице припремити: 1 килограм кромпира, 3 јајета, 40 грама масти или 2 кашичице, 2 деци врхња. соли, бибер, воде по потреби.

Кромпир се опере, скува, очисти и изреже на лиске. Јаја се тврдо скувају, огуле и такође изрежу на лиске. У намазану тепсију сложе се наизменично ред кромпира ред јаја, а завршава се с кромпиром. Редови се соли и бибер. Одозго се прелије врхње и пече у рерну 1/2 сата. Међу кромпир и јаја могу се мешати куване на лиске резане суве кобасице.

МУСАКА ОД КРОМПИРА

Килограм кромпира исећи на коцке. У сто грама масти нарезати једну главицу црног лука, пропржити мало а затим додати 300 грама млевеног свињског или говеђег меса и њега заједно са луком мало пропржити. Посолити по потреби кромпир и месо. У шерпу ређати ред кромпира ред меса док нестане, на врху пожељно је да буде кромпир. Затим налити млека да оплови кромпир. Ставити шерпу у загрејану рерну да се пече. Када је упола печено умутити 3 јајета са мало млека и вегете, извадити шерпу из рерне налити умућеним јајима и млеком и поново вратити у рерну да се допече.

РЕСТОВАНИ КРОМПИР

Опрати 1 килограм кромпира, скувати, очистити га и изгњечити са виљушком. У 150 грама масти нарезати 3 главице црног лука средње величине испржити ставити алеве паприке, соли и мало вегете. У ту запршку сипати изгњечен кромпир измешати и још мало пропржити. Уз рестовани кромпир могу се служити шницле спремане ка разне начине или јаја пржена на око.

КУПУС У ИСХРАНИ

Купус је веома корисна намирница гледано аспекта њене хранљиве вредности и витамина.

У свежем купусу има доста витамина А, Б и Ц. У киселом има највише витамина Ц затим витамина Б док витамина А нема уопште. Међутим ни у ком случају не треба сматрати да кисео купус има мању вредност од свежег. Напротив сама чињеница да киселог купуса има у току зиме, у сезони када нема свежег воћа и поврћа, чини много, а посебно што кисео купус има и свој расо који је такође хранљив и препоручује се да се што чешће пије у току зиме и почетком пролећа.

Кисео купус, то је уствари зимска храна јер се у великим количинама може оставити, На који начин се припрема за зиму може се видети у одељку зимнице, у овој књизи. Као и свако друго поврће и воће и купус је боље што више користити у пресном свежем стању него в конзервираном. Али и овде је битно напоменути да од начина припреме и хигијене приликом остављања купуса, као и каснијег руковања, односно вађења из каце ради оброка, зависи у коликој мери ће се задржати чист расо који може да се пије и купус да има лепу жуту боју.

У киселом купусу има беланчевина и угљени хидрати. Док масти и нема. Али то је калорична храна. Корисна је и за одрасле и за децу, те напомињемо да деци треба давати што више киселог купуса не само у облику спремљеног јела него и у виду салате.

САЛАТА ОД КИСЕЛОГ КУПУСА

Треба припремити 1 кг. киселог купуса, 4 кашике уља, мало слатких паприка и соли. Ове намирнице добро измешати. Може се додати који чешањ од белог лука а не мора.

САЛАТА ОД СВЕЖЕГ КУПУСА

Намирнице: 2 шоље струганог свежег купуса, 1 сецкан целер, сок од 1/2 лимуна.

Све заједно помешати и сервирати.

САЛАТА ОД КУПУСА ТОПЛА

Намирнице: 3 шоље ситно сеченог купуса, 1/4 шоље сецканог лука, 3/4 шоље свеже спремљеног прелива за салату.

Помешати све заједно у једној чаши или у чиниш Ако купус није довољно топао загрејати га на пари. Протрести и одмах служити.

КУВАНИ КУПУС

Намирнице: 1 главица купуса мања, 1 непуна кашичица кима, соли и бибера.

Од главице купуса скинути горње листове, и исећи купус на 8 делова. Опрати га у води и прелити са мало посолјене и добро вреле воде, Кувати на јакој ватри да брзо проври. Затим оставити да се даље кува да купус омекша. Кување треба да траје око 20 минута. Оцедити, посолити и побиберити.

САРМА ОД КИСЕЛОГ КУПУСА

750 грама меса (1/2 говеђег, 1/4 свињског) 2 и по килограма купуса, 1/4 килограма сувих ребара, 3 до 4 главице лука, 2 чешња белог лука, 1 шоља пиринча, доста бибера, алеве паприке, 3 до 4 црвене папричице. У млевено месо ставити исецкан лук, пиринач, 1 љуту паприку, издинстан лук доста бибера, и све добро измешати. Увити у лиске купуса са којих је одстрањен корен. Ставити на дно шерпе неколико лиска купуса, а затим ређати ред сарме, ред сланине и сувих ребара, убацити бибер у зрну, 2 до 3 црвене папричице и по вољи 1 до 2 лиске лорбера. Налити воде да сарме огрезну и ставити да се кува на тихој ватри. На крају у тигању пропржити на масти 2 кашике брашна, 1 кашичицу алеве паприке соли и мало воде. Налити на сарму, још мало крчкати на ватри (око 1/2 сата) и додавати воде по потреби. Затим сарму запећи у рерни а не мора.

ПОДВАРАК ОД КИСЕЛОГ КУПУСА

Узети килограм и по купуса киселог (рибанца), масти по потреби, 2 главице средње величине црног лука. Исецкати, ставити у маст, пропржити затим луку додати алеве паприке па у ту запршку сипати купус. Све то заједно динстати доливајући по мало воде да не би купус загорео.

Кад се купус продинста додати му пола килограма свињског меса затим ставити, подварак у загрејану рерну и пећи док буде готово. На подварку се може пећи ћурка, гуска итд.

ТАБЕЛА КОЛИЧИНЕ ВИТАМИНА У СВЕЖЕМ ИЛИ КИСЕЛОМ КУПУСУ

Врста намирница	Витамин А	Витамин Б	Витамин Ц
Свежи купус	обимно	обимно	обимно
Кисели купус	-	довољно	доста

ТАБЕЛА - У ЈЕДНОМ КГ КУПУСА ИМА

Беланчевина	Масти	Угљених хидрата	Калорија
27 грама	-	5 грама	360

СУПА ОД РАСОЛА

Припремити намирнице: 250 грама киселог купуса, 4 кашике уља, 1 литар расола од киселог купуса, мало першуна, слатких паприка и целера.

Исецкати на ситно кисео купус, целер, першун и паприке па добро промешати са уљем и расолом од купуса. Ова супа се не кува, те има предности јер су намирнице у пресном свежем стању, а то значи да су задржале хранљиву вредност и витамине.

СРПСКИ КИСЕЛИ КУПУС

Припремити намирнице: 1 кг. киселог купуса, 3 главице црног лука, 500 грама свињског сувог маснијег меса, 100 грама сланине, першун, целер, соли и слатких паприка по укусу.

Изрезати месо на парчад, сланину насецкати, лук такође насецкати и пржити лук и сланину док пожути. Преко овога се слаже ред купуса ред меса, сецканог першуна, соли, бибер и паприке. Залити воду тако да купус буде прекривен и кувати. Треба да буде у току кувања поклопљено. Кува се без мешања око пола сата на умереној ватри.

СЕКИЉИ ГУЛАШ

Припремити намирнице: Пола главице киселог купуса (средње величине), 500 грама свињског меса, 2 кашике масти, 1 главицу црног лука, чашу од 1 дл. милерама, соли и слатких паприка по укусу.

Сецкани лук пржити на масти. Када пожути додати месо опрано добро и нарезано на парчад. Посолити по укусу. Динстати даље поклопљено док напола омекша. Тада додати паприку и купус и даље динстати уз доливање воде, док буде готов. На крају додати милерам Може се служити уз вариво кромпир.

МЕШАНА САЛАТА ОД КИСЕЛОГ КУПУСА

Припремити намирнице: 1/2 киселог купуса, 2 комада киселих јабука, 2 главице црног лука, сок од 1 лимуна, 4 кашика уља. слатке паприке и соли по укусу.

У чинији за салату добро измешати сецкан кисели купус, рендане јабуке и рендани црни лук, лимунов сок, уље, паприке и соли.

Може се сервирати самостално или уз вариво као кромпир или јаја.

СОЧИВИЦЕ У ИСХРАНИ

Сочивице у исхрани су практичне јер се могу употребљавати за јело у свежем стању и у конзервираном, односно као суво поврће за зиму.

Као и намирница кромпир и сочивице (пасуљ, грашак, лећа, боб) су веома корисне у исхрани, али због недостатка углавном масти, морају се допуњавати. Осим тога сочивице у сувом стању имају врло тврду кору што причињава у кувању прилично потешкоћа. Оне се морају дуже кувати од осталог поврћа, али ако се врши претходно потапање, то су намирнице које неће тражити много рада приликом њиховог кувања, те се чак могу убројити и в ред намирница брзе припреме.

Сочивице у себи највише садрже беланчевине. Нарочито лећа 26%, затим пасуљ 23%. Затим сочивице садрже доста скроба, И познато је да скроб развија у организму топлину, а то значи да ће бити више калорија. Напоменули смо већ да сочивице у припреми за јело треба допуњавати. То је због незнатне количине масти у сочивицама. Међутим приликом комбинирања сочивица са другим намирницама биљног или животињског порекла требамо пазити да не претрпамо јело сувишном машћу да не би дошло до таложења масти у организму. Наиме. довољна је сасвим мала количина меса да би порција од сочивице задовољила потребе организма у погледу масти.

У погледу витамина у сочивицама варирају количине разних витамина као што су А, Б], Б2, док витамина Ц има мање. Међутим недостатак витамина Ц у сочивицама надокнадићемо ако сочивице гарнирамо са купусом.

Поред горњих састојака сочивице садрже разне соли, гвожђа и друго.

Као што су витамини заштитне материје у организму и штите га од разних болести, тако су и ове друге материје корисне. На пример гвожђе је потребно за појачање крви. Значи требамо водити рачуна да у исхрани, пошто сочивице већ користимо, да их комбинујемо са другим намирницама тако да буду хранљиве. али при томе треба пазити са којим намирницама се комбинурају, да не би дошло до натрпавања неких хранљивих материја. А то је опште правило в исхрани. Познавање намирница, њихових хранљивих материја, витамина, јер само тако нећемо корисну намирницу претворити у некорисну.

Од сочивица могу се припремити јела на разне начине. То су варива, супе, салате и наравно у разним комбинацијама са другим намирницама биљног или животињског порекла.

Треба постићи потпуну разноврсност у припреми сочивица Посебно што су то намирнице са широком применом, односно врло често су на јеловнику. Па да не би храна била једнолична требамо се трудити да их комбинујемо увек са неком новом намирницом, а за коју знамо да у себи садржи веће количине масти. Такође је важно да се приликом кувања сочивице претходно потопе, или да се њихова кора потпуно раствори, а то је потребно ради што бољег варења, и искоришћавања хранљивих материја.

Суве сочивице треба да буду потопљене пре кувања највише 12 часова. То се односи на сочивице које имају тврду љуску. Спољни омотач пасуља и грашка захтева да стоји много дуже потопљен у води, него сочиво које има фини спољни омотач.

Ако је вода у којој кувамо сочиво кречна ставите у њу, и то око средине кувања соде бикарбоне или соли. Приликом састављања јеловника требамо знати да по особи суве сочивице долазе 70-90 гр. уколико су у питању јела, а за супе ставља се 15-20 грама по особи.

ТАБЕЛА — ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ НА 1 КГ

намирница	грама	грама	грама	топлотна јед.
Врста	Беланчевине	Масти	Скроб	Калорије
Пасуљ	237	17	473	3.150
Грашак	234	19	527	3.410
Лећа	260	19	528	3.410

САЛАТА ОД ПАСУЉА

Скувати пасуљ, оцедити и помешати са више главица црног лука исечена на листиће. Додати бибера, ситно исецканог белог лука и першуна. Измешати мало уља, сирћета и соли и прелити пасуљ. Пасуљ се за ову салату може претходно испасирати.

ЧОРБА ОД СОЧИВА

Прелити 200 грама грашка хладном водом. Затим ставити да се кува. Када вода прокључа исцедити сочиво и ставити га поново у литар вреле слане воде, са струком празилука, кришком целера, једном шаргарепом и главицом црног лука. Кувати ово још два сата, исцедити супу кроз ђевђир и додати 75 грама куваног пиринча и путера величине ораха.

САЛАТА ОД СОЧИВА

Ставити 300 грама сочива у хладну воду, а затим га загрејати док почне да ври. Када сочиво буде напола кувано посолити воду. Још на самом почетку, када будете ставили сочиво додати му целер, црни и бели лук. Исцедити сочиво и сипати у посуду предвиђену за салату. Сипати сирће, гарнирати филетима од сардине и круговима од исеченог црног лука. Одозго сипати иситњени першун.

МУСАКА ОД БОРАНИЈЕ

1 кг. бораније очистити, опрати и исећи по дужини. Посолити и ставити да се пржи са главицом ситно исеченог црног лука. Пржи се у поклопљеној шерпи и по мало се долива вода. Када је боранија мекана тј. упржена, дода јој се со, алева паприка, бибер, ситно исечен бели лук, једна зелена паприка, парадајз и першун. Све добро промешати и налити умућеним јајетом и млеком. (Пола литре млека са 3 јајета). Овако припремљену мусаку пећи у рерни.

БОРАНИЈА СА КРОМПИРОМ

1 кг. бораније, 1 кг. кромпира, 1/2 кг. мяса, 3 кашике масти, 1 главица црног лука, алеве паприке и соли.

На масти испржити главицу исецканог црног лука, додати алеве паприке. У запрашку ставити претходно очишћену, опрану и на пола исечену боранију. То полако динстати а кад се мало продинста боранија додати јој мясо, очишћен, опран и исечен кром пир на коцке, соли по потреби, мало вегете и воде једну половину литра.

Ставити у врућу рерну да се испече.

ГРАШАК СА СВИЊСКИМ МЕСОМ

Килограм и по грашка, 300 грама свињског мяса, 1 главицу црног лука, 3 кашике масти, соли, мало белог лука и лишћа од мирођије.

Грашак се очисти и опере. У шерпу се стави маст и у њу се нареже ситно црни лук, дода се грашак и мясо. То се полако динста доливајући му по мало воде да не загори. Када се грашак и мясо издинста додати соли по потреби, ситно исецканог белог лука и мирођије такође ситно исецкане.

ПАСУЉ СА СУВИМ РЕБРИМА

Намирнице: 200 грама пасуља, 300 грама сувих ребара, 1 главица црног лука, мало белог, 2 кашике масти, алеве паприке, 1 кашику брашна, соли и мало вегете

Пасуљ опрати а такође и сува ребра, ставити у лонац у који смо сипали 3 литре воде. Кад пасуљ проври додати му исецкан бели и црни лук, и све заједно кувати, доливајући воде по потреби у току кувања. Када се пасуљ скува направити запрашку. Маст се растопи у тигању. Додати 1 кашику брашна. Када се брашно испржи дода се алева паприка, вегета и со. Са том запрашком се запржи пасуљ и још мало прокува.

ПРЕБРАНАЦ ОД ПАСУЉА

400 грама пасуља, 2 деци уља, 5 главица средње величине црна лука, 2 главице белог лука, соли, алеве паприке, мало бибера и вегете. Ставити у лонац са водом пасуљ да се кува. Када је пасуљ скоро скуван почистити бели и црни лук на црни лук на ситно исецкати. У шерпу сипати

уље. Затим стављати ред пасуља ред лука. Преко сваког реда сипати мало уља и стављати алеву паприку, бибера, соли и вегете. Тако све док нестане намирница. Ставити у рерну да се пребранац запече.

МЕСО У ИСХРАНИ

Главна улога меса у исхрани је да обезбеди потребну количину беланчевина. Познато је наима да је месо богато мастима. Посебно свињско месо од свиња које се специјално и тове за маст и разне друге меснате прерађевине. Разна варива на пример од сочивица, кромпира и других потребно је допуњавати месом, посебно због незнатне количине масти у њима.

Осећај потребе за овом намирницом је већа од стварне потребе јер беланчевине млека и јаја имају исту вредност као и беланчевине меса. А у погледу витамина групе Б, који се налазе у месу, као и минералних соли на пример фосфора и гвожђа и њих можемо обезбедити из других знатно јефтинијих намирница. Ово напомињемо зато да би дали до знања како ова намирница није незаменљива. Месо је ипак значајна намирница јер су јела са њим укуснија. Затим то је намирница која се радо троши, а познато је да свака намирница која се радо једе, да се боље и вари.

Потрошач не размишља много о хранљивој вредности меса. Али поред горњих навода можемо ипак споменути да је месо намирница која садржи све састојке потребне организму. Месо или нека друга беланчевина животињског порекла треба да уђу у састав obroka, али у исхрани је основно правило да сваки оброк мора бити разноврстан.

На селу се троши месо већином од свиња без санитарне контроле, па се препоручује да такво месо мора бити увек добро кувано или печено. Месо од непрегледане стоке може бити заразно, те у колико се добро скува клице угину. Најсигурније уствари је ипак месо на коме постоји жиг санитарног органа.

Можемо и приликом куповине меса да видимо да ли је свеже. На пример добра говедина је сјајна, црвена, са потпуно белим масним деловима. Ако је месо тамноцрвено а лој жућкаст, у питању је месо старог говечета.

Свежа млада овчџина је светлоцрвена а лој бео. Жућкаст лој има само стара овца.

Добра свињџина је светлоружичаста, има нежне жилице са потпуно белом сланином.

Месо се од свих намирница мора чувати на хладном месту. У фрижидеру га треба чувати у стакленим или порцуланским судовима. Ако недостаје фрижидер треба чувати на хладном месту и то најбоље увијено у чисту крпу од ланеног платна натопљено в сирће.

Приликом припреме меса кожу и жиле треба одвојити а исто тако и кости. Кости продужују време кувања, а сем тога месо почиње да се квари увек прво око костију Месо не треба солити пре употребе. Јер со извлачи влажност и месо губи укус и хранљивост, а постаје жилаво. Масна меса прже се у сопственој масти и онда су финија. Немасна меса најбоље је намазати уљем. Масноћа се ставља одозго и са доње стране већих комада меса. Ако се месо пуни сланином, треба пазити да сок може слободно да отиче. Масноћа са сувише масног меса се може оцедити и користити за печење.

