

З А Н А Ш Е С Е Л О

КОЛИКО ХРАНЕ ТРЕБАМО НА ДАН

Осјећај глади није довољно поуздано мјерило за одређивање количине хране, коју морамо даномице узимати, да подмиримо потребе организма и омогућимо му нормалан развитак, функционирање свих тјелесних органа и сустава и обављање дневних послова и дужности. Нетко има нарочито добар апетит и једе више него му је потребно. Посљедица јест, да се непотребно и штетно дебља, а и сувишно издаје за храну. Други не маре за јело, нису никада гладни и што мање једу, то су мање гладни. Њима је организм ослабио и не реагира нормално на основне физиолошке потребе. Према томе и једни и други морају знати, колико заправо хране требају, да не буде ни превише ни премало, јер ни једно ни друго не ваља.

Потребну количину хране мјеримо калоријама, које се стварају у нашем организму, кад изгара примљена и пробављена храна. Тако добивена топлина претвара се у енергију, која је потребна за рад појединих органа, срца, плућа, желуца, цријева, бубрега и тд. Према томе човјек и кад потпуно мирује, тјелесно и душевно, треба за несметани рад својих органа и одржање живота становиту количину енергије, односно топлине и хране, од које се та топлина ствара. То називамо основном мијеном твари, базалним метаболизмом, а износи код одрасла човјека око 1700 калорија. Већ и најмања кретња, ходање, узимање хране, а поготово било какав физички рад лаког физичког рада треба око 2800 до 3000 калорија на дан. Ако обавља тежи физички рад, број потребних калорија се повећава, и код најтежих радника износи на дан 5 до 6 хиљада, па и више. Притом играју важну улогу и прилике, у којима човјек ради, нарочито температура зрака. Познато је, да зими требамо више хране него љети, поготово ако смо изложени временским непогодама и великој хладноћи. Међу најтеже физичке раднике убрајамо транспортне, шумске и пољопривредне раднике, рударе, морнаре и др. Интелектуалци обично не требају повећану калоричну вриједност хране, ако њихов посао није скопчан с тежим физичким напором пјешачењем и излагањем временским непогодама и сл.

Жена треба просјечно нешто мање хране него мушкарац, јер је просјечно нешто мања. Јасно је, да ће јака, крупна жена

требати већу количину хране него ситан мушкарац. Према томе просјечна жена треба даномице 2400—2600 калорија, ако обавља лаки посао. Посао домаћице може бити релативно лак, али и прилично тежак, зависи од прилика. Исто тако и посао жена изван куће, у уреду, у фабрици, у трговини и сл. може се нормално оквалифицирати као полутешки. По нашим законским прописима жена не смије обављати тешке физичке послове, које иначе врше мушкарци, јер би такав рад могао неповољно дјеловати на њезин организм, нарочито на њезину најприроднију функцију, да рађа дјецу. Али ипак има тешких послова, које жена редовито обавља, на пр. прање рубља. Силом прилика обавља жена понекад и послове, које заправо не би смјела. У том случају и њезин дневни оброк хране мора бити појачан до 4 и 5000 калорија.

Не смијемо међутим сметнути с ума, да се оне жене, које су запослене изван куће ма и на најлакшем послу, ако код куће морају још обављати разне кућне послове, морају заправо сматрати тешким физичким радницама, а то захтијева и повећану калоричну вриједност хране. Осим тога жена носећа и дојиља треба повећати количину калорија бар за 25% од основне количине за жене, јер је то потребно за нормалан развитак дјетета, које носе или доје. У противном случају чедо ће заостати у свом развитуку, а осим тога одразит ће се и то на здравственом стању мајке, јер ће дијете искористићивати бар дјеломично и храну, која је нормално потребна мајци.

Од посебног је значења количина хране, која је потребна дјеци. Ту се често заборављају двије ствари: прво, дјеца троше веома много енергије у непрестаном кретању, скакању и игри, па у потрошку енергије не заостају за најтежим физичким радницима; друго, дјеца се развијају и расту. И за једно и за друго дјеца требају знатно више хране него би то било пропорционално према њихову узрасту, а то се често заборавља.