Кување меса зависи од његове дебљине и од квалитета. Да ли је месо кувано може се испитати притиском велике равне кашике Ако се угиба, кувано је. Ако се еластично враћа треба продужити кување.

Месо треба кувати на овај начин: ставити месо у кључалу воду. Кувати на тихој ватри При оваквом кувању месо остаје меко, а супа бистра.

Динстање меса врши се овако: месо ставити у врелу маст и пржити без поклопца. Додавати постепено врелу воду и динстати под поклопцем. Течност треба да допире до 1/4 висине меса. Ако се од овога сока прави сос, треба му додати супе по укусу.

Месо треба пећи овако: Најбоље се пече ако не лежи директно у суду, већ на решетки која је стављена преко суда. У суд се стави вода иако се печење кратко пече додати у воду разне додатке као што су зелен, парадајз, печурке и слично. Ако се месо пече дуже онда ове зачине додати у половини времена печења. Ако је месо посно вода се сипа одмах, ако је масно вода се налије нешто касније. Месо треба стално преливати соком.

ХРАНЉИВА ВРЕДНОСТ 100 ГРАМА МЕСА

	белан- чевине	масти	Угљени хидрати	калци- јум	Гвожђе	вита- мини				
Говеђе	20,5	3,5	0,6	11	2,3	30	0,07	0,17	-	3,9
Телеће	19,1	3,1	0,5	11	2,3 4	20	0,14	0,26	-	6,4
Свињско	15,2	31,0	0,4	8	2,3	-	0,93	0,19	-	2,3
Кокошје	19,3	9,3	0,4	12	1,5	400	0,10	0,16	-	8,1

Млада живина распознаје се по ногама и кљуну који су нежни и светле боје. Месо је бело и фино.

Ради черупања живину треба попарити кључалом водом. А чишћење се врши на овај начин. Расећи кожу испод врата. Одмах извући и изнутрице, одсећи врат, извадити желудац, плућа и цигерице. Оштрим ножем направити кружни зарез око тртице и ту извући остале изнутрице. Врати само цигерицу и желудац. Кад се одваја жучна кесица мора се добро пазити да не прсне. Пре враћања из желудца се истисне садржај и уклоне се спољни израштаји и смуђење а то значи да се већ очерупано пиле ставља у пламен. За ово најбоље је користити плински пламен, или пламен шпиритуса сипаног у посуду. Значи само треба опрлити остатке перја.

САЛАТА ОД ГОВЕДИНЕ

Охлађену скувану говедину исећи на ситне коцкице. У суд за салату ставити две кашичице сенфа, со ш, бибера, мало сирћета, 7-8 кашичица уља, мало першуна, целера и два ситно сецкана тврдо обарена јајета. Све добро измешати и прелити овом масом месо. Можете овоме додати и ситно сечену зелен из супе. Ова салата се прави на један час пре употребе.

ЈЕЗИК СА РЕНОМ

Топли језик исећи на режњеве и служити са струганим реном натопљеним у сирћету.

ЈЕЗИК У ПАРАДАЈЗ СОСУ

Скувати парадајз сос овако: Пропржити на масти или уља, 1-2 кашике брашна да порумени. Сипати парадајз сок да сос не буде сувише редак и сувише густ и прокувати. У место сока од парадајза може се додати парадајз пире, али у том случају додати по потреби воде. У овај сос ставити режњеве језика и још мало прокувати или стављати режњеве језика на тањир и преливати сосом.

АЈМОКАЦ ОД МЕСА

Припремити намирнице: 500 грама меса. 150 грама масти, брашна, соли бибера, белог лука и вегету по укусу.

Исећи месо на шницле, или тражити тако исечено у месари. Посолити свако парче посебно и стављати га у брашно, а затим на врелој масти. Пржити доливајући по мало воде да не би загорело. Када је месо пржено додати вегету, бибера и ситно исецканог лука.

ГОВЕЋА СУПА

Припремити намирнице: 500 грама говедине за супу, 2 литра воде, шаргарепе, першуна, целера, мало бибера и соли.

Месо се опере, метне у хладну воду и почне кувати. У међувремену се очисти, опере и изреже зелен на режњеве, те се заједно са пропрженим луком дода у супу. Кувати даље, па се супа посоли, поклопи и остави да кува полагано, на умереној ватри 2-3 сата. Када је скувано повући лонац са шпорета и оставити да стоји пар минута, после тога се полако процеди, поново се кува супа и њој се могу придодати разни додаци за супу (резанци, фида, нокле, јаје размучено, итд.). Приликом послуживања због витамина може се додати зелен и першун.

Месо је таква врста намирнице да се од њега могу правити јела на много разних начина. Баш зато што може бити додатак сваком јелу у облику динстаног, печеног или куваног меса, ми овде и нећемо дати пуно рецепта. Али напомињемо да се месо додаје вариву, а не вариво месу. односно кува се поврће са месом. Ово напомињемо због размере хранљивих материја и ефеката разноврсности у исхрани.

ПИРИНАЧ У ИСХРАНИ

ПРОСТО КУВАН ПИРИНАЧ

Опрати шољу пиринча, додати на пиринач 2 шоље воде, покрити и пустити да се покривен кува. Када је куван узети кашику масти. добро је угрејати и прелити одозго по пиринчу.

ПИЛАВ СА СПАНАЋОМ

Скувати спанаћ у сланој води, расхладити, исцедити добро, исецкати. За пола килограма спанаћа загрејати 50-60 грама путера, додати спанаћ, посолити га и побиберити. Пустити га да се мало пржи, мешајући кашиком. Уклонити шерпу са ватре, додат у спанаћ равну количину пилава свеже куваног, 1 цело јаје и 3 кашике иструганог сира. То сипати у један плитак суд, посути по површини иструган сир, помешан са средином од хлеба. Прелити растопљеним путером и метнути да се запече 10-15 минута рерни.

ЗЕЛЕНА САЛАТА СА ПИРИНЧОМ

Кувати салату у сланој води 10-15 минута. Расхладити, исцедити, отворити сваки комад салате у средини и испунити пиринчем и сиром пармезаном. Затворити сваки комад салате врло пажљиво и кувати на тихој ватри тако да салата сачува своје сокове.

ПИРЕ ОД ПИРИНЧА

Спремати супу од кокошке, парчета телетине и мало поврћа. Засебно узети 200 грама мало прокуваног пиринча, ставити га у једну малу шерпу са супом и кувати да буде густ. Изгњечити га и пропустити кроз сито. Кад је кокошка кувана, процедити супу и скинути маст. Разблажити пире од пиринча са 2 литре ове супе. Мешати док почне да кува, уклонити на крај ватре и кувати 35 минута. Узети месо од кокошке скинути кожу и добро изгњечити, додати парче путера и 4 жива жуманцета. Ово процедити кроз густо сито. Неколико минута пре служења, помешати са супом ово месо, додати шећера, сипати у чинију, процедивши кроз густу цедиљку.

ПИРИНАЧ ЗА ПРЕДЈЕЛА

250 грама пиринча, прокуваног 20 минута у 2 литре воде, соли по 10 грама на литар. Процедити и чим је куван, расхладити и поново процедити кроз белу крпу или сито

Домаћица ће се побринути да сачува воду у којој се кувао овај пиринач, коју ће моћи да прокува са супом од ма ког поврћа

ДОМАЋИ ПИРИНАЧ

500 грама пиринча, 1 и по литра воде, 8 грама соли на литар, 250 грама сланине, исечене на коцке, 70 грама масти, 1 главица ситно исеченог лука, једна мала главица купуса куваног 12-15 минута у врелој води, добро исцеђена.

Справљање: загрејати маст у једној шерпи, додати лук и сланину. Чим лук почне да румени, ставити купус и оставити да се пржи 10-12 минута мешајући с времена на време кашиком. Додати затим пиринча, мало соли и бибер. Треба имати на уму да у сланини има већ соли и додати је само ако је потребно. Кувати 21 минута, уклонити са ватре помешати са пиринчем и неколико кашика иструганог сира.

ЧОРБА ОД ПИРИНЧА

Ставити пиринач у врелу слану воду, прокувати га 2 минута, процедити га, пустити да се расхлади поново процедити, метнути га у шерпу и додати двапут толико вреле чорбе. Поклопити шерпу и кувати 20-25 минута на тихој ватри Чим је пиринач готов може се додати у чорбу.

ЧОРБА ОД ПИРИНЧА БЕЗ МЕСА

Истопити парче путера у шерпи. Додати главицу исецканог лука и један ситно исечен празилук. Пустити да порумени, а затим додати 500 грама брижљиво очишћеног и опраног пиринча. Мешати пиринач док се добро загреје, налити пиринач са 3-4 литре воде, прокувати и затим га уклонити на крај ватре. Додати 3-4 каранфилића, соли колико је потребно мало першуна

и кувати полако. Десет минута доцније додати четврт килограма свежег грашка. Кад су пиринач и грашак кувани, извући першун и каранфилић. Додати у супу парче доброг путера и сипати у чинију. Ова супа треба да је мало гушћа.

СУПА ОД ПИРИНЧА С МЕСОМ

Спремити супу од 1 килограма говеђине, једног парчета свежег свињског меса и парчета једне кокошке, поврћа, соли и воде колико је потребно. Кад је месо скувано, процедити супу кроз густу цедиљку у другу шерпу, кувати и додати пиринач. 500 грама на четири литра супе и мешати кашиком с времена на време. Пустити да се кува полако. Додати мало першуна. Кад је пиринач готов, скинути суд са ватре и сипати супу у чинију. Служити одвојено месо и кокошку.

ПУЊЕНИ ПЛАВИ ПАТЛИЦАНИ

На исти се начин спремају као и црвени патлициани. У овом случају плави патлициани преполове се уздуж и испрже на зејтину. Издубити их, помешати са пилавом у који се дода неколико кашика парадајза, и ако се хоће 3-4 кашике иструганог сира. Испунити овим патлицане. Посути одозго наструганим сиром, прелити путером и неколико тренутака оставити у рерни. Олако прелити парадајз сосом.

ПИРИНАЧ С ПАПРИКОМ

Ставити да порумени врло лако. једну кашику ситно исецканог лука у 50 грама путера, додати 2 кашичице слатке алеве паприке и 250 грама пиринча. Мешати пиринач дрвеном кашиком док се добро загреје. Налити са 1 и по литар вреле чорбе од меса или рибе. Поклопити шерпу, ставити у рерну и пећи 18-20 минута. Извадити шерпу и помешати у пиринач неколико комадића путера. Овај пиринач може да служи као додатак уз месо, рибу и дивљач.

ПИЛАВ

Упржити олако кашику ситно исеченог лука, 50 грама путера и помешати са 250 грама пиринча, мало соли и бибера. Мешати пиринач кашиком 2 минута такв да се пиринач добро помеша са путером. Усути у то пола литра вреле супе, поклопити шерпу и ставити је у рерну. Кувати 18 минута. Извући шерпу, уклонити је са ватре и измешати пиринач са 30-40 грама путера. Овако спремљен пилав може да служи као додатак многим јелима од рибе, меса, живине и дивљачи.

ЕНГЛЕСКИ ПИРИНАЧ

Скувати пиринач у сланој води. Исцедити, сушити га у топлом салвету, ставити у чинију и прелити растопљеним путером. Са овим пиринчем може се помешати, ако се хоће трећина од његове тежине скуваног грашка на енглески начин. Овај пиринач може да се једе као поврће или да се служи као додатак уз месо.

ПОРТУГАЛСКИ ПИРИНАЧ

Загрејати у једној шерпи 3 кашичице маслиновог зејтина, додати једну добру кашику ситно исецканог лука. Чим почне да румени, додати 250 грама пиринча, 2 црвене слатке паприке испечене, ољуштене и исецкане, 2 довољно зрела патлицана, ољуштена и исечена, мало соли, бибера и налити пола литра вреле супе. Поклопити шерпу и ставити у рерну. Кувати 20 минута. Са овим пиринчом се служе кобасице.

ТУРСКИ ПИРИНАЧ

Спремити прво овчију чорбу. Очистити 500-600 грама пиринча. Метнути га у шерпу и налити чорбом тако да буде доста изнад пиринча. Кувати пиринач док не упије чорбу. Прелити тада са 150 грама путера загрејаног добро, поклопити шерпу и ставити тег одозго, држати на отвору рерне 10 – 12 минута. Ако је пиринач добро куван, зрна треба да се одвајају једно од другог.

ШПАНСКИ ПИРИНАЧ

Очистити 450-500 грама пиринча. Исецкати једну главицу лука и мало испржити на путеру, налити водом тако да је буде доста изнад пиринча. Кувати у отвореној шерпи. Пет минута доцније додати 100 грама шунке. не масне. Кад је пиринач скуван и густ, додати печурке куване и исечене на ситну парчад и зачинити алевом паприком. Неколико тренутака доцније уклонити са ватре и додати неколико комадића путера.

ВОДА ОД ПИРИНЧА

Кувати у 2 литра воде 150 грама пиринча отприлике 10 минута. Процедити ову воду и додати 125 грама шећера, неколико парчади лимуна или поморанџе и држати на хладном месту. Ово пиће је хранљиво, хигијенско и пријатно да се пије за време толиких врућина.

Пиринач који је служио да се спреми ова вода може да се употреби у супи од поврћа, или да се испржи на путеру, или још да се помеша са разним поврћем, да би се справиле салате које служе као предјело.

ПИРИНАЧ С БУНДЕВОМ

За 6-8 особа, изабрати 800 грама младе бундеве, исећи је на танке кришке, ставити у један суд, посолити, побиберити, прелити са 4 кашике маслиновог зејтина и у то додати 250 грама, пиринча куваног 2 минута у сланој води и процеђеног. Додати 1 трећину литра вреле и мало посољене воде. Све сипати у један широки суд који може да уђе у рерну. Покрити површину мрвама од хлеба (презлом) помешаном са иструганим сиром и са мало зејтина. Пећи на умереној ватри 10-15 минута. Служити из истог суда.

ТИКВИЦЕ С ПИРИНЧОМ

Изабрати мале тиквице, опрати их, осушити сервијетом, исећи на кругове. За 6-8 малих тиквица, загрејати 2 кашике путера у шерпи, посолити и побиберити их, метнути тиквице и полако пржити. Чим су пржене помешати са истом количином пиринча. Са 4- 5 кашика изруганог сира, прелити растопљеним путером, ставити у рерну да се запече. Млада шаргарепа исечена на кругове пржена на путеру са неколико кашика воде, спрема се као и тиквице.

ПИЛАВ СА ЈАГЊЕТИНОМ

Узети јагњећи бут, извадити кости, исећи га на парчад величине ораха. Посолити их, побиберити и уваљати у брашно, пржити на путеру на слабој ватри. Чим месо порумени, прелити парадајзсосом. Служити у исто време са „индијанским пиринчом“ или са пилавом. Исто тако може да се месо помеша са пилавом и у том случају служи се сос засебно.

ЛАКИ ПИРИНАЧ

Пошто со опере пиринач, стави се да се кува у супи са сланином исеченом на коцкице и претходно пропржити на путеру. Побиберити и посолити по потреби. Може се служити преливен парадајзсосом.

ТЕЛЕЋИ ПИЛАВ

Мера за 5-6 особа изабрати парче телетине 600-700 грама, исећи га на парчад величине ораха посолити, уваљати у брашно и испржити на тихој ватри. Затим помешати са 250-200 грама пиринча скуваног за пилав.

Телеће месо може се заменити телећом цигерицом, на исти начин испрженом, као и бубрезима.

ФИЛОВАНИ КУПУС ЗА ГАРНИРАЊЕ

Одбацити тврдо лишће од једне главице купуса средње величине. Одвојити лишће и пажљиво га опрати. Кувати га у много воде, оставити да се охлади и исцедити. Изабрати толико великих листова, колико хоће да се прави малих купуса, а остатак купуса ситно исецкати. Метнути главицу ситно исецканог лука да лако порумени у неколико кашика масти или путера, додати за 10 малих купуса 250 грама ситно исечене сланине или исту количину самлевоног меса. Пржити неколико минута и додати исецкан купус поклопити и тако пржити 8-10 минута, мешајући с

времена на време кашиком. Посолити, побиберити и додати отприлике исту количину пилава. На сваки лист метнути по 3 кашике купуса пиринча, затворити га, дајући му облик лопте. Поређати у један суд, намазати путером, покрити сланином и налити чорбом. Заклопити суд и метнути у рерну на умерену ватру. Оставити 25-30 минута да се течност упије.

ПИЛАВ ОД БАКАЛАРА

Мера за 3 особа: 1 килограм рибе. Исећи рибу на парчад величине ораха, посолити, побиберити и уваљати у брашно. Отпатке од рибе прокувати у две трећине литра воде са лорбером, першуном, исеченим луком, целером, бибером и соли (10 грама). Кувати 15-20 минута и процедити. Пола сата пре служења скувати 250 грама пиринча за пилав који треба налити овом супом. У исто време испржити на тигању спремљену парчад бакалара, или на зејтину или на путеру. Чим су риба и пиринач готови, помешати их и служити са каквим сосом.

ПИРИНАЧ СА КОБАСИЦАМА

Испржити свеже кобасице. Извадити их из шерпе, остављајући маст у коју треба метнути ситно исеченог лука. Пржити, али да не порумени. Додати две чаше пиринча, мешати кашиком два минута. Налити 4-5 чаша вреле супе. Мало прокувати. Додати мало першуна, бибера, 2 кашике процеђеног парадајза и најзад кобасице. Кад је пиринач скуван, уклонити шерпу са ватре и поређати на чинију тако да кобасице буду до пиринча.

ПОСНА ЧОРБА

Исећи на кругове целер и кувати 10 минута у сланој води, исцедити и испржити на зејтину. Посолити, побиберити и додати вреле воде. Кад је целер куван, изгњечити га и чорбу сипати у чинију преко рибљих кнедли.

РАЗНЕ ЧОРБЕ И ЈЕЛА

ПОХОВАНИ КЕЉ

Добро очистити и опрати кељ, исећи га на кришке и обарити у сланој води. Сваку кришку исцедити, уваљати у брашно помешати са презлом, затим у јаје и пржити на путеру.

ПОХОВАН КАРФИОЛ

Очистити и опрати карфиол, скувати га у сланој води, исцедити и одвојити на малу парчад. Свако парче уваљати у брашно и презлу, затим у умућено јаје и пржити на путеру.

МУСАКА ОД КАРФИОЛА

Очистити карфиол од лишћа и опрати га, исећи на парчад и скувати га у сланој води. Исцедити. Намазати један суд путером. ређати у њега ред карфиола, ред куваних јаја исечених на кругове, додајући с времена на време по које парче путера. Последњи ред треба да је карфиол. Умутити јаја. додати млеко и мало соли, прелити преко мусаке и пећи.

ЧОРБА ОД ГРИЗА

У 1 и четврт литра воде кувати 15 минута 50 грама гриза. Томе додати соли, бибера, и једну кашичицу путера или масти. Напослетку изрезати на ситне коцкице мало сланине, пропржене и сасути у супу.

ЧОРБА ОД ПАСУЉА

Ситан бели пасуљ скувати заједно са највише две главице лука. Када је пасуљ сасвим мекан пропасирај га кроз сито и пусти на танку запршку са нешто више црвене паприке него обично. Посолити по укусу. додати мало ситно исецканог першуна и на крају пржене коцке хлеба.

ПАРАДАЈЗ ЧОРБА

Направити од 1 кашике масти и 2 кашике брашна лепу смеђу запршку, додати чорбе од костију или воде, посолити, додати пасираних црвених патлиџана и пустити да се добро прокува. Затим усути пиринча и пустити да се даље кува. Кад је пиринач куван ставити у чорбу мало шећера.

КНЕДЛЕ ЗА СУПУ ОД БРАШНА

У дубок тањир ставити кашику масти, пенасто је умутити, додати једно цело јаје, па опет добро умутити. Маст и јаја посолити и додати толико брашна, да се од масе могу кашичицом вадити кнедле. Ноклице стављати у врелу супу и кувати док не испливају на површину супе.

КНЕДЛЕ ОД РИБЕ ЗА РИБЉУ ЧОРБУ

Мању рибу скувати са разном зелени па рибу и зелен пропасирати кроз сито. У пропасирану масу додати мало бибера, соли, кашику уља, једно жуманце и мало туцане земичке. Маса треба да буде густа да се од ње могу правити кнедле за рибљу чорбу.

КОЦКА ОД ГРИЗА ЗА СУПУ

Од два свежа беланцета улупати чврст снег. Додати четири кашике гриза, соли, два жуманцета, па све добро помешати. У шерпу сипати мало више масти, загрејати и у њу сипати масу да се реш испржи. Када је пржена исећи је на правилне коцке, ставити у зделу и преко ње сипати врелу говеђу или живинску супу.

БИСКВИТ КОЦКЕ ЗА СУПУ

Два жуманцета ставити у суд, додати две кафене кашике брашна, мало соли, улупати снег од два беланцета. Плех намазати маслом, изручити тесто и пећи у рерни. Када се тесто испече извадити га из рерне, изручити на даску, охладити, исећи на коцке, прелити врелом супом и одмах служити.

ЧОРБА ОД СИТНЕ РИБЕ

Ситну рибу опрати, очистити и ставити на штедњак да се кува. Риби додати од сваког поврћа по један корен да се кува. Кад су зелени и поврће готови пропасирати кроз сито, чорбу вратити у лонац и запржити је са 50 грама уља, варјачу брашна, мало алеве паприке сипати у рибу и кувати. Кад се све мало прокува додати бибера, соли и исецканог першуновог лишћа. Чорбу закиселити киселом павлаком, жуманцетом соком од лимуна и служити.

ЧОРБА ОД ПАРАДАЈЗА

Килограм парадајза исећи на кришке и пржити на сто грама уља, додати главицу лука и пржити заједно. Засебно обарити везу зелени том водом налити парадајз и кувати док не буде мекан. Затим чорбу процедити кроз сито, вратити у лонац и запржити танком запршком. Пола сата пред ручак у чорбу додати направљене ноклице л кад буду готове служити

ХЛАДНА ЧОРБА ОД МОЗГА

У шерпи загрејати кашику масти или масла, додати кашику брашна и запршку испржити румено. На запршку сипати воду, першунов лист, посолити по укусу. Чорбу на штедњаку прокувати и ставити у њу очишћен од кожица и исечен у коцке телећи мозак, да се и он кува. Чорбу склонити, закиселити лимуновим соком и служити.

ШКЕМБИЋИ ГОВЕЋИ СА ЛУКОМ

Узети килограм говеђих шкембића, добро их опрати, очистити и обарити у сланој води док омекну, па кад су готови исећи их на четвртасте комаде л ставити на страну. У шерпу ставити кашику масти и на њој испржити главицу исецканог црног лука и посути га са алевом паприком. У пржен лук додати супу у којој су шкембићи кувани али не много да шкембићи не буду много ретки. Сок посолити прокувати и у њега додати исечене шкембиће. Служити док је топло.

МЛАДА ПЛОВКА У УМАКУ ОД ПАРАДАЈЗА

Младу пловку исећи на комаде, мазати, посолити и ставити у шерпу да се пржи. У другу шерпу загрејати уље и испржити 2 главице црног лука и један корен першуна, пола килограма свежих печурака па да се испрже налити их једном чашом бела вина и пржити док не уври половина течности. Улити у печурке 2 деци оцеђена парадајза, маст у коме се пловка пржила па прелити умаком мяса и тако служити.

ТЕЛЕЋА ЦИГЕРИЦА У УМАКУ ОД ПАВЛАКЕ

У шерпу загрејати једну кашику масти па јој додати пола килограма телеће цигерице исечене на комаде и уваљану у брашну ставити да се румено испржи са обе стране. Преко пржене цигерице сипати деци киселе павлаке, ситно исечен першун, бибер и со па оставити док не буде мекана. По потреби додати супе у умак и служити са обареним кромпиром.

ЈАГЊЕЋЕ ГРУДИ НАДЕВЕНЕ СА ПОВРЋЕМ

Четврт килограма спанаћа обарити у сланој води, оцедити воду а затим га самлети, помешати са сто грама сецкане шунке, мало црна лука, испржена на масти, соли бибера и мало мајонеза. У охлађену масу додати једно јаје и једну земичку натопљену у води. Овим надевом напунити припремљене јагњеће груди, ушити их танким канапом, ставити у плех, прелити машћу и пећи. Кад је печено исећи на комаде и служити.

ГОВЕЋА ПЕЧЕНИЦА У ПИРЕУ ОД КРОМПИРА

Једну целу говеђу печеницу испржити на масти са свих страна. Килограм кромпира обарити у сланој води, изгњечити га, додати му мало млека и направити право пире. Пржену печеницу увити у пире вратити у рерну, посути са ситно сецканим першуновим лишћем и пећи у рерни још пола сата. Уз ову печеницу служити неки од умака.

МЛАДИ ПИЛИЋИ НА КАЈМАКУ

Пару младих пилића исећи вратове и крила. Спустити пилиће у шерпу са загрејаном машћу па их пржити доливајући често водом. Поклопити их и окретати с времена на време да лепо

порумене. Готове пилиће извадити и исећи на комаде. За то време у шерпу ставити масло или маст да се загреје. У загрејану маст ставити кашику брашна да се упржи али да остане бело. Додати 125 грама младог кајмака и две кашике киселе павлаке, Налити све соком у коме су се пилићи пржили, додати сок од лимуна, посолити, промешати, па у овај умак ставити исечено месо да се мало у умаку прокрчка.

ПИЛЕ У УМАКУ ОД ЖУМАНЦА

У шерпу загрејати кашику масла на му додати 2 главице исеченог црног лука. Заклано и очишћено пиле очистити од утробе и исећи на комаде, посолити га и ставити на загрејано масло да се пржи са свих страна. Додати му исецканог першуновог лишћа, једну кашику прошека, соли, бибера и пола килограма очишћених свежих печурака. Све пржити 15 минута. Засебно у зделу разбити 5 жуманаца и мутити са киселом павлаком па сипати у месо. Пропржити и служити уз неко барено поврће.

ГОЛУБОВИ У УМАКУ ОД МАСЛА

У шерпу загрејати кашику масла или масти, па у загрејану маст спустити 4 млада очишћена голуба исечена на половине па пржити док пожуте. Пржене голубове извадити из масла а у исто ставити 1-2 кашике брашна и пржити док порумени. Налити запршку млеком и мешати да не буде мрвица. Посолити, закиселити лимуновим соком, спустити голубове да се у соку мало прокувају и топло служити.

МЛАДИ ГОЛУБОВИ У УМАКУ ОД ЛУКА

У загрејану маст ставити пола килограма црног лука да се пропржи а потом му додати 4 млада очишћена голуба исечена на комаде са ситнежом и пржити док порумени. Месо мало посути са брашном и налити водом, кувати док буде мекано. Умак по потреби долити водом и служити га док је топло.

ПИЛЕ У УМАКУ ОД ОРАХА

Пиле исећи на делове и обарити у сланој води. Мекано месо извадити да се охлади и ставити га на страну. У загрејану маст од две кашике пржити три кашике брашна па онда додати 250 грама млевених ораха у које треба раније додати и промешати два чена исецканог белог лука. То добро пропржити па налити чорбом од пилета. Умак густо скувати па кад је готово охладити га. Месо поховати поређати га на умак и служити.

ПИЛЕ СА АЛЕВОМ ПАПРИКОМ

У добро загрејану маст ставити главицу црног лука и пржити док пожути. Тада ставити пиле исечено на комаде попрскати га алевом паприком и мало посолити. Пиле треба да се пржи пола сата и ако буде потребно долити кашику две вреле воде. Затим посути мало брашна и непрестано мешати сипајући по мало киселу павлаку. Кад сок проври скинути и изручити у чинију, ставити око резанце па служити.

ПУЊЕНИ КРОМПИРИ

Кромпире приближно једнаке величине ставити да се кувају али пазити да се не распадну. Кад је кромпир куван оцеди се од воде, охлади па се онда ољушти. Један врх кромпира се осече да може лакше да стоји усправно а онда се пажљиво издуби и напуни са рестованим мозгом.

Пуњен кромпир се поређа у плех који је претходно подмазан са машћу па се онда стави у пећ да се пече, а кад порумени онда се извади и служи уз салату или неки сос.

ПОГАЧИЦЕ ОД КРОМПИРА

Обарити један килограм кромпира неољуштеног, очистити па изгњечити и посолити. Овој маси додати два цела јаја и педесет грама наструганог качкаваља. Све добро измешати и од њега правити мале погачице, умакати их у размућено јаје, затим у мрвице и пржити у врелој масти. Погачице се држе на масти док порумене. Служити са поврћем као што је спанаћ или вариво од кеља.

УШТИПЦИ ОД КРОМПИРА И ЏИГЕРИЦЕ

Самлети 250 грама џигерице на машини за месо. Исто толико кромпира ољуштити, изрезати са главицом црног лука. Затим све помешати, додати исецкан першунов лист, бибера по жуљи, два јајета, мало алеве паприке и брашна онолико колико. је довољно да се добије маса нешто гушћа од теста за палачинке. Уштипци се ваде кашиком и прже на врелом уљу.

ПИЛЕ НА ЛУКУ

Очистити један килограм црног лука. Лук исећи и пржити с једном кашиком масти све док буде мекан и жут а претходно га посолити. Исећи пиле на комаде и кувати н у лонцу. Кад је месо упола кувано извадити га л лук изручити у посуду која личи на тепсију. У лук додати мало алеве паприке, бибера и мало зелену папричицу. Месо поређати преко лука и прелити пилећом супом. Најзад ставити кашику масти и пећи све док сок уври.

ЦРВЕНЕ ПАПРИКЕ СА ПАСТРМОМ И ЈАЈИМА

Један килограм сувих ребара опрати и исећи на ситне комаде. Десет до двадесет сувих црвених паприка попарити врелом водом, па их заједно са ребрима барити у врелој води на штедњаку. Када су ребра мекана а паприке скуване, извадити их из лонца и добро оцедити, скинути месо са костију и ситно га исећи такође исећи и паприке. У шерпу ставити масти једну кашику па у загрејану маст спустити барено месо и паприке, пропржити их а затим додати осам целих јаја. Све пропржити заједно, али пазити да јаја не буду сувише упржене и кад је готово служити.

КРОМПИР СА СВИЊСКОМ ЈЕТРОМ

Узети килограм кромпира и килограм јетре свињске. Кромпир ољуштити, опрати и исећи на ситне коцке. Јетру мало обарити, извадити је из воде, оцедити је и охладити. У шерпу ставити једну кашику масти додати главицу црног лука. У полу упржен лук ставити исечен кромпир и промешати га са масти или маслом. Јетру треба исећи додати јој кромпир и измешати. За време пржења доливати мало воде или супе. Готово јело обиберити, посолити, додати ситно исеченог першуновог листа, као и шољу киселе павлаке. Све измешати и топло служити.

ПУЊЕНИ КРОМПИР СА УМАКОМ ОД ПАРАДАЈЗА

У шерпу ставити кашику масти, додати једну главицу ситно исецканог лука и пржити. Кад лук буде упола пржен додати двеста грама сувог млевеног меса, па све то пржити десет минута. После тога ставити у месо 3 кашике киселе павлаке, соли и бибера по укусу. Све заједно измешати. Затим килограм пресних кромпира ољуштити, издубити им ножем средину и напунити их овим надевом па у ђувеч метнути кромпире, посути их машћу и пећи у рерни један сат. За то време направити умак од парадајза у њега ставити 3 кашике киселе павлаке прелити кромпире умаком и служити.

КАСАПСКИ ЋУВЕЧ

Купити пола килограма овчијег и пола килограма свињског меса па га исећи на крупније комаде. Затим килограм црног лука исећи ситно посолити, побиберити, додати алеве паприке па све добро измешати и оставити да стоји бар пола сата. За то време спремити 4 зрела парадајза, четврт кг. бораније, неколико бабура, три љуте папричице, два кромпира, један плави патлиџан и једну шољу пиринча. Месо и поврће измешати са 1 кашиком масти сипати у ђувеч и пећи 4-5 сати, служити из исте посуде.

ЋУВЕЧ ОД ПРАЗИЛУКА

Шест корена празилука очистити и исећи на комаде дугачке 2 сантиметра. Ставити их у суд. посолити и додати кашичицу алеве паприке, мало бибера па све измешати и ставити у ђувеч. Три четвртине килограма свињског меса опрати, исећи на крупније комаде, метнути на празилук и пећи у пећници. Ћувеч не треба доливати водом, јер празилук пушта сам довољну количину сока. Са печеним ђувечом служити кришке лимуна.

РИБЉИ ЋУВЕЧ СА ПАРАДАЈЗОМ

Пола килограма зеленог парадајза ољуштити на ситне комадиће исећи, па ставити у земљани суд. Преко тога поређамо неколико риба којима не треба сећи главе, додати мало бибера, алеве паприке и посолити. Све ово прелити са већом количином маслиновим уљем а може и обичним, украсити са режњевима лимуна и ставити да се пече. Када је готово служити из исте посуде у којој је печено.

МУСАКА ОД ПИРЕ КРОМПИРА

Два килограма кромпира ољуштити и обарити у сланој води. Кромпир оцедити од воде и пропасирати га кроз пресу, додати му комад масла и слатког млека тако да се добије ретка каша. Пола килограма говеђег или свињског меса самлети и испржити са главицом црна лука, посолити, побиберити и додати мало алеве паприке. Шерпу намазати машћу и ређати ред пиреа ред меса тако да горњи ред буде пире. У млеку размутити једно јаје додати мало масти, добро промешати, прелити мусаку и ставити да се пече. Пећи све док горња кора порумени а затим служити.

КРОМПИР ПУЊЕН ЈЕТРОМ

Осам већих кромпира ољуштити и обарити да не буду до краја кувани. Затим пресећи кромпире, кашичицом их издубити и ставити на страну. Средину од кромпира пасирати и оставити на страну а затим припремити телећу јетру. Исећи главицу лука и испржити лук, додати пасирани кромпир, мало бибера, соли и сеченог першуна. Цео надев добро измешати и додати једно јаје. Овим надевом пупити половине кромпира и ређати у ђувеч. Преко кромпира додати 3 деци разблажене киселе павлаке тако да кромпир огрезне у павлаци. Метнути кромпир у пећ и пећи двадесет минута.

САРМА ОД ВИНОВА ЛИШЋА

Тридесет до четрдесет листова винова листа попарити врелом водом и добро опрати. Пола килограма јагњећег или јунећег меса самлети. У шерпи испржити главицу црна лука, додати му месо, мало мирођије, 80 грама пиринча, једно јаје и све то добро измешати и правити сарме. Сарме ређати у круг шерпе залити водом да сва огрезне, поклопити мањим поклопцем тако да притисне сарму и кувати. Затим направити запршку да порумени, сипати у сарму али никако мешати варјачом него само с времена на време шерпу протрести. Сарми додати чашу бела млека а служити је са киселим млеком или киселом павлаком.

ПОХОВАНА САРМА ОД КЕЉА

Главицу кеља средње величине попарити, очистити и раздвојити на листове и завијати сарму која се пуни овим надевом. На масти испржити неколико главица црна лука, додати му пола килограма свињског или јунећег млевеног меса, шољицу пиринча, соли, бибера и једно јаје. Засебно умесити тесто мало гушће него за палачинке. Завијати од кеља сарме умакати их у направљено тесто и пржити на врелом уљу. Кад се све сарме испрже сложити их у шерпу и прелити их са запршком од брашна и алеве паприке и са соком од парадајза. Шерпу ставити да се крчка на тихој ватри а кад ће да буде готово онда се прелије са мало киселе павлаке.

САРМА ОД СЛАТКОГ КУПУСА ПЕЧЕНА

Главицу слатког купуса од 2 килограма опрати, издубити ножем корен, прелити је врелом водом и оставити да стоји у лонцу неко време, Узети пола килограма сувог меса и четврт телећег млевеног меса, додати једно јаје, соли, бибера и мало мрвица. Са овим надевом завити сарме. поређати их у шерпу, прелити водом и соком од парадајза и полако на штедњаку крчкати. У два деци киселе павлаке размутити кашику брашна, прелити преко сарме, ставити је у рерну посолити и пећи поклопљену. Пећи док умекша.