Данас је тачно позната количина вриједности свих живежних намирница. Доносимо табелу најважнијих и најобичнијих. По њима може свако лако сложити дневни мену било од једне саме живежне намирнице, било од комбинације двију или више њих. Тако би, што се калорија тиче, лаког физичког радника задовољио 1 кг круха на дан са

нешто воде или 2 кг mesa или 4 л. млијека или 3/4 кг сира или 3/4 кг бажула или 3/4 кг жганаца или 4 кг крumpиpа или 4—5 кг јабука и т. д. Тешки физички радници требали би пропорционално више, жене и дјеца пропорционално мање.

Ипак, довољно би било само пар дана, па да се види, да такoва једнолична храна не би задовољавала. Не само што би једнолична храна брзо досадила, него би се убрзо почеле појављивати разне сметње ради несташнице разних елемената, који су нашем тијелу прије потребни, а сви се не налазе ни у једној живежној намирници осим донекле у млијеку. Млијеко је једина природна комплетна храна, која садржи све потребне елементе, те управо савршено подмирује дојенчета у првих неколико мјесеци. У каснијим мјесецима и у одраслијој доби дјетета млијеко постаје инсуфицијетно ради несташнице жељеза, а још касније и релативно огромне количине воде, коју би у млијеку одрастао човек морао конзумирати (4—5 литара), па ради неприкладног процентуалног састава млијека, који не одговара одраслом организму. У сваком случају основни хранљиви елементи, који се налазе у млијеку, а то су бјелачевине, масти, угљикохидрати, витамини, соли и вода морају бати заступани и у храни одраслих особа, али у другом проценту, а то је пак увјетно узрастом, сполом, физиолошким стањем, годишњом доби, здравственим стањем и радом. Ако томе није удовољено, долази до разних дефицитарних здравствених оштећења и болести ради недостатка једног или другог елемента. Према томе треба пазити не само на количину и укупну калоричну вриједност, него и на исправни састав хране, о чему ћемо говорити другом приликом.

Табела калоричних вриједности неких живежних намирница:

1 л млијека	650	кал.
1 кг краљег сира	1000	"
1 кг пуномасног сира	3800	"
1 кг мршаве говедине	1400	"
1 кг средње масне свињ.	2900	"
1 кг хреновки	2000	"
1 кг рибе	1000	"
1 јаје	70	"
1 кг суhog граха	3500	"
1 кг суhog грашка	3500	"
1 кг ораха	7000	"
1 кг сланине	7300	"
1 кг маслаца	7500	"
1 кг масти	9000	"
1 кг уља	9000	"
1 кг кукурузног брашна	3600	"
1 кг пшеничног брашна	3300	"

1 кг пшеничног круха	2600	кал.
1 кг пецива	3000	"
1 кг макарона	3600	"
1 кг риже	3500	"
1 кг шећера	3900	"
1 кг меда	3200	"
1 кг мармаладе	2900	"
1 кг свјежег граха у зрну	1300	"
1 кг зеља	270	"
1 кг краставаца	140	"
1 кг мркве	450	"
1 кг кеља	500	"
1 кг зеленог грашка	1000	"
1 кг крumpиpа	750	"
1 кг шпината	250	"
1 кг рајчице	230	"
1 кг јабука	600	"
1 кг боровица	600	"
1 кг јагода	500	"
1 кг грожђа	700	"
1 кг крушака	700	"
1 кг лубеница	300	"
1 кг сувих шљива	2900	"

Прим. др. Еуген Њежић

ХОРМОНИ

У чланку о витаминима истакао сам, да су то твари потребне за живот, а да их животиње примају у храни. Но, осим ових твари има и других, који су им по дјеловању сличне, а стварају се у самом организму, заправо у неким жлијездама, које своје производе луче у крвоток. И те су твари такођер врло важне по здравље и живот, а зову се хормони.

Такове жлијезде луче једну или више твари, које дјелују скупно на један или на више органа. Сметње могу настати, ако те жлијезде луче превише, премало или поремећен састав тих твари, а посљедице су болести, које се очитују сметњама у расту тијела или у мијени твари или пак сметњама у свијести и живчаном стању. Но опћенито настају ти знаци због поремећеног рада више жлијезда, па су тако јако многоврсни.

На природни се начин појављују те болести срећом код животиња рјеђе. Од њих ћу се осврнути само на оне најважније жлијезде, које најчешће оболијевају.

Јајници и муда су такве жлијезде с нутарњим лучењем хормона. Они управљају с полним животом, те с младости односно старости животиња. Ако се њихов рад поремети смањит ће се животињи и расплодна способност. Животиња постане јалова, често јој испада или сиједи длака, смање јој се неки органи, мршави, губи радну способност и т. д.