ПУЊЕНЕ ПАПРИКЕ И ПАРАДАЈЗ ПЕЧЕНИ У РЕРНИ

Шест бабура и килограм парадајза очистити од дршки и семена и припремити за пуњење. Извађено срце од парадајза налити водом и ставити да се кува. Затим самлети 3/4 килограма свињског или говеђег меса. У шерпу са кашиком масти испржити главицу лука и додати у млевено месо 1 јаје, бибера, соли першунова листа, мало пиринча па све измешати. Овом смесом пунити

паприке и парадајз и ређати их у посуду ред паприка ред парадајаза. У другу шерпу ставити кашику масти и мало брашна и направити запршку. На запршку изручити пасиран парадајз који се кувао, прелити пуњену паприку и парадајз и ставити да се кува петнаест минута. Пола литре кисела млека разблажити водом или супом и додати 1 жуманце прелити паприке и парадајз и вратити у пећ да крчка још 15 минута.

ТИКВИЦЕ ПУЊЕНЕ ПИЛЕТИНОМ

Узети килограм и по младих тиквица. ољуштити их и извадити семе. Од једног пилета одвојити груди, батак и карабатак самлети а остале делове ставити у воду и кувати. У другу шерпу ставити кашику масти, 3 главице лука и пржити док се упола упржи. Посолити, обиберити, додати мало першуна, пиринча скинути шерпу и додати једно јаје. Овим надевом напунити тиквице. Затим узети већу шерпу, ставити кашику масти, 2 кашике брашна, мало алеве паприке и пржити. Налити запршку супом од пилетине па ставити тиквице и све заједно прокувати. затим у рерни запећи. Ово служити са киселим млеком или са павлаком.

ПУЊЕНИ КРАСТАВЦИ

Шест краставаца очистити од семена, ољуштити и пресећи преко пола. Шупљину краставца пунити млевеним и попрженим свињским или јунећим месом. Пошто смо их напунили онда две половине спајамо и вежемо белим концем. У једну шерпу ставити исечене суве сланине, црног лука, крупна бибер, першуна, мало целера. соли и мало масла. Ставити краставце у шерпу и пржити их један сат. Затим их извадити из шерпе, одвезати конац, направити танку запршку исцедити на њих мало лимуновог сука, залити их супом и ставити неколико минута да вру. Пуњене краставце служити са киселим млеком.

ПИЛЕ ПУЊЕНО ПИРИНЧОМ

Очистити младо заклано угојено пиле споља и од утробе, опрати га и ставити у лонац да се бари. Кад буде мекано, али не да се распада, извадити га из лонца и ставити да се хлади. За то време у шерпу ставити 400 грама кајмака и то мало загрејаног, па усуги 3 кафене шољице млеча и ставити шерпу на штедњак да би се кајмак растопио. У кајмак додати 3 чена белог лука. После исећи на комаде и спустити их у кајмак. После у кајмаку пржити док буде потпуно мекано.

СРПСКИ ЋЕВАП У ШЕРПИ

Исећи на комаде пола килограма свињског и пола килограма овчијег мяса и ставити у повећи суд. У мясо додати 10 главица црног лука, 10 бабура исто исечених, 2 љуте паприке и исецкану главицу белог лука, једну кашичицу бибер, 2 кашичице алеве паприке и соли по потреби. Све то измешати са месом поклопити и оставити да стоји 2 сата. Затим у шерпу додати 2 кашике масти и ставити да се крчка. Овај ћевап може се припремити на уљу а може и на масти а у оба случаја га служити са салатом

ГОВЕЋИ ЈЕЗИК СА РЕНОМ

Купити говеђи језик опрати га у неколико вода, па га затим ставити у лонац налити водом и кувати као сваку супу. Кад супа са језиком проври додати 1 везу зелени, соли и бибер. Језик се мора кувати док буде мекан, скинути га заједно са супом, извадити, ољуштити од коже, исећи на танке кругове и топао служити са струганим реном.

ПЕЧЕНА ПАСТРМКА

Неколико пастрмки очистити опрати и посолити, па их уваљати у брашно. У суд ставити масло, па кад се загреје, ставити пастрмке на масло пржити их да буду румено печене. Пржене рибе ставити у загрејану посуду, прелити их соком од лимуна, загрејаним маслом и ситно исецканим першуном.

ШАРАН ПЕЧЕН СА ПАВЛАКОМ

Шарана од 1 килограма опрати, очистити, посолити и насећи ножем на неколико места. У посуду ставити уље па кад се загреје ставити шарана. Посуду неколико пута протрести и прелити тим истим загрејаним уљем. Затим га пећи у рерни. Кад је шаран скоро печен умутити пола

килограма киселе павлаке и 8 целих јаја. Све добро измешати и прелити шарана. Посуду вратити у пећ да се риба допече. Печену рибу пажљиво извадити и служити исеченим лимуном.

ПЕЧЕН ФАЗАН

Фазана очупати, извадити му утробу, опрати га, посолити и наденути са доста режњева сланине. Натаћи га на гвоздени ражањ и пећи у рерни. За време печења непрестано га мазати са маслом или машћу. Испеченог фазана исећи на комаде, сложити у посуду и служити са исеченим кришкама лимуна а прелити оним соком што је капало за време печења. Печење служити са салатом.

ЗЕЦ ПЕЧЕН НА ЛУКУ

Зеца спремати за печење, одвојити бутове и леђа, посолити га као и свако друго печење и посути га ситним бибером. Оставити месо да мало постоји. Очистити 300 грама црног лука, исећи на крупније кришке. У шерпу ставити четврт масти, пржити месо на масти а затим додати лук, долити мало воде, превртати месо и мешати са луком да се подједнако пржи. Када је месо готово а лук поруменео додати соли и бибера. Изручити месо у посуду и служити уз неку салату.

ХАЈДУЧКИ ЋУВЕЧ

Исећи килограм црног лука на ребарца и додати му неколико парадајза исечених на кругове, један плави патлиџан ољуштен и исечен на коцке, једну тиквицу такође исечену на коцке, две зелене паприке, исеченог лишћа од першуна, 1 шољицу пиринча, соли, бибера и исеченог свињског меса. Све измешати у дубоком суду па га прекрити одозго са неколико кругова парадајза. Додати кашику масти и додати воде да поврће огрезне. Ћувеч се мора пећи најмање три сата. Ће сме бити много чорбаст него доста укрчкан.

ЋУВЕЧ СА ЈАГЊЕТИМ МЕСОМ

Испржити килограм и по црног лука, додати алеве паприке, два очишћена кромпира, једну исечену тиквицу, једну исечену бабуру, једну шољу пиринча и све то измешати у шерпи. Шерпу скинути са штедњака и додати килограм осољеног, исеченог и обибереног јагњећег меса. Насути две шоље супе или воде а преко меса исећи на танке кругове пола килограма парадајза. Додати једну кашику масти и пећи најмање два сата.

ЋУВЕЧ ОД РАЗНОГ ПОВРЋА

У шерпу са масти испржити килограм исеченог лука. Кад лук буде упола пржен ставити килограм уздуж исечене младе бораније. У пропржену боранију ставити пола килограма исеченог кромпира, мало першуна лишћа па све пропржити са килограм исеченог парадајза, а онда додати килограм исеченог свињског меса. Сву зелен посолити, побиберити и ставити у лонац. Месо ставити преко упржене зелени, сипати мало воде и масти, пећи док месо буде меко, па служити га са киселим млеком или павлаком. Ово је довољно за 6 особа.

ПАПРИКАШ ОД СОЧИВА ЗА 4 ОСОБЕ

Узети пола килограма телетине па је исећи на комаде. У шерпу ставити кашику масти и пола килограма црног лука да се пржи. У суд додати месо па затим пржити заједно, по укусу посолити и обиберити, а може ко воли додати и алеве паприке. У другој шерпи кувати пола килограма сочива тако да се прва вода проспе па кад буде готово онда сочиво оцедити од воде и додати у готов паприкаш, и оставити да се заједно крчка.

ЈАГЊЕТИНА СА РЕЗАНЦИМА

Узети килограм јагњетине исећи на комаде и ставити у лонац од три литре, додати велику кашику масти и 4 главице исецканог лука и пропржити док лук ужути а месо постане меко. Одвојено замесити резанце од 2 јајета и исећи их танко, затим их скувати у две литре слане воде, па пошто су готови сипати заједно са водом у месо које се већ пржи. По потреби додати још масти, соли, бибера и све скупа ставити у рерну да се пече, док вода уври и потом служити.

КУПУС СА СУВОМ ОВЧЕТИНОМ

Килограм сувог овчијег мяса опрати и ставити да се кува, па му додати две главице на четврт исеченог слатког купуса. Кад се то прокува додати парче суве сланине, две главице исечена лука и даље кувати. Пре него што ће јело бити готово додати два Ољуштена кромпира исечена на четвртине и кувати док вода уври, сипати у посуду и служити.

ПУЊЕНЕ ТИКВИЦЕ

Килограм младих тиквица очистити од семена и коре. Посебно упржити пола килограма јунећег или свињског мяса и црни лук, додати шољу пиринча, паприке, бабуре и залити са једним јајетом, па том масом пунити тиквице. У другу већу шерпу загрејати маст па тиквице пропржити са свих страна. У истој масти направити запршку од кашике брашна, налити водом или супом а најбоље са процеђеним парадајзом, прелити је преко тиквица и кувати док буду готове. Тиквице морају имати много сока па ако сок уври додавати супу. Служити са киселим млеком а може и без њега.

КУПУС РИБАНАЦ

Килограм свињског мяса опрати и исећи на ситне комаде, исећи шест главица црног лука и ставити у маст да се пржи, додати мало алеве паприке, кашику брашна па све добро упржити. Затим спустити у запршку мясо, килограм рибаног купуса и све измешати, налити водом, ставити једну црвену паприку или бабуру и оставити да дуго крчка само пазити да не загорити.

МУСАКА ОД СПАНАЋА

Загрејати у шерпи маст и у њу додати 4 главице исеченог лука, додати 750 грама млевеног свињског мяса и пржити док се упржи, а затим додати бибера, соли, једно јаје, мало пиринча. Мало брашна и мало исеченог листа од першуна. На крају додати килограм обареног и крупно исеченог спанаћа и све на штедњаку кувати док вода уври. Најзад додати ном шоље слатког млека, оставити да се спанаћ и мясо добро упрже посолити и служити.

ЈАГЊЕЋА КАПАМА

Килограм јагњећег мяса исећи на комаде, уваљати у брашно и пржити на масти док порумени. Затим мясо пажљиво извадити из масти а у исто спустити пола килограма старог лука да се упола испржи, па му додати 4 везе младог лука, а мясо поново вратити у лук и пропржити заједно. Затим у мясо додати супу или топлу воду да огрезне, посолити, побиберити, и поклопљено крчкати на тихој ватри. Уз капама може се служити кисело млеко.

ПОСТАН ПИРИНАЧ СА ПАРАДАЈЗОМ

У шерпу ставити један деци уља, додати две главице исецканог лука, испржити, пола килограма очишћена пиринча и све скупа пропржити. Пиринач налити разблаженим парадајзом, осолити, обиберити и на крају штедњака кувати све док пиринач остане са мало сока. Пиринач се може прелити још и са киселим млеком.

ПОСНЕ БАБУРЕ ПУЊЕНЕ МРКВОМ

У загрејано уље ставити 4 главице исеченог лука. У полупржен лук додати пола килограма исечене мркве па пржити заједно док омекне. Још додати 3, ољуштена парадајза, соли, бибера и першуновог листа. Њега све измешати и оставити на страну. Бабуре очистити од семена и попарити кључалом водом, па их напунити надевом од мркве, поређати их у посуду, прелити их куваним парадајзом и пећи у штедњаку. Може се додати још мало уља и служити као посно јело хладно или топло.

БАРЕН КРОМПИР ПРЖЕН НА УЉУ

Ољуштити килограм старог кромпира, исећи га па га кувати у сланој води. Док се кромпир кува ставити у шерпу уље и загрејати га. Кромпир вадити из воде један по један ставити га у врело уље и то само по један ред. Кад кромпир порумени са свих страна служити га топао или хладан.

ПАПРИКАШ НА ГРЧКИ НАЧИН

У шерпи са уљем испржити 6 главица исеченог лука. Одмах додати са луком да се пржи 6 исечених бабура или дугачких паприка. Паприке и лук посолити и пржити док буду испржени, обиберити и хладно служити.

ПОСТАН ПАПРИКАШ

Килограм црног лука ставити у 250 грама уља да се пржи и додати алеве паприке. Пржити лук док омекне, а онда додати 250 грама сувих шљива и 7 коцке шећера, једну чашу белог вина и толико воде. Оставити на штедњаку да се кува па га служити као топло или хладно јело.

ПОСТАН ЦЕЛЕР С КРОМПИРОМ

Четири главице целера ољуштити и исећи на танке кругове. Пола килограма кромпира такође ољуштити и исећи. У суд ређати ред кромпира ред целера и сваки ред посолити, поиберити и посути са сецканим першуновим лишћем. Кад је све готово прелити га са једним деци уља и 4 кашике воде, поклопити и оставити да се динста. Кад целер омекша (а то је кроз пола сата) служити га као додатак уз говедину.

ОМЛЕТИ И РОЛАТИ

ОМЛЕТ СА ШУНКОМ

Има више врста омлета са шунком и они се разликују по начину припремања.

Овај начин припремања омлета са шунком је врло добар: узети 5 кашика брашна и у једном суду помешати са 4 децилитра млека, постепено сипајући к непрестано мешајући жицом. Затим суд ставити на шпорет и кувати млеко док се згусне. Кад је маса згуснута, скинути је са шпорета и мешати је непрестано на столу, док се не охлади. Додати у њу мало соли, 5 жуманцета и снег од 5 беланаца. Све ово добро измешати. Суд намазати маслом, посути брашном, сипати масу у њега, равномерно је растањити, метнути у рерну и пећи. Кад је маса печена, изручити је на чист салвет и одмах намазати надевом. Надев се прави на овај начин: У шерпу од 1 литра ставити 80 грама на коцке сечене сланине и кад се сланина почне пржити, додати јој 250 грама куване и сечене шунке, 1 кашику киселе павлаке, разбити 3 јајета и све добро пржити, док се маса згусне. Овај фил најзгодније је припремити за време док се пече омлет. Овако припремљен надев изручити на ону печену масу која се налази на салвету и равномерно га размазати. Затим савити у ролат и ставити на плех или чинију у којој се може пећи. За омлет припремити овај прелив: У шерпу ставити 50 грама масла, 1 кашику брашна, мало га пропржити, па сипати 2 децилитра киселе павлаке, 2 кашике рибаног сира и на крају 2 жуманцета и према укусу соли. Све ово треба мало да прокува. Затим овим прелити омлет који претходно треба исећи на једнаке комаде, па га ставити у рерну и држати само 5 минута. Овако припремљен омлет треба одмах топао служити.

ОМЛЕТ ОД ПИРИНЧА

Четврт килограма најбољег пиринча опрати. ставити у шерпу и прелити с 3 шоље за белу кафу супе, па кувати док пиринач постане мекан и растресит. Овако куван пиринач скинути са ватре. Засебно умутити 7 жуманаца с кашиком масла, помешати са пиринчом, ставити тањир стругана сира (пашког гријера) и најзад додати тврдо улупан снег од 7 беланаца. Мањи плех намазати маслом, пиринач сипати у суд и пећи у рерни. Изнети као предјело. Може се омлет изручити и на тањир, па прелити маслом и струганим сиром.

ОМЛЕТ СА СПАНАЋОМ

Узети 1/4 литра млека и помешати га са 10 жуманаца. 80 грама брашна, соли и 50 грама стругана сира. Кад је омлет добро умућен, додати снег од 10 беланцета, све добро промешати и пећи у виду палачинака и то 10 комада на овај начин у тигању загрејати доста свињске масти, затим сипати кашику теста и пећи омлет са обе стране. Готове омлете филовати спанаћом, а тај фил припремити овако: 1/2 килограма спанаћа очистити од петељака, добро га опрати и кувати у сланој води 10-15 минута. Скуван спанаћ оцедити од воде и пасирати кроз сито. Ставити у шерпу масти, додати 1/2 главицу црна стругана лука и упржити га. Кад је лук готов, спустити у њега спанаћ да се пржи. а на крају додати мало киселе павлаке.

ОМЛЕТ ОД РАЗНОГ ПОВРЋА

Очистити разна поврћа: боранију, млад ољуштен кромпир, ољуштену и на котурове исечену младу мркву, главицу карфиола, младу келерабу, па свако за себе обарити у сланој води. Ставити масло у већу шерпу, па сву обарену и од воде оцеђену зелен спустити у масло и затим ставити на пару да се зелен не хлади. Према потреби, узети неколико свежих јаја, разбити их у већи суд, добро промешати виљушком, посолити и поделити на две половине. Једну половину размућених јаја испећи као сваки омлет у округлом тигању, па изручити на чинију на којој ће се зелен носити на сто. Озго ставити сву барену зелен која је остављена у маслу на пари. Преко наслаганог поврћа додати још мало масла, па онда исећи другу половину меса за омлет, покрмти њоме поврће, тако да се добије облик торте, па омлет служити као предјело.

ОМЛЕТ С ПАРМЕЗАНОМ

Тесто за палачинке и омлете употребљава се врло често за разна предјела. Од теста за палачинке или омлете могу се направити безброј добрих сланих и слатких предјела. Сразмерна

припремања теста за оне палачинке ова је: 1 јаје, 1 и по кашика брашна, 2 кашике млека, мало соли, кашичицу за црну кафу рума.

Правити тесто на овај начин: размутити јаје са брашном. Доливати постепено млеко све добро измешати и оставити масу да стоји најмање 2 сата. Пред само печење улупати снег од беланаца која су преостала мешања неких колача. олако промешати у масу, пећи палачинке или омлет и вруће тесто засути струганим пармезаном па служити.

ОМЛЕТ СА ПЕЧУРКАМА

У плитак тигањ сипати 50 грама уља и кад уље добро угреје, додати му 20 грама ситно сечена црна лука, затим 100 грама танко сечених очишћених свежих печурака. Све то добро осолити и пржити на шпорету. Одвојено умутити 8 комада јаја, посолити их и сипати на врућ тигањ у пржене печурке. На јакој ватри и отвореним ринглама одмах све промешати, на оставити да поста не чвршћа маса. Тада је увити у ролну као ролат и ставити на топлу чинију.

ОМЛЕТ ОД РЕЗАНАЦА

Ставити на даску за мешење просејано брашно, додати 3 цела јаја, посолити и замесити тесто без воде да би се од прилике могло добити 100 грама исечених резанаца. Кору развити што тање и просушену исећи као за супу. Затим резанце обарити у сланој води, оцедити их, прелити млаком водом и опет оцедити од воде. Ставити у шерпу комад масла и стругана сира, па резанце изручити у шерпу и добро их промешати са сиром и маслом. Оставити их на крај шпорета, да буду топли. Ставити у шерпу кашику масти и 3 цигерице од живине, исечене на коцке. Упржити их на масти, а још боље на маслу и добро их обиберити. У дубоки тањир разбити 4 цела јајета, умутити их као за кајгану, па у јаја изручити резанце и цигерицу и измешати. У тигањ за палачинке ставити 50 грама масла и кад се масло загреје, изручити в тигањ ма су од јаја и резанаца, па је испећи с доње стране да буде румено печено. Преврнути је и на другу страну да и она исто тако порумени. Омлет служити топао. На чинији овај омлет личи на неки колач.

СУФЛЕ С ПАРМЕЗАНОМ

Три децилитра неулупане слатке павлаке, 30 грама масла растопити у шерпи на штедњаку и додати 1/8 килограма кромпир-брашна, мало соли и бибера То све на ватри прокувати и жицом мешати, да се не би згрудвало. Кад се прокува, скинути с ватре. У засебном суду умутити 5 жуманаца, 2 цела јајета и 150 грама ребана пармезана. Све то умешати заједно са оном масом од кромпира и додати чврсто улупан снег од 2 беланцета. Олако промешати варјачом, па изручити у калуп намазан маслом и посут мрвицама. Узети један већи суд, сипати у њега топлу воду, ставити у њу калуп и кувати у рерни 1 сат. Кад је суфле готов, изручити га на округао тањир и топао служити, озго посути струганим пармезаном.

СУФЛЕ ОД СИРА

За суфле припремити 3/4 литра млека, 80 грама масла, 100 грама стругана сира, 100 грама пармезана, 5 јаја, соли и бибера. Ставити млеко у шерпу, додати одмах масло, па кад млеко на ватри проври, постепено додавати брашно, непрестано мешајући, и кувати све дотле, док маса не почне да се одваја од суда у коме се кува. Затим скинути шерпу са ватре, охладити, и једно по једно додавати 5 жуманаца, затим истругане сиреве. Најзад умешати укупан чврст снег од беланаца и измешати га с месом. Узети калуп за суфле, добро га намазати маслом, посути мрвицама, сипати у њега масу од сира, па је у пари кувати 3/4 сата Изручити суфле на тањир од порцелана, посути га струганим сиром и служити као предјело.

РОЛАТ ОД ПРЖЕНИХ ПАПРИКА

Десет меснатих бабура испећи на штедњаку испећи још и 2 љуте паприке, разуме се ако укућанп воле и смеју да једу љуто јело. Затим очистити паприке од кожица и семена и самлети на машину за месо. У засебном тањиру излупати 5 целих јаја и посолити. Од улупаних јаја пећи танке палачинке на овај начин: у тигањ ставити мало масти, па кад се маст загреје, узимати помало размућених јаја, стављати их на врелу маст и пржити као сваки омлет од јаја, само што тање. Понављати док се сва јаја упрже. Затим на сваку такву палачинку метнути део испржених паприка, увити као што се увијају палачинке, поређати их на тањир и служити топле, као предјело.

РОЛАТ ОД СПАНАЋА

Један килограм млада свежа спанаћа очистити опрати и скувати у сланој води. Затим спанаћ оцедити и самлети на машину за месо, заједно с 5 земичака наквашених у млеку. Засебно умутити 9 жуманаца и 150 грама масла и соли према укусу. Кад масло буде умућено, додати спанаћ са земичкама као и чврст снег од 9 беланаца. Умешати и 50 грама мрвица. Све добро измешати затим плех намазати маслом, посути га мрвицама и у њега изручити масу. Плех ставити у рерну да се пече. Кад је маса печена, изручити је на чист салвет. Намазати масу кајганом од 5 јаја, али та кајгана не сме да буде много тврда. Затим још топло савити у трубу и оставити на топло место до употребе. Овако спремљен ролат од спанаћа служити на топлој чини као предјело или додатак уз неко месо.

РОЛАТ СА ШУНКОМ

Две кашике масла измешати са 5 жуманаца, додати МЛ килограма брашна, добро промешати и најзад додати чврсто улупан снег од 5 беланаца. Плех намазати маслом, сипати у њега тесто, па испећи у рерни. Док се тесто пече, правити фил: комад куване шунке ситно исећи и помешати са каквим струганим сиром. Упола печено тесто извадити из рерне, на њега ставити шунку и сир и тесто опет пећи. Кад је ролат печен, изручити га на даску, увити у труби, прелити киселом павлаком и посути струганим сиром. Опет га ставити у рерну да се запече, Готов ролат исећи на режњеве с прста дебеле, ставити их на дугачку чинију и служити као предјело. топло.

РОЛАТ ОД МОЗГА

Осамдесет грама масла, 3 жуманцета, 110 грама обарених и пасираних кромпира, мало брашна, 1/8 литра киселе павлаке замесити и додати снег од 3 беланцета. Намазати калуп, сипати у њега масу и пећи је. Док се ролат пече, спремити фил на овај начин: телећи мозак опрати очистити и исећи на чисте комаде. У шерпу ставити мало масла и додати 1 малу главицу ситно сечена црна лука, першунова листа, а затим спустити сечени мозак. Пржити га на маслу и кад је готов, скинути са штедњака, па му додати 2 жуманцета. Печен ролат изручити на даску, ставити мозак на средину теста, па савити тесто у трубу, док је још топао. Овај ролат служити као предјело.

РОЛАТ ОД ПИЛЕЋА ПЕЧЕЊА

Ставити у шерпу на штедњак пола литра млека, па у млеко закувати 3 кашике брашна, непрестано мешајући кашу. Кад је Кама густа, скинути шерпу са шпорета и мешати даље, док се маса не охлади. Затим кашу посолити, додати јој 4 жуманцета и чврсто улупан снег од 4 беланцета. Плех намазати машћу, посути брашном, изручити у њега тесто и пећи га у рерни. Печено тесто изручити на салвет и филовати овим филом. Узети меснате делове од једног пилета и спустити их у шерпу где је с кашиком масти пропржено 3 главице ситно исечена црна лука. Месо пржити све док почне да се одваја од костију. Затим га скинути с костију и самлети на машини за месо. У месо додати 2 жуманцета, соли, снег од 2 беланцета и 3 кашике киселе павлаке. Фил превући преко печеног теста, па тесто увити у трубу, ставити га у суд који се може изнети на сто, прелити киселом павлаком и пећи у рерни четврт сата. Овај ролат служити топао.

ПУДИНЗИ

ПУДИНГ ОД КУКУРУЗНОГ БРАШНА .

За овај пудинг потребно је припремити 1 литар млека, 1/4 килограма кукурузна брашна, 2 јајета, 100 грама масла и 1/2 килограма преврела сира или ужичког кајмака. Ставити млеко на шпорет, па кад оно прозри постепено додавати брашно, непрестано мешајући да се не би згрудвало. Скинути лонац с брашном с ватре и оставити да се охлади. У охлађен качамак додати 4 жуманцета, 100 грама масла, истругани преврео сир и тврдо улупан снег од 9 беланцета. Све добро заједно измешати. Калуп намазати маслом, сипати кашу, прелити је растопљеним кајмаком и пећи у рерни један сат, на умереној ватри.

ПУДИНГ ОД КЕЉА

Пола килограма кеља отребити пажљиво (у кељу често има бубица), обарите у сланој води, оцедите па добро исецкајте. Умешајте добро 4 жуманцета са 70 грама масла па то успите у кељ и добро смешајте, додавши три-четири кашике ситно исецкане шунке, три кашике мрвица и на крају добро излупану пену од она 4 беланцета. После радите као и за пудинг са сиром, само га не треба прелити.

ПУДИНГ ОД ПАРАДАЈЗА

У суд ставити 100 грама масла, метнути на шпорет, па кад се мало загреје, додати 2 велике кашике брашна. Брашно на маслу промешати, колико да се добро загреје, а затим одмах налити са 12 кашика густо куваног и процеђеног парадајза, Наливену запршку дуго мешати, затим додати 5 жуманаца, једио за другим, мало соли, ситна бибера и ситно сечема лишћа целерова. Све добро промешати и додати тврдо улупан снег од белаица, 8 кашика стругана тврда сира. Све лагано промешати. Суд намазати маслом, посути мрвицама, масу сипати и кувати у пари три четврт сата. Док се пудинг у пари кува направити умак од парадајза. Пудинг непосредно из рерне изручити на округлао тањир или га оставити у истом суду, па га изнети на сто и служити са сосом од парадајза који се служи засебно.

ПУДИНГ ОД ПЛАВИХ ПАТЛИЦАНА

Три патлицана ољуштити и исећи на мале коцке. У шерпу ставити маст, па кад се маст загреје, спустити 3 ситно сечене бабуре и онај ољуштени патлићан. Пржити све на масти, а кад је упола готово, исећи унутра и 3 ољуштена парадајза, пропржити све још мало, а затим скинути са шпорета и оставити да се маса охлади. Засебно улупати 5 жуманаца с 2 кашике гриз-брашна. На умућена јаја додати 2 децилитра киселе павлаке и чврсто улупан снег од 5 беланаца. У јаја сада додати пржене патлицане, све заједно измешати, посолити, сипати у маслом намазан калуп и кувати у пари 3/4 сата. Засебно направити танку запршку, налити је с 3 кашике киселе павлаке, додати 3 пресна пасирана парадајза, сос посолити и оставити га да проври. Готов пудинг изручити на округлу чинију, посути га струганим сиром, а свуда около сипати сос.

ПУДИНГ ОД МЛАДЕ БОРАНИЈЕ

Младу боранију очистити, опрати и просећи скроз. На шпорет ставити шерпу с кашиком масла, па додати главицу ситно исечена црна лука. Затим спустити боранију у лук и пирјанити је, доливајући је чешће супом или водом. Мекану боранију посолити, оцедити од сока и ставити на страну да се хлади. Засебно умутити 50 грама масла с 4 жуманцета и мало соли. Улупати чврсту пену од беланцета, додати 3 кајзерице наквашене у млеку, оцеђене и на машини за месо измлеване, па напослетку ставити у целу масу оцеђену боранију. Све то добро промешати. Калуп намазати маслом посути га самлевеним орасима, сипати масу у суд, па је онда кувати у пари.

ПУДИНГ ОД РАЗНОГ ПОВРЋА

У лонац ставити воде да се загреје. Кад вода проври, додати 1 целу главицу црна лука, насечену и 150 грама очишћене и на уске резанце исечене мркве. У другом лонцу барити 1 омању главицу карфиола. Кад је ова зелен мекана, повадити је из воде, а карфиол извађен из воде искидати на руже. Спремити и 50 грама зелена грашка. Умутити 80 грама масла са 4 жуманцета,

додати соли, ситна бела бибера, 30 грама очишћених и самлевених ораха и 100 грама просејаних мрвица. Све то промешати са спремљеним поврћем и најзад додати снег од 4 беланцета. Намазати калуп маслом и посути га презлом. У калуп сипати масу и пећи је у врело, рерни. Овај се пудинг може кувати и у пари. Кад је пудинг готов, изручити га на топлу чинију и прелити мрвицама прженим на маслу.

КРАТАК КУРС КРОЈЕЊА

У овом одељку дајемо цртеже, односно начин кројења за панталоне, женску блузу и сукњу.

Све је то дато за крој на папиру, а наравно постепено када се крој увежба, може се по овом кроју радити директно на материјалу. Осим тога управо ова три модела унели смо у ову књигу јер могу послужити универзално. Наиме да се на основу кроја за панталоне, женску блузу и сукњу могу кројити и други већи или мањи модели, зависно од узете мере и поручиоца.

Поред кроја за споменуте моделе дали смо у најкраћим цртама упутства како се чува и чисти, или отклањају евентуални кварови на шиваћој машини.

Опште карактеристике о кројењу, редослед узимања мере и споменути модели уз објашњење, надамо се да ће користити почетницима.

НЕШТО О ОДЕЋИ

Још прачовек је имао на себи одећу. Наравно та одећа није била ни приближна данашњој али то су биле углавном коже од дивљих звери. Временом, жеља за истицањем и жеља за лепшим изгледом утицале су да се одећа мења. Тако је и постало специјално кројење и шивење одела. Разни народи у прошлости су према својим могућностима, условима, сталешким условима, а зависно од поднебља и обичаја носили разну одећу.

Данас имамо врло прецизне кројеве и модне креаторе. Конфекција стално доноси на тржиште нове моделе. Али шиће одела по мери је увек било најадекватније ономе што свако појединачно жели. У кројачком занату људи се баве израдом одеће, пошто се претходно узме мера за особу која поручује, те се према одређеној мери шије одело или поједини делови као блуза, сукња, панталоне и друго.

Упоредо са развојем естетског изгледа одеће, бољег кројења и шивења, људи су из својих искустава проналазили нове методе у томе раду, па се тако дошло до данашњих модерних машина које омогућују брже и лакше кројење и шивење. Тако постоји не само машина која брзо шије на СТРУЈУ, ручни или ножни погон, већ и машине за одређену врсту рада као за пришивање дугмади, за вез, опшивање рупица, цик цак машина, машина за кројење и тако даље.

АЛАТ ЗА ШИВЕЊЕ И КРОЈЕЊЕ

Усавршавањем израде одеће било је потребно пронаћи и усавршити алат (оруђа) за рад. Када је људска машта стварала нове моделе упоредо су проналажена нова оруђа за рад. На пример најосновније оруђе у кројачком занату је игла, а ни она није данас иста као некада. Наиме првобитно се правила од животињских костију, затим од све бољег и јачег метала. Поред игле од оруђа за рад у кројачком занату имамо разне шиваће машине, напрстак мушки и женски, сантиметар, маказе за кројење, пегла, јастук за пеглање, кројачка лутка и други више помоћни прибор.

ОДРЖАВАЊЕ И ЧУВАЊЕ ШИВАЋЕ МАШИНЕ

Да нас машина не би мучила кад кида конач, тешко ради или не прави добар штеп потребно је знати како се она чисти и чува.

Машина се мора чешће чистити и подмазивати без обзира да ли се на њој стално ради или не. За подмазивање се мора употребљавати искључиво машинско уље. Употреба других уља .не само да није дозвољена већ се и забрањује. Приликом чишћења нарочита пажња се посвећује око чунка машине јер у току рада ту остају разни остаци од тканина, а посебно се таложи прљавштина од тканина које су већ биле у употреби па се прерађују. Приликом подмазивања машине значи најпре треба извадити чунак, па скинути плочицу доле код зубаца и горе на рукавцу. Машину држати, са скинутим каишем са доњег великог точка, уколико се ради о машини на ножни погон, и подигнути испред себе тако да нам је на дохвату руке цео доњи построј. Пошто се прво све лепо очисти од прљавштине и остатака тканина, подмаже се уљем које се набавља специјално за подмазивање шиваће машине. Пожељно је да сваки зглоб буде подмазан. Према потреби отворати више или мање построј машине. То јест уколико се чишћење врши чешће, што је пожељно, онда немора одвртати све навртње и скидати делове које треба скинути приликом комплетног чишћења.

Када се изврши подмазивање ставити машину у покрет, без тканине, да би уље доспело у сва њена лежишта.

НАЈЧЕШЋИ КВАРОВИ НА ШИВАЋОЈ МАШИНИ

Морамо пре свега пазити да машину подмазујемо специјалним машинским уљем, јер подмазивање неким другим уљем може имати последицу да машина тешко ради.

КИДАЊЕ КОНЦА је последица више неправилности од којих спомињемо неколико најчешћих:

За горњи конац може бити игла која није од машине те марке (свака шиваћа машина има своје игле), може бити да је игла савијена, конац превише затегнут или превише лабав.

Доњи конац се кида ако у чунку није довољно добро затегнут или није како треба уведен.

Ако се кида било горњи или доњи конац најпре се требамо подсетити када смо последњи пут извршили чишћење и подмазивање машине. Познато нам је да многе домаћице пошто често не раде са машином и _ чишћење занемаре.

НАБИРАЊЕ ТКАНИНЕ је последица неправилног затезања доњег и горњег конца.

Неправилно затегнут доњи и горњи конац изазива поред набирања тканина и криве бодове. У томе случају требамо прегледати какве је дебљине конац, јер можда његова дебљина не одговара дебљини игле, и да се прегледа да ли су игла и чунак добро уденути.

ОПШТЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ПРИ КРОЈЕЊУ

Распознавање материјала, сталност боја или врста тканине је веома битна компонента да би се од једног одговарајућег материјала направила по мери одећа.

У распознавању материјала убрајамо специјално познавање тканина, то јест да ли се ради о чврстом материјалу-штофу који се тешко пегла, или о некој памучној тканини која се приликом квашења скупља. Када кројимо директно на материјалу ми о овоме морамо водити рачуна да се касније одговарајући део одеће не би скупио. Зато пре кројења такву тканину морамо ставити у воду и када се добро покваси, пошто у води стоји неко време, оставити да се постепено осуши. Поједине тканине можемо, према нашој оцени, пеглом глачати, пошто су претходно попрскане водом па тек онда од њих кројити поручиоцу одговарајући део одеће.

ИЗРАДА КРОЈА НА ПАПИРУ

За почетнике се препоручује да не кроје директно на материјалу већ да изврше крој на папиру - направе шаблон и те шаблоне пренети на материјал. Приликом наношења шаблона морамо пазити да их тако поставимо како би у највећој могућој мери уштедели материјал. Обично се кроји тканина на равном столу постављена двоструко. Чињеница да и фабрике израђују штофове и тканине скоро увек у двострукој ширини је веома при кројењу битна зато што се кроји обавезно на материјалу у двострукој ширини. Увек се кроје заједно лева и десна страна леђа, лева и десна страна предњег дела блузе, код панталона лева и десна страна десних ногавица затим лева и десна страна задњих ногавица.