КАНТАРИЦА МАРА

Ове се жлијезде често уклањају из господарских разлога, т. ј. кад желимо, да животиње буду мирније, да се боље тове и т. д. Излучују ли ове жлијезде превише хормона, животиње постају злоћудније или се њима тешко управља, у младости нагло расту, немирне су и т. д. Но за нас је најважније, да ствари, које излучују јајници, одређују рад вимена.

Штитњача управља својим хормонима све мијене твари у тијелу. Ако се њена функција поремети, т. ј. ако се умножи творба њених хормона, животиња огушава (нарочито јањад и јарад), избуље јој се очи, убрза се рад срца, уплашене су, раздражљиве и т. д.

Епителијална тјелешца имаду задаћу, да управљају мијеном калција и фосфора, поремети ли се њихов рад, настају сметње у расту костију и зуба, боли грчеви, нарочито на мишићу дисања, па и гркљана животиње се притом могу и угушити).

Једна мождана жлијезда т. зв. **хипофиза** излучује твари, које управљају многим органима, као матерницом, цријевима, крвним жилицама и крвним тлаком, па излучивањем воде. Једна од посљедица њеног поремећеног рада очитује се у том, да кости прејако расту у дужину, или организам оболи од шећерне болести и претилости, смањи се сполна функција, испада длака и т. д. Исто тако она управља лучење млијека, а често узрокује и кржљав развој сполних органа. Повећа ли се та жлијезда, притиште на мозак и изазива сметње, као што су поспаност, слаб вид и т. д.

Нузубрег лучи двије твари, које равнају протјецањем крви кроз органе, затим мијеном минералних твари, воде, шкробних твари (угљикохидрата), а и растом. Неправилан рад овог органа узрокује мршавост, тамно обојене слузнице и нагомилава воду у плодним овојницима.

Међу такве врсти жлијезда припада и **гуштерача**. Ако она оболи, животиња унаточ добром теку нагло мршави, јако жеђа, обилно мокри, на очима заматује јој се леће или рожнице, а поврх тога склона је гнојним инфекцијама. Кад што јој се нагло или постепено губи снага, животиња дише дубље, ослаби, те уз грчеве и несвијест коначно угине.

Осим ових споменутих жлијезда, има и других, али оне нису за нас тако важне, да бисмо се на њих требали овђе осврнути.

Д-р М. Шлевић

Много су пута на састанцима напредни људи једног села у близини града предлагали, да се и код њих оснује сабиралиште млијека. У том је предњачио Марко Трудић, напредни господар. Он је износио сву предност таквог сабирања, пред кантарењем, које доноси са собом често већи губитак него добитак, а да се и не говори о муци и неприликама кантара.

— Колика је мука — знао би говорити — рано устајати, већ око два или три сата ујутро, а нарочито је то тешко зими, па одлазити бициклом или влаком десетке километара од града, тамо подијелити млијеко, а онда се опет на брзину враћати натраг неиспаван и неодморен, док код куће опет чека посао на господарству, за који кантар најчешће и није више потпуно способан. Нарочито је то тешко за жене, које редовно и обављају посао кантарења. Ус то је кантарење и губитак драгоцјеног времена, које се не може надокнадити нешто вишом цијеном млијека проданог непосредно у граду. Но најтрагичније у свему томе јест што кантари редовито и врло лако оболе, и то од таквих болести које остављају тешке посљедице, а није ријетка ни смрт.

Уза сав труд и напор поборника за оснување сабиралишта није било жељеног резултата. Најжешћи противници били су познати патварачи млијека, којима није ишла у рачун контрола, која се проводи на сабиралиштима. Међутим противницима нарочито се истицао Павле Шкртић, сеоски богатун и шпекулант. Он и њему слични износили су своје аргументе. Павле је говорио:

— На сабиралиштима варају произвођаче. Тамо плаћају млијеко по масноћи, а тко може гарантити, да она справа, у којој се окрећу бочице, казује точно. Они тамо увијек могу рећи нама сељацима, да нам је млијеко разводњено или обрано, а тко им од нас може доказати, да није тако.

Такви букачи су кантарењем долазили на свој рачун. Они су редовито од сиромашнијих сељака, којима се није исплатило ићи с мањом количином млијека у град, откупљивали млијеко по нижој цијени, обрали га или разводнили