РЕД УЗИМАЊА МЕРЕ

Да би одговарајући део одеће био добро скројен и сашивен веома је важно узети меру одређеним редом и што је могуће тачније. Мера се увек узима истим редом, то је практично, јер се тако увек зна шта која цифра означава. На пример ако узимамо меру за блузу и сукњу онда то чинимо овим редом:

1. ШИРИНА РАМЕНА - мери се од зглоба до зглоба на рамену.
2. ОБИМ ГРУДИ - мери се преко леђа и врхова дојки.
3. ОБИМ СТРУКА - обухвата се сантиметром најтањи део струка.
4. ОБИМ КУКОВА - захват сантиметром преко најширег дела кукова.
5. ДУЖИНА ДО СТРУКА - мери се на леђима од првог вратног пршљена до струка.
6. ДУЖИНА БЛУЗЕ - мери се од првог вратног пршљена до дужине по жељи наручиоца (потребне дужине).

7. ДУЖИНА РУКАВА - мери се од зглоба на рамену до потребне дужине ,а за блузу са кратким рукавима до лакта.

8. ДУЖИНА СУКЊЕ - мери се од струка до потребне дужине, дужине по жељи наручиоца.

Да би се мера узела тачно, особа за коју се шије одећа мора приликом узимања мере да стоји усправно, потпуно природно (не у ставу мирно), са рукама опуштеним уз тело. Уколико се

узима мера за блузу или костим потребно је на себи имати одело које се иначе носи испод поменуте одеће. А мера се узима сантиметром директно уз тело.

МЕРУ ЗА ПАНТАЛОНЕ узимамо овим редом:

Дужина панталона
Дужина између ногу
Полуобим струка
Полуобим бокова
Полуобим колена
Полуобим при дну ноге-манжетне

РЕД УЗИМАЊА МЕРЕ за кратке панталоне:

Дужина панталона
Полуобим струка
Полуобим бокова

Мера бокова је најважнија у кроју панталона. Приликом узимања мере она се дели на 1/2.

КАДА И КАКО СЕ МЕРА ДЕЛИ

Мера се може делити упоредо са цртањем, односно кројењем директно на материјалу, или на папиру, а може да се прво подели и тек онда почети са цртањем. Препоручљиво је да се мера подели пре почетка кројења. На пример приликом узимања мере за панталоне цео струк износи 84 цм а половина је 42 цм. У редоследу мере пишемо 42 цм. Мера бокова 110 см, а од тога половина износи 55 см, значи у редоследу мере пишемо 55 см. Мера за дужину панталона се пише онолико колика је, као и дужина између ногу. Из овога видимо да сваки почетник у кројењу мора да научи узимање мере, како се она дели и које се мере деле.

ПАНТАЛОНЕ

Већ смо описали редослед узимања мере за панталоне, а овде ћемо описати како се узима мера.

Онај ко поручује израду панталона ради што тачније мере за крој треба стати природно, усправно и није препоручљиво да се помера.

Почињемо по уобичајено редоследу и то:

1. Дужину панталона узимамо по бочној десној страни. Крај сантиметра, онај оковани део, стављамо у удубљење струка одмах изнад кука и придржавамо га левом руком а десном меримо целу дужину према жељи поручиоца, а обично мало унапред до врха ципеле.

2. Дужина између ногу се узима од опкорачаја, где сантиметар држимо левом руком, а десном руком меримо дужину до раније одређене целе дужине.

3. Обим струка-појас узима се када се притегне сантиметар преко појаса панталона. Морамо водити рачуна да поручиоц нема на себи неку одећу која би евентуално утицала да се појас узме шире него што би требало. Ту се може питати да ли жели да панталоне буду у појасу тешње или шире.

4. Обим бокова узима се преко најиспупченјег дела карлице.

5. Обим колена се узима преко чашице.

6. Ширина при дну ноге-манжетна се узима према величини стопала или по жељи поручиоца. У колико се панталоне праве са манжетнама онда се одређује колико сантиметара треба да буде манжетна, а њена нормална величина се креће од 4 до 6 см.

КРОЈ ПАНТАЛОНА може се цртати на папиру и пренети на материјал. То важи за почетнике, могу се цртати директно на материјалу, **УВЕК СЕ ЦРТА ПРВО ПРЕДЊИ ДЕО НОГАВИЦЕ, ЊИХ ПРЕНЕТИ ХА ОСТАТАК ШТОФА И ЦРТАТИ ЗАДЊИ ДЕО.**

За крој панталона узећемо овај пример.

1. Дужина панталона 104 су
2. Дужина између ногу 80 см
3. Полуобим струка 44 см
4. Полуобим бокова 50 см
5. Полуобим ногавице 24 см

Раније смо објаснили да се полуобим струка, полуобим бокова и полуобим ногавице ради почетка цртања на папиру или материјалу дели на 1/2. Значи:

Полуобим струка $44 : 2 = 22$

Полуобим бокова $50 : 2 = 25$

Полуобим ногавице $24 : 2 = 12$

Ево како изгледа повлачење црта главних и помоћних, односио кројење предњег дела ногавице:

Од А до 2 60 см, то је дужина до колена
Од А до 3 104 см - цола дужина
Од 3 до 4 80 см, а то је дужина између ногу.
Од 4 до 41 80 см то јест $1/3$ од А до 4
Од А до 5 27 см, $1/2$ бокова + 2 см
Од 5 до 6 22 см, $1/2$ струка
Од 5 до 7 11 см, $1/2$ од 5 до 6
Од 3 до 8 11 см, $1/2$ од 5 до 6
Од 8 до 9 11 см, $1/2$ од 5 до 6
Од 4 до 10 25 см, $1/2$ бокова
Од 10 до 11 5 см, $1/10$ бокова
Од 11 до 12 2 см, важи само за леву ногавицу
Од 5 до 13 5 см, за две боре.

Пошто смо завршили предњи део стављамо га на задњи и крој изгледа овако:

Од 7 до 14 5 см
Од 14 до 15 2 см
Од 15 до 16 28 см, $1/2$ струка + 6 см
Од 10 до 17 12,5 см, $1/4$ бокова
Од К до 18 4 см, ову дужину стављамо ради шавова
Од 9 до 19 4 см, такође за шавове
Од 3 до 20 4 см „
Од 2 до 21 4 см „
Од 4, до 44 6 см „

БЛУЗА СА КРАТКИМ РУКАВИМА

Приказани крој за блузу са кратким рукавима цртан је на папиру помоћу школског сантиметра. Наиме када се црта директно на материјалу мери се правим кројачким сантиметром. За почетнике је добар школски сантиметар или троугао где нам сваки милиметар у природној величини представља 1 см. Обзиром, да смо већ описали како се узима мера за блузу, овде ћемо приказати меру и прећи на цртање.

МЕРА ЗА БЛУЗУ узима се овим редом:

1. Ширина рамена 40 см
2. Обим груди 92 см
3. Обим струка 76 см
4. Обим кукова 104 см
5. Дужина до струка 42 см
6. Дужина блузе 63 см
7. Дужина рукава 28 см
8. Дужина сукње 70 см

ПРЕДЊИ ДЕО БЛУЗЕ

Кројимо прво предњи део блузе. Ширину њеног предњег дела добићемо ако обим груди поделимо са 4 и добијемо три сантиметра. За прелаз и закопчавање додајемо накнадно по три сантиметра, а за шавове додајемо два сантиметра. На пример:

Обим груди 92 поделимо са 4 добијемо 23 плус 3 то је укупно 26. Даље се додаје за прелаз три и за шав два сантиметра.

У нашем случају дужина блузе износи 63 сантиметара. На предњем делу блузе за уштак додајемо 4 сантиметра под пазухом и три см за поруб.

Значи цртали смо правоугаоник дужине 70 см и ширине 31 см. У оквиру овог правоугаоника дали смо крој предњег дела блузе.

Дубину изреза за рукав добијамо када обим груди поделимо са четири и одузмемо два сантиметра.

Значи $92 : 4 = 23 - 2 = 21$ см.

А то значи да од горње линије измеримо сантиметром и повучемо линију прелаза удаљену 3 см.

Линију рамена добијамо када целу ширину рамена поделимо са 2.

У нашем случају дужина рамена је 40 значи: $40 : 2 = 20$ см.

Онда од линије прелаза меримо и повучемо линију рамена удаљену 20 см.

Код ове блузе дужина, до струка износи 42 см. Са ушитком ширине 4 см износило би 46 см. Тако и повучемо линију струка од 46 см од горње линије.

Када смо завршили са овим помоћним линијама поделимо обим груди са 16 и тако добијемо ширину изреза за врат. То јест $92 : 16 = 5,75$ см.

Ширину изреза за врат меримо од линије прелаза.

Дубина изреза за врат увек је за два сантиметра већа, а то значи на 5,75 додајемо 2 см и добијамо 7, 75 см.

Косо резање раменице увек је за одрасле 4 см. Ово меримо на линији рамена.

Детаље код кројења изреза за рукав пренети слободном руком са цртежа. Испод пазуха црта се ушитак, ширине 4 см, а дужине 12 до 16 см. Ушитак је удаљен од изреза за рукав 6 до 8 см.

Приликом пробе се мора водити рачуна да врх ушитка гравитира према врху дојке и тиме нагласи лепоту женске бисте. За већи обим груди стављамо ушитак под пазухом 6 до 8 см ширине.

Ширину предњег дела блузе у куковима добијамо када обим кукова поделимо са 4 и додамо 2, см, за шавове. . $104:4 = 26$ плус 2 = 28 и за шав 2 см. укупно = 30 см.

Ових 30 см меримо од линије прелаза, па ћемо изаћи 2 см изван правоугаоника.

Ушитак под грудима широк је 3 см, а дугачак 20 см. Средина ушитка увек је од линије прелаза удаљена за 1/10 грудне мере.

На пример $92 : 10 = 9,2$ см.

ЗАДЊИ ДЕО БЛУЗЕ

Ако обим груди поделимо са 4 и додамо 1 см. добијамо ширину задњег дела блузе. За шавове се накнадно додаје 2 см $92 : 4 = 23 + 1$ см = 24 и додајемо за шав 2 см = укупно 26 см.

Дужина блузе у нашем случају износи 63 см. Када додамо накнадно 3 см. за поруб онда треба мерити 66 см.

Значи цртамо правоугаоник 66 см. а ширине 26.

Као и на предњем делу блузе дубину изреза за рукав добијамо када обим груди поделимо са 4 и одузмемо 2 см. $92 : 4 - 23$ минус 2 см. 21 см.

Значи од горње линије помоћу сантиметра одмеримо и повучемо линију дубине изреза за рукав удаљену 21 см.

Линију рамена добијамо на задњем делу блузе, када целу ширину рамена поделимо са 2 и додамо 2 см за ушитке. $40 : 2 = 20$ плус 2 см = 22 см

Према овоме значи да од леве линије меримо и повучемо линију рамена удаљену 22 см.

Дужина до струка, у нашем случају, износи 42 цм. а то значи да ћемо од горње линије мерећи да повучемо линију струка удаљено 42 см.

Кад смо повукли ове помоћне линије прелазимо на ширину изреза за врат.

Као и на предњем делу ширина изреза за врат је 1/16 од обима груди, у нашем случају за ову блузу износи 5,75 см На задњем делу облик изреза за врат увек иде ван правоугаоника 3 см.

Косо резање раменице, на задњем делу блузе, увек је 3 см. Ово меримо на линији рамена.

Изрез за рукав и на задњем делу цртамо слободном руком користећи помоћне линије.

Ушитак на раменицама удаљен је од изреза за врат 7 см широк је 2 см а дугачак 8 см.

Удаљеност ушитка од средине леђа на линији струка, добијемо кад обим струка поделимо са 8 см. $76 : 8 = 9,5$ см.

Ушитак на струку задњег дела блузе широк је 2 см а дугачак 24 см.

Ширину задњег дела блузе у куковима добијамо када обим кукова поделимо са 4.

Значи $104 : 4 = 26$ см за шав 2 см укупно 28 см.

Све ширине на цртежу ,на задњем делу блузе тражили смо од леве линије која је ствари средина леђа.

РУКАВ ЗА БЛУЗУ

За ову блузу приказујемо цртеж за кратак рукав.

Када обим груди поделимо са 5 и добивени резултат помножимо са 2 добијемо ширину целог рукава. За шавове накнадно додајемо 3 см.

Значи $92 : 5 = 18,4$, овај резултат помножен са два износи 36,8 см. Томе додамо још 3 см за шавове. Укупно је 39,8 см, али то у кроју може да се заокружи на 40 см.

Обзиром да је на ширину целог рукава дато 3 см за шавове. значи да ћемо при састављању рукава имати сваки шав ширине 1,5 см.

Дужина рукава за ову блузу износи 28 см. + за шав 2 см значи укупна дужина 30 см.

Тако смо нацртали правоугаоник ширине 40 см а дужине 30 см.

Висину кугле рукава добијамо када обим груди поделимо са 6

Значи $92 : 6 = 15,3$ см. Ту дужину можемо заокружити на 16 см. Онда од горње линије мерећи повучемо једну линију удаљену 16 см.

Ради лакшег кројења можемо повући једну линију кроз средину рукава а дијагонале на простору за искрајање кугле рукава.

Када смо завршили са овим линијама слободном руком цртамо кугле рукава, одступајући на половини дијагонале за 1 см.

При шивењу, код уклапања рукава средину кугле ставља се на шав рамена. Шав рукава постави се на предњем делу изреза за рукав. Када овако кројимо кугла рукава мора код уклапања да одговара изрезу за рукав, с тим што кугла рукава мора за набирање имати 3 до 5 цм. Ће сме бити мање од 3 ни више од 5 см.

МАНЖЕТНУ ЗА РУКАВ у овом случају не требамо правити обзиром да се ради о блузи са кратким рукавима.

Међутим по жељи поручиоца манжетна се може правити. У том случају треба знати да дужина манжетне одговара доњој дужини рукава. Тој дужини додаје се 2 см. Шири део манжетне ставља се на горњи део рукава.

КРАГНЕ ЗА БЛУЗУ

За ову блузу могу одговорати више врста крагни - крагна уз врат, са наглашеним врховима и друге. Овде смо дали цртеж крагне у квадрату од 25 X 10 см.

С У К Њ А

Узимање мере за сукњу описали смо заједно са мером за блузу.

Ширину предњег дела сукње добијамо када обим кукова поделимо са 4 и додамо 2 см. За шавове накнадно додајемо 4 см.

Значи $104 : 4 = 26$ плус 2 см. = 28 см. Овоме додамо за шав 4 см. те је укупно 32 см. Пожељно је имати велике шавове на сукњи. Зато и овде додајемо 4 см. За то постоје два разлога. Прво сукња има лепши пад, а друго већи шав нам помаже да приликом пробе отклонимо евентуалне проблеме ако је особа - поручилац гојазна.

У нашем случају дужина сукње износи 70 см. Накнадно додајемо за поруб 8 см. Значи $70 + 8 = 78$ см.

Пошто смо повукли црте имамо правоугаоник ширине 32 см. а дужине 78 см.

Меримо од горње линије повучемо линију кукова удаљену 25 см. За сваку одраслу особу струк се на сукњи са стране укроји за 4 см. Онај простор који код струка сукње остаје мора се помоћу ушитка прилагодити ширини струка по мери. У ту сврху, на предњем делу сукње тај простор се потроши на два ушитка тј. са сваке стране по један, а на задњем делу има четири ушитка са сваке стране по два. Приликом прављења ових ушитака мора се водити рачуна да се ширина сукње сузи на потребну ширину по мери.

На предњем делу сукње ширину струка добијамо када обим струка поделимо са 4. Овде накнадно додајемо 4 см. Значи $74 : 4 = 19$ см + за шав 4 см = 23 см.

По овој мери за ушитак на струку предњег дела сукње остало је 5 см.

Тако је ушитак од средине сукње удаљен 12 см, широк 5 см. а дугачак 10 до 12 см.

Ширина струка и кукова условљава ширину ушитака на предњем и задњем делу сукње. А положај ушитака је зависан од особе, односно да ли се ради о гојазној особи и слично. На цртежу код струка на средини обавезно укројимо 2 см.

ЗАДЊИ ДЕО СУКЊЕ видимо на приказаном цртежу. Ширину задњег дела сукње добијемо када обим кукова поделимо са 4 и додамо 2 см. Накнадно додајемо 4 см за шавове

Значи $104 : 4 = 26 + 2$ см = 28 см и за шав 4 см. = 32 см.

Дужина наше сукње по датој мери износи 70 см. За поруб додајемо 8 см. Значи $70 + 8 = 78$ см.

Добили смо правоугаоник ширине 32 см а дужине 78 см. Од горње линије повлачимо линију кукова удаљену 25 см. Затим на шаву са стране укројимо за струк 4 цм. А ширину у струку

на задњем делу сукње добијамо када обим струка поделимо са 4. Значи: $76 : 4 = 19$ см, додајемо за шав 4 см, укупно 23 см.

Онда нам за ушитке остаје 5 см. На овом задњем делу сукње, као што смо већ раније напоменули са сваке стране има по два ушитка. Први уштак је када се мери од средине задњег дела сукње 3 см а дугачак 14 см. Док је други уштак широк 2 см а дугачак 8 см. На средини од струка укројено је 3 см, што је потребно да сукња боље прилегне уз тело.

Још можемо напоменути да се у горњем делу сукње оставља појас чија дужина одговара целом обиму струка, а његова ширина не треба да буде већа од 3 см.

ПОЈАС ЗА СУКЊУ поред наведене дужине и ширине, приликом кројења мора имати 2 см у дужини више за шав. Значи $76 + 2 = 78$ см.

КРАТКЕ ПОУКЕ - МАЛИ САВЕТИ

У дневној исхрани треба што чешће правити салате од слатког и киселог купуса. Ова намирница у већој мери садржи витамин Ц. Такође треба у исхрани форсирати воће. Нарочито поморанце и јабуке.

За прање цреваца (јагњећих) воду треба посолити. У сланој води се цревца лакше перу. Месо од старе кокошке скуваће се брзо и биће боље ако се у воду за кување сипа кашика ракије.

Кромпир ће сачувати више витамина ако се скува са љуском и затим се брзо очисти.

За салате је најбоље користити поврће које се не кува као ротква, мрква, целер, зелена салата и друго. Обавезно користити свеже поврће. А чишћење и припрема треба да буде непосредно пре употребе.

У исхрани треба форсирати першунов лист. Али обавезно га употребљавати док је свеж. У јела се ставља непосредно пре скидања са ватре.

Воће и поврће које конзервирамо, спремамо за зиму, не смемо дуго држати у води приликом прања и не смемо дуго кувати да би задржало природне хранљиве материје и витамине.

Корице лимуна треба сачувати јер се могу корисно употребити за отклањање мириса са кухињског ножа. Потребно је само протрљати корицом лимуна.

Воћне сокове треба сипати у тамне флаше. У светлим флашама се умањује вредност сока услед делована светла.

Кување на пари или у дунсту врши се на 100°C, односно када вода кључа. Уколико се кување врши на пари онда тегла на пари мора стајати око 30 минута, а зависно од поклопца. Наиме ако тегла има патент поклопац кува се на пари краће, а уколико се затвара целофаном или пергамент папиром онда обавезно дужи.

После припреме јела од рибе нож треба загрејати на пламену и протрљати сољу. Тако неће задржати мирис.

Посуђе од никла обавезно прати сапуном. Приликом сушења употребљавати меку крпу.

Тесто за палачинке биће боље ако се прво измеша млеко и брашно па се онда дода јаје.

Воће и поврће треба прати брзо и под текућом водом. Тако се сачувају витамини и хранљиве материје.

Машину за кафу очистит ćemo ако прво самелемо кашику пиринча.

Ако се у води кува кромпир без љуске (вода је чиста) и треба је обавезно користити за супе или чорбе јер садржи витамине и хранљиве материје.

Мајонез ће бити укуснији ако се зачини са неколико капи белог вина.

Прање прозорских окана треба вршити помоћу сунђерасте влажне крпе. Треба избегавати чишћење новинама јер је споро.

Да би лакше очистили машину за месо после употребе прво самлети кору хлеба па онда прати.

Пире од сувог поврћа (грашак, пасуљ) може потпуно да замени свеже поврће.

Истругани сир који додајете суфлеу може бити пармезан јачег мириса, холандски сир, гријер или именталер сир.

Беланца измешана заједно са жуманцима и добро умућена додати истовремено маси не сметају да се суфле добро направи.

Суфле можете направити и тако што ћете уместо млека употребити супу, парадајз сок итд.

Јабуке ће остати приликом динстања беле ако се потопе у мало воде којој је додато лимуновог сока и соли.

Чешањ белог лука ће се лакше изгњечити, ако се претходно поспе са мало соли. . .

Ако се мајонез приликом припреме згрушава, одмах га разредити са мало уља и додати мало топлог сирћета непрестано мешајући од ивице ка средини.

Омлет ће бити нарочито ваздушаст и примамљив ако се приликом мућења разбија једно по једно јаје и додаје по 1 кашика милерама.

Месо које се кратко пржи биће још укусније ако се припреми на следећи начин: месо купите дан раније. Сваку шницлу намажите са једне и друге стране бибером и сенфом и натопите уљем. Свс шницле ставити једну на другу и оставити у фрижидер. Арома зачина продират ће у месо, а уље ће га умекшати. Ма овај начин могу се обрадити говеђе, свињско, јунеће шницле као и дивљач.

Ако желите да вам карфиол остане бео, кувајте га у млеку без соли.

Ако су паприке сувише љуте извадите им унутрашњи део, оперите их хладном водом и тек онда употребите.

Свеже поврће треба динстати на масти и додавати мало по мало воде тек толико да не загори. Ако се кува у много воде изгубиће укус, хранљивост и боју.

Кромпир за крокете и уштипке биће укуснији ако се не кува у води већ испече у рерни.

Да се риба при динстању у белом випу или у уљу не осуши најбоље је покрити дунст папиром. У који се иначе увија путер.

Комади сира неће се сушити ако их завијете у чисту влажну крпу и тако оставите у фрижидер.

Поширана јаја кувати у непосољеној кључалој води. У сланој води јаје се неће скупити.

Маринат не треба правити у емајлираном посуђу, најмање оштећење глазури поквариће укус марината.

Бибер треба куповати у зрну и млети га непосредно пред употребу.

За палачинке меша се прво брашно са млеку а тек се онда дода јаје тако се маса неће угромуљичати.

Исецкане печурке прже се на мало масти. Ако се кувају изгубиће карактеристичан укус.

Да би месо од старе стоке било мекано, добро га излупајте, избодите га ножем (понављајте ово и у току печења) и пржите на врелој масти. Скините са ватре, додајте му неколико мрвица путера и оставите га поклопљеног кратко време на страну.

Ако се палачинке лепе, прекините печење, истрљајте на јакој ватри тигањ сољу и чистом крпом, исперите га и осушите. Онда наставите са пржењем.

Да кнедле и нудле не би биле тврде, умеша се брашно у воду у којој је размућено јаје да настане меко тесто и све се добро измеша. Нудле се одмах из ове масе ваде кашиком и стављају у кључалу воду.

Суво месо, кад се скува, неће бити укусно ако га при кувању не ставите у кључалу воду. При додиру са кључалом водом поре на месу се нагло затворе и сав сок остане у месу.

Супа - ако желите да искористите срж из кости као предјело, спустите шупљу кост у вријућу супу 15 минута при него што је супа готова. Толико је сасвим довољно да се срж скува. Да се срж не би при кувању растресла, завејте кост у парче чисте газе.

Супа ће добити лепу боју ако у току последњих минута кувања сипате мало раствореног (у кашичицу воде) карамела.

Кромпир, као део обавезног поврћа, обично замути супу. Зато кромпир кувајте одвојено.

Маст са супе покријте тек пошто се она прохлади, јер иначе није укусна, нарочито особама које из хигијенских разлога не једу врелу супу. Ову маст употребите за преливање барених кромпира или за справљање пилава.

Млеко, као и било које млечно јело, увек кувајте само на слабој ватри, а никако на јакој.

Траг загорелог јела са дна лонца нипошто немојте скидати ножем или неким чврстим предметом. Остатак загорелог јела најбоље ћете уклонити ако у суд сипате мала воде и мало шећера па закувати на слабој ватри. Остаци загорелог јела ће се сами подићи. После тога сипајте у суд мало хладне воде и још мало закувајте. На крају ће бити потребно само да суд исперете млаком водом и крпом.

Стара кокошка биће мекша ако се, већ очерупана и очишћена, споља и изнутра добро истрља финим уљем и остави тако 12 сати.

Кокошка старија од годину дана није за печење већ искључиво за кување

Зимницу која се лако квари боље је да у остави држите на нижим полицама. На вишим полицама је ваздух знатно топлији и лакше долази до кварења.

Витамины лако „беже“, да би се сачували потребно је брзо прати поврће, потапати га у већ узаврелу воду и кувати у поклопљеном лонцу. Зелене делове не треба бацати нити поврће подгревати.

Поврће треба чистити и љуштити ножем од челика који не оксидише.

Воће, међутим, никада не треба љуштити већ само опрати.

Пржена маст не може да користи здрављу: треба се одредити за уље или путер.

Мало лукавство да се зрна пиринча не згусну: води у ко јој се кува пиринч додајте неколико капи лимуновог сока.

Ако кувате супу од кокошке, па желите да вам супа буде масна и јака ставићете кокошку у хладну воду и тако кувати. Ако међутим, желите да вам супа буде слабија, а кокошка укуснија онда ставите кокошку у прокључалу воду.

У ћуфте можете уместо потопљеног хлеба ставити мало куваног кромпира.

Да би пиринач остао цео када правите пилав, приликом припремања узетећете следећу меру: за сваку особу по једну малу шољицу црне кафе пиринча, а на сваку шољицу пиринча три пуне шољице воде.

Да би кромпир што пре постао реш треба га посолити тек на крају, када је сасвим пржен.

Лук ће брже поруменети ако у шерпу додате мало шећера. Постићи ћете ефекат не мењајући укус јела.

Свињско месо биће укусније и мекше уколико га, неколико сати пре припремања, попрскате соком од лимуна, мало слачице и оставите да стоји на хладном.

Ако је месо тврдо, а ви желите да се оно што брже раскува ставите у лонац мало бикарбоне соде.

Ако желите да вам пиле буде добро реш печено ставите га у добро загрејану маст,

Суво грожђе биће у тесту равномерно распоређено и неће пасти на дно или сабити се на једном месту ако га пре употребе попрашите брашном.

Ако желите да побољшате укус црне кафе, додајте при млевењу или помешајте већ са самлеVENOM, и 1 кашичицу какао у праху.

Ако торта при печењу није довољно нарасла, па је зато не можете употребити, допечите је па је употребите као надев за пунч или рум-торту. У том случају поступајте на следећи начин: исећи тесто на коцке, попрскајте укуваним шећером у који сте додали мало рума 1 трвену кору од поморанце, лимуна и трвену чоколаду (управо, све оне састојке које сте већ били припремили за торту). Затим испеците две танке коре као за „патишпањ“ и филујте их већ спремљеним филлом.

Није потребно да сечете лимун ако вам је потребно само неколико капи. Довољно је да иглом за плетење пробушите две рупе, нацедите онолико капи колико вам је потребно и лимун ће се сачувати као да га нисте ни начели.

Колач већ истресен из калупа, а недопечен, спустити у хладно млеко, а затим вратити у рерну да се допече.

Поврће (грашак, боранија, спанаћ итд) ће задржати своју лепу природну боју ако ватра на којој кувате није нагла, ако се поврће спусти у осољену воду која ври и ако се суд не поклопи.

Пржење је први „испит“ куварске вештине и ма како оно једноставно изгледало, младим домаћицама се веома често догађа да „падну“ на овом испиту. Да вам се то не би догодило дајемо вам неколико савета за пржење: кромпир, жарено тесто и тесто са квасцем пржити у врелом уљу или масти, али их немојте претходно улаћати у брашно. Међутим, рибу, месо, поврће увек улаћате у брашно, па умућено јаје и најзад поспете мрвицама. Пржите увек на врелом уљу, а да ли је уље врело проверићете ако убаците у њега комадић хлеба, ако се истог часа образује пена око хлеба, уље је спремно за пржење. Кад испржите једну партију поново загрејте уље за следећу партију.

ЛИМУН не служи само као декоративни додатак печеном месу. Сваки кувар не пропусти да месо, дивљач или живину коју ставља на ражањ овлаш протрља лимуном, пошто му лимунов сок даје чврстину и повећава сласт. Али, треба водити рачуна да лимунов сок не уђе у месо.

КРОМПИР ће се много брже скувати ако у воду у којој се бари сипамо мало уље.

САРДИНУ која вам је преостала од ручка обавезно извадите из конзерве. Ако сте је пошкропели лимуном, а оставили је у конзерви може доћи до озбиљног тровања. Сардину ћете најбоље сачувати ако је ставите у порцелански тањир, обмотате крпом а сардину поклопите комадом картона.

ЖУМАНЦА претекла при мешању дуже ће се одржати у свежем стању ако их обазриво, једно за другим, тако да склизну низ зид, спустите у шољу у коју сте усули хладну воду. Доцније, када се за то укаже потреба, жуманца ћете повадити из воде кашиком и употребити.

СУВИШНА МАСНОЋА из супе може веома лако да се покупи ако изнад супе брзо превучете неколико пута малом кесицом у коју сте ставили 2-3 коцкице леда. Масноћа ће се слојанити и накупити на кесици, али кесицу брзо извуците пре него што се лед истопи.

ГИБАНИЦА која стоји неколико дана постаће свежа као да је тог тренутка испечена, ако комаде потопимо у млеко, оставимо неколико минута, а затим сваки комад мало пропржимо на врелом уљу.

МИРИС РИБЕ ишчезнуће из судова у којима сте је пржили само ако у тим судовима прокувате мало руског чаја. Иначе може да се задржи данима.

ПИРЕ ће вам бити укусније ако млеко замените незаслађеном, али добро загрејаном павлаком.

ГОВЕЋА СУПА биће савршена ако приликом пристављања, месо ставите у хладну воду.

ЖЕЛАТИН увек стављајте у хладну воду мало закисељену сирћетом. Ако вам је стало да желатин остане течан растопите га у топлој води у којој сте додали мало соли. Желатин је веома декоративан додаток за желеје, аспик, воћне сулцове и кремове. Наравно, за месо, рибу, поврће и јаја употребити бели желатин, а за слаткише црпени.

ЗАГОРЕЛО ЈЕЛО, треба не мешајући га, брзо пресути у други суд па покрити мокром крпом. После неколико минута дигнути крпу и замените је другом мокром крпом, па тако редом, све док не извучете мирис загорелости.

ЈАЈА. Свежину јаја ћете утврдити на основу чињенице да се количина ваздуха у коморици повећава што је јаје старије. Према томе, ако јаја ставите у посуду у којој сте у једном литру воде растворили 120 грама соли, приметитећете како свежа јаја леже потпуно хоризонтално, док старија пливају. На основу овога можете тачно да одредите свежину јаја. Потпуно свеже јаје лежи на дну суда хоризонтално, јаја од 3 до 5 дана издигну се тупим делом за око 20 степени, јаја до 8 дана издигну се за 45 степени, јаја од 14 дана за 60 степени, јаја од три недеље 75 степени, а јаја од пре месец дана пливају потпуно вертикално. Јаја која се попну на врх суда можете одмах да баците, јер је то најбољи знак да су покварена.

Ако јаје још није покварено, али ако осетите извештајан задах, овај задах можете отклонити ако јаје ставите на тањир и неко време оставите на промаји. Свеж ваздух извући ће непријатан задах. Ово исто важи и за јаја која купујете из хладњаче и која увек имају извештајан мирис.

КОБАСИЦЕ неће прскати при печењу ако их пре тога само влаш обарите и поспете брашном.

СТАРЕ ЗЕМИЧКЕ и КИФЛЕ омекшаће ако их ставите у велику цедиљку или сито, па их поставите изнад лонца у коме кључа вода. Оставите их тако око 5-10 минута.

МАЈОНЕЗ ће вам одлично успети само ако уље и јаја имају исту температуру.

ТОРТА је добро умућена када је маса толико густа да се приликом мућења стварају набори који се не изравнавају одмах.

Кад СЕ ТОРТА испече, почиње да се одваја са стране од плеха. Да би сте били сигурни да је добро исечена, забодите у њу чачкалицу. Ако на извађеној чачкалици не остају комади и трагови теста, значи да је торта печена.

ДА СЕ ТОРТА не би залепила за плех и да би се печена лакше изручила, треба зидове и дно плеха намазати машћу и добро посути брашном.

ТОРТА се може пресећи равно само помоћу конца. Конац треба пребацити преко бочне стране торте затегнути на оној висини где будете желели да извршите рез, а крајеви конца који се држе у рукама укресте се и полако затегну.

ТОПТА ће се брже умутити, ако се прво умути чврст шне од беланаца са шећером, па се тек онда полако умешају жуманца.

ТОРТА се најбоље сече ако се испече дан раније.

ДА БИ СЕ ТОРТА или маргарин брже пенасто умутили треба их пре мућења мало размекшати на млакој рингли.

КУВАТИ НА ПАРИ ЗНАЧИ: У велики суд у коме ври вода 1 ставити мањи који се дршкама ослања на већи и не додирује његово дно. У мањем суду се кува маса. Ово је подесно за разне филове да се не би згрушали или да не би загорели. То је иначе одличан начин и за подгревање јела и то оних која су незгодна за мешање као што су сарме и друга слична јела.

ПИТА се најбоље загреје у (електричној рерни и то на следећи начин: Рерна се добро загреје и тек онда се стави у њу оно што треба загрејати.

Ако је ситан сир мало накисео, можете му одузети киселину ако у њега умешате мало соде бикарбоне.

За ФИЛОВАЊЕ пите, гибанице, за кнедле и друга теста са сиром, уместо српског сира који је доста скуп, може се користити и ситни такозвани „швапски“.

КОРА пармезана даје изванредан укус супи ако се стави у воду која кува (наравно. добро опрана).

ЛИСТОВИ чаја који остану у чајнику, а затим се ставе у кесицу од газе одлично чисте скупоцене тепихе.

Поред тога што из шерпе уклања непријатан мирис талог кафе може да послужи као детерџент ако се стави у воду у коју се перу комади од тамне свиле.

ЛИСТОВИ целера могу се скувати и јести као салата.

ЛИШЋЕ шаргарепе може заменити першун.

ДА СЕ КАЧАМАК не би згрудвао не треба сипати кукурузно боашно у воду која ври, већ провrelu воду треба измаћи са ватре и мешајући постепено усути брашно. После наставите са кувањем

АКО СУПА стоји до следећег дана кнедле треба извадити из супе и тек за време подгревања поново их вратити у супу.

АЛЕВА ПАПРИКА се ставља у запршку тек када је брашно пржено. Довољно је да на врелој масти остане само две до три секунде.

КНЕДЛЕ веома успеле за говеђу супу могу се направити на следећи начин: Умутити снег од беланцета, додати жуманце, промешати, мало посолити, додати једну по једну, уз лагано мешање четири кашике гриза, оставити да постоје два до три минута. Затим водити кнедле кашиком за јело у дужини палца. Стављати их у кључалу супу и покрити лонац. Када кнедле нарасту онда су готове.

ПРИЛИКОМ припреме јаја за поховање најбоље је прво умутити шне од беланце, па затим лагано умешати жуманца. Одмах пажљиво умакати оно што се похује.

Љуске од кромпира могу врло добро да послуже за потпалу ватре. Треба их само добро осушити и скупљати у сандук за дрва.

Расолом и водом од киселих краставца врло се добро чисте предмети и посуђе од бакра.

Вода у којој сте опрали месо пре кувања, добро је ђубриво за цвеће у саксијама.

Ако вам се сенф сасушио и отврдно, размекшаћете га ако га измешате са мало сирћета.

Прашину од угља можете добро искористити са мало труда. Ову прашину треба замесити са водом, направити од ове смесе грудве, увити их у стару хартију па их убацивати у ватру кад она добро гори. Све ће одлично да сагори те од угља нећете имати никаквог некорисног отпатка.

Ако вам је нека шарена летња хаљина изношена па је више не носите, од њених делова вредна домаћица може да направи доста и укуслих и корисних ситница. На пример, мале торбице и кесице за остављање чарапа, појасеве за друге хаљине и томе слично.

Кесе од хартије често се бацају. Међутим, оне могу корисно да послуже за остављање вунених шалова, рукавица или зимских чарапа преко лета. Ако у ове кесе ставите мало нафталина, сачуваћете вунене ствари од разорног дејства мољаца.

Пепео од дрвета је одличан за прања и рибање али се он може да искористи и за подгревање земљишта у врту. Истовремено, он је и одлично средство за тамањење пољских буба у врту,

Струготина је одлично средство за потпалу ватре, за сушење меса и рибе, за чишћење паркета (у ком случају се претходно покваси терпентином), за чишћење ћилимова (овлажи се сапуницом), за чишћење крзна (струготина се претходно мало загреје), за паковање воћа и јаја у циљу њиховог конзервирања, као и средство за пуњење јастука који се међу на прозоре ради заштите од хладноће.

Боце у којима је било уље тешко се перу. Најпогодније средство и начин јесте ако у такву боцу ставимо струготине од буковог дрвета и мало пепела па налијемо вреле воде и добро промућкамо. Струготина и пепео покупиће масноћу и мирис од уља и боца ће нам, пошто је добро исперемо у хладној води, бити потпуно чиста.

Масне шерпе, прљаве боце, бакрено посуђе и други кухињски предмети добро и лако се чисте помоћу ситно истуцане љуске од јајета, коју треба претходно добро осушити.

Ако нам је какав предмет од порцелана много прљав и замашћен лако ћемо га опрати ако у воду за прање додамо нешто мало амонијака.

Емајлирано посуђе треба сваких три или шест месеци темељно очистити, и то на тај начин што ћете за два сата добро искувати у води којој сте додали мало хлорног креча или поташе (соде).

Да би вам чесма у кухињи, која се брзо умасти и упрља, дуго остала чиста, пошто је добро оперете намажите је терпентином.

Посуде од финог порцелана, нарочито оне које су у боји или позлаћене, никада не треба прати са содом него само са бораксом. Масне остатке од јела са оваквих предмета треба претходно уклонити хартијом да би се олакшало њихово чишћење.

Ако вам потамне кашике, виљушке и други предмети од сребра, треба их добро истрљати крпом натопљеном сирћетом. Овим ће предмети од сребра поправити свој пређашњи сјај.

Посуђе од никла чисти се на овај начин: посуђе добро опрати у топлој води домаћим сапуном а затим га осушити неком меком чистом кухињском крпом. После овога овако посуђе треба добро истрљати мешавином направљеном од шпиритуса и праха од креде. Водом треба испрати посуђе па добро истрљати вуненом крпом.

Предмети од калаја перу се добро цеђем а и такозваним шпанским белилом.

Да би се спречило таложење креча у посудама у којима стално грејемо или кувамо воду, у лонцима, шерпама или казанчету за воду, у лонцима, шерпама или казанчету за воду на штедњаку, треба на дно овакве посуде ставити једну добро очишћену шкољку остриге (каменице). Креч ће се тада таложити око ове шкољке а дно посуде биће поштеђено од овог талога. Кречни каменац се неће таложити ни у случају ако с времена на време у оваквим посудама прокувамо остатке исцеђеног лимуна.

После дуже употребе и у чајнику се од воде створи кречни талог. Да би га уклонили, треба у чајник да ставите неколико кашичице бикарбоне соде и налијете воде. Вода у чајнику треба да проври. После тога суд добро исперите хладном водом.

Трагови од цигарете на порцелану уклањају се ако порцелан истрљамо запушачем који смо овлажили и умочили у кухињску со.

Ако вам се деси да вам у посуди од алуминијума загори млеко или неко јело, у таквој посуди треба прокувати једну главицу црног лука у чистој води. После овога суд треба добро опрати у хладној води.

Ако вам је каква посуда од алуминијума чађава, ову чађ уклоните лако ако суд добро натрете половином расеченог кромпира или јабуке.

Прибор за јело од сребра или посребрен биће вам сјајнији ако га оперете у што је могуће топлијој води па га одмах по прању добро избришите неким сувим пуним убрусом.

Да би предмети од бакра повратили своју лепу боју и сјај, треба употребити лимун. Узмите пола лимуна, умочите га у со па тако посољеним лимуном добро истрљајте предмет који вам је потамнео. После овога исперите чистом хладном водом и истрљајте сувом крпом.

После дуже употребе судови од алуминијума поцрне изнутра. Да би им се повратио стари сјај, треба у њима искувати коре од јабуке.

Да вам нов емајлирани суд не би пуцао, поступите овако: напуните га водом и ставите на штедњак да вода прокључа. Измакните посуду са ватре и пустите да се у њој вода постепено охлади. Овим сте се обезбедили од штете која настаје кад вам почне да пуца емајл на посуди.

Кухињско посуђе често поцрни под утицајем какве киселине. Тамне мрље скидају се ако се посуђе потопи у воду којој смо додали соде (на литар воде 50 грама мекане соде). За прање треба употребити неку стару четкицу за зубе са којом треба рибати мрље док не ишчезну.

Многе домаћице погрешно мисле да се ножеви добро перу само у врелој води. Међутим, од вреле воде ножеви редовно отупе. Ножеве је најбоље прати у млакој води.

За чишћење посуђа од стакла треба употребити белу креду у праху. Креду треба растворити у топлој води па овом раствору додати мало винског сирћета.

При брисању ножева пазите да вам сечиво не буде окренуто према убрусу којим бришете. Једино ћете на тај начин сачувати кухињске убрусе а богами и прсте.

Често се дешава да нам прсне какав стаклени суд при сипању вреле течности. Да би то онемогућили, подметните под стаклену посуду какву влажну крпу.

Да би добро опрали посуђе од кристала, поступите овако: направите сапуницу па овој додајте мало боракса. Потопите посуђе од кристала и перите га меканом крпицом. После овог прања посуђе треба испрати у још неколико вода па у последњу воду за испирање треба ставити мало плавила за рубље. Овако опрано, посуђе ће имати изванредан сјај. За прање кристалног посуђа сода се не сме употребити.

Боце од вина најбрже ћете опрати ако употребите разблажену сирћету киселину.

Ако сте ножем секли парадајз, киселе краставце, паприке или лимун, нож треба одмах добро избрисати хартијом или чим другим, да не оксидише од киселине.

Предмети од бакра гтовратиће сјај ако их истрљате густом кашом направљеном од креде, сумпора и сирћета.

Воденица од кафе мора се обавезно с времена на време опрати пошто се од кафе замасти. Воденица се чисти на овај начин: отворити воденицу и сипати у њу кључалу воду у танким млазевима. Притом, стално окрећите ручицу воденице. Воденицу сушите у млакој пећници или на јаком сунцу.

Прибор за јело и друго посуђе које је од сребра оксидише од јаја. Услед тога по њему се стварају тамне мрље које руже његов иначе леп изглед. Но, ове је мрље лако уклонити. Потамнела места треба добро истрљати обичном кухињском сољу.

Посуђе од емајла најбоље се чисти ако се искува у цеђу.

Посуде у којима се кувала или пржила риба треба добро истрљати обичном кухињском сољу да би уклонили мирис рибе.

Да би се стаклени суд у коме се држи вода очистио од накупљеног кречног талога, треба у такав суд насути сирћета, ставити мало соли па оставити до сутрадан. Ову текућину треба излити па суд добро испрати чистом водом.

За чишћење кухињског посуђа које је много замашћено употребите мало брашна од ражи. Ово ће брашно упити масноћу па ће прање бити после много лакше.

Коштане кашике не треба прати у врелој води јер се после прања извију.

Тигањ је најбоље прати врелом водом, без икаквих средстава за рибање. Употребите ли се пепео, вим или што друго, врло је вероватно да ће вам у овако опраном тигању јело загорети. При прању тигања употребите крупнију кухињску со па њом тигањ добро истрљајте а после га исперите у млакој води.

За чишћење хромираних предмета врло добро може да послужи пепео од цигарета. Пепео треба скупљати за ову сврху и чувати у плеханој кутији. У пепео треба намочити нақвашену крпу па њом добро истрљати хромирани предмет. Избрисати после сумом крпом.

Дршке на ножевима од црног дрвета најбоље се чисте прокуваним уљем од лана. Једном вуненом крпом, коју смо добро натопили овим уљем, треба истрљати дршку. Сва нечистоћа са дршке биће брзо и лако уклоњена.

Пепеларе од метала најбоље се чисте влажном крпом на коју смо ставили мало бикарбоне соде.

Ако вам се чаше од стакла залепе једна за другу, наспите у горњу чашу хладне воде, а доњу спустите у топлу воду. Прва ће се чаша проширити те ће вам то омогућити да чаше извадите једну из друге.

Посуђе од алуминијума не сме се прати у соди јер га сода нагриза и раствара. Ово посуђе никада не треба прати заједно са суђем од емајла или плеха. Посуђе од алуминијума најбоље се пере ситним белим песком у врелој води. Ако је посуђе много замашћено, треба га пре прања добро ишчистити од масноће згужваном хартијом.

Земљано посуђе често пуца ако се стави у топлу рерну. Да би ово избегли, испод овакве посуде ставите мало соли.

Посуду у којој сте кували кељ опрати сирћетном водом да би уклонили мирис.

За чишћење предмета од бронзе најбоље је употребити терпентин, шпиритус или амонијак. За глачање треба употребити вунену крпу.

Машине за месо, за орахе и сл. не треба после прања сушити на врелом штедњаку. Оне машине које су лакиране не смеће прати у цеђу јер цеђ нагриза и лак и боју.

Ако у домаћинству немате тоцило нити какав камен за оштрење, сечиво ножа можете наоштрирати ако окренете порцелански тањир па сечивом ножа пређете неколико пута по оном испупченом оквиру око дна тањира.

Посуђе од плеха најбоље се чисти ако се добро истрља мешавином пепела од дрвета и уља. После овога треба избрисати чистом вуненом крпом. Ово се посуђе може лепо да очисти и содом и финим песком па се после за добијање сјаја употреби ситно истуцана креда.

Ако вам ватра слабо гори, убаците мало кухињске соли и одмах ће се распламсати

У ледењачу (фрижидер) никада не стављајте топла јела. Јело треба претходно расхладити па га тек онда унети у фрижидер.

Посуде у којима је кувано јело или се пекло тесто као и употребљене виљушке, кашике и ножеве треба одмах после употребе добро избрисати хартијом да би се уклонили остаци јела на њима, па потом потопити у воду ради прања. Ако се овако редовно ради само прање посуђа биће знатно олакшано а вода нам неће бити много ни прљава ни замашћена.

Ако кувате на електричном или гасном решоу или штедњаку, употребљавајте посуће које је од алуминијума. У оваквом посућу најбрже се кува и оно најмање пропада. Судови од емајла страдају за кратко време. Они брзо пуцају.

Фрижидер треба прати двапут месечно да би се одстранили тешки мириси од устајале хране. Фрижидер треба опрати раствором хипермангана а потом добро испрати топлем водом.

Кад нешто хоћете да печете у електричном лонцу, треба га укључити и загрејати десет минута раније па тек онда ставити јело ради печења.

При сипању топле течности у чашу од стакла обично се ставља кашичица, да чаша не прсне. Али то неће помоћи ако чаша стоји на каквој металној подлози. Ако је подлога дрвена, чаша неће прснути.

Ако вам руке миришу на бели или црни лук, истрљајте их талогом од црне кафе и мирис ће брзо ишчезнути.

Ако вам је у соби седело неко веће друштво пушача, соба ће вам дуго мирисати на дуван. Непушачима је неугодан овај мирис и да би га одстранили из собе треба преко ноћи оставити у соби два-три влажна пешкира или какву повећу влажну крпу.

Непријатан мирис из боце или стакленог балона можемо уклонити талогом од кафе. У боцу, односно балон треба ставити доста овог талог па напунити водом и оставити неколико сати на топлем месту. После овога се боца или балон добро испере. Мирис се више неће осећати.

Да би се из кухиње одстранио тежак мирис купуса, келја или карфиола, не заборавите да при кувању овог поврћа ставите у платнену кесицу тврд комадић хлеба да се кува заједно са поврћем.

МИРИС ОД ЗНОЈА уклонећете ако влажно тело истрљате бикарбоном содом а затим се исперете хладном водом.

АКО СЕ У НАМЕШТАЈУ-орманима, столу, фиокама итд. осећа какав неугодан мирис такав намештај треба изнутра добро пребрисати крпом натопљеном раствором хипермангана. Раствор хипермангана можете корисно употребити и приликом прања судова и руку да би са њих отклонили непријатан мирис лука или чега другог што вам је неугодно.

ЈАК МИРИС ЛИКЕРА, разних врста парфема или колоњске воде уклања се из боца ако се оне добро оперу у благој цеђи а потом извесно време потопе у воду у којој је растворен прах од слачице или је у исту стављено мало дрвеног угља.

АКО ВАМ МЕСО заудара, треба га потопити на десет минута у слаб, процеђен чај од камилице. После овога месо треба извадити и добро опрати у хладној води. Ово поновити док задах потпуно ишчезне.

ДА БИ УКЛОНИЛИ МИРИС од харинге и других морских риба са руку и судова, треба руке опрати а судове изрибати талогом од црне кафе а затим испрати у хладној води.

МИРИС РИБЕ уклонићете са руку ако у воду за прање руку ставите једну кашичицу раствора кисеоника или руке добро истрљате сољу па потом оперете у хладној води.

ПОВРЋЕ треба добро прати и то под текућом водом. То треба чинити што је могуће брже. Поврће никад не сме стајати у води.

ВОДУ, у којој се кувало поврће, не треба бацати већ, због хранљивих састојака и витамина који се налазе у њој, треба је користити за разне чорбе или супе.

ВОЋЕ треба јести увек са кором. Наравно треба га опрати под текућом водом. Уколико би бацали то јест скидали кору од воћа бацали би и витамине и хранљиве материје.

ДЕСИ СЕ ДА НАМ САЛАТА од краставаца има горак укус. То често долази од краставаца који нису добро очишћени. Краставци су горки у горњем површинском слоју. При сечењу краставаца, нож упије ову горчину и пренесе је на друге делове краставца. Да би ово избегли, треба једним ножем сасећи врх краставца а за даље љуштење употребити други нож. Горчину из краставца можете уклонити и на тај начин што ћете ољуштене али нерасечене краставце потопити за неколико секунди у слаб раствор калијумхипермангана а потом добро испрати их у чистој води.

КУВАНО МЛЕКО има понекад непријатан укус кад се охлади. То се унеколико може ублажити брзим хлађењем. Чим се млеко скува треба шерпу, односно лонац са млеком ставити у други, већи суд са хладном водом. Процес хлађења може се убрзати и мућењем млека жицом за лупање снега. Чим се вода у посуди за хлађење смлачи, треба је заменити свежеом хладном водом.

КАДА ПРИМЕТИТЕ да вам је јело загорело поступите овако: скините одмах шерпу са шпорета ставите је преврнутим поклопцем под чесму и пустите да вода из чесме цури једно четврт

сата преко поклопца. После овога јело треба преручити у други суд. Мирис на загорело неће се више осећати.

НОЖ којим се сече лук изгубиће мирис лука ако се одмах после употребе добро загреје изнад пламена.

АКО ВАМ се деси да вам при кувању јело прекипи, неугодан мирис уклонићете ако ножем састружете изгоретину :а плоче штедњака па на то место ставите мало сирћета и мало соли

ДА БИ ЕКСЕР лакше укуцали намажите га претходно сапуном.

ДА БИ ЗАПУШИЛИ рупе у зиду, употребите гипс. Пре него што кашом од гипса испуните рупе на зиду, потребно је да отворе добро натопите водом. Послужите се каквом пипетом или шприцом. Ако ово не учините, суви зид упије сву влагу из гипса те се гипс неће дуго одржати.

ДА БИ ЛАКО И БРЗО опрали каљаве плочице у купатилу и кухињи, треба сапуници за прање додати мало амонијака. После прања, плочице треба добро истрљати једном чистом сувом крпом.

АКО ВАМ ПОТАМНЕ кваке на вратима, истрљајте их расеченим пресним кромпиром а потом једном меком сувом вуненом крпом.

АКО СЕ УСЕЉАВАТЕ у нову зграду или вам је стан влажан, обложите полеђину намештаја воштаном хартијом и поставите га тако да је мало одмакнут од зида. Тиме се намештај, који је врло осетљив на влагу, изолује од ње а истовремено се омогућује приступ и струјање ваздуха који полако суши влажне зидове.

АКО ВАМ ЈЕ потребно да цело стакло или део стакла на прозору или вратима учините непрозирним, поступите овако: узмите чашу пива од 1/8 литара и ставите у њега 150 грама горке соли. Кад се со истопи овим раствором натопите чисту крпу па њом премажите стакло. Можете урадити и овако: измешајте са водом мало такозване шлем креде, коју можете лако набавити у радњама које продају боје, па том смесом, којој треба додати мало раствореног столарског туткала, премажите стакло.

ДА ВАМ ВРАТА не шкрипе, послужите се обичном оловком. Ставити парче графита од оловке између шарки које шкрпне па ће шкрипа одмах престати.

ПРОЗОРСКА ОКНА испрскана кречом или малтером, најбоље се чисти водом којој је додано сирћета. Зимом се прозори лако чисте ако се у воду за прање стави мало кухињске соли.

АКО ВАМ СЕ не држи клин у зиду, треба га увити у мало вате и умочити у гипс помешан са водом.

АКО СУ ВАМ ВРАТА или прозори бојени и лакирани па изгубе сјај, премажите их уљем од лана па ће вам поново заблистати.

РАСТВОР АЛКОХОЛА у води одлично је средство за чишћење прозора, пошто раствара масноћу и боје.

ЗА ПРАЊЕ ОБОЈЕНИХ прозора и врата као и обојеног намештаја не сме се употребљавати цсђ, јер она нагриза боју и квари изглед. За прање треба употребити сапуницу направљену од каквог благог сапуна, топлу воду којој је додато мало гаса, или воду у којој су барени ољуштени кромпири. После прања са оваквом текућином, треба испрати чистом водом па добро осушити вуненом крпом.

АКО ВАМ СЕ УГНЕЗДИ ЦРВ у намештају, поступите овако: направите смесу од једног дела калофонијума и два дела воде на једном чистом поклопцу од употребљене кутије масти за обућу. Ову смесу загрејте на слабој ватри и додајте мало боје која одговара боји намештаја у коме се угнездио црв. Са овим китом, још топлим, добро испуните и запушите рупице које је црв у дрвету направио па пустите да се кит стврдне. После овога ова места треба бајцовати или премазати политиром за намештај.

АКО ВАМ СЕ ФИОКЕ или стакло на креденцу тешко извлаче или запињу, намажите добро ивице обичним сапуном. За ову сврху може добро да послужи и прашак од талка као и комадић свеће.

ЦРВ у дрвету уништава се и на тај начин, ако се бензин ушприца у рупу коју је црв направио па се потом таква рупа запуши воском или китом за прозоре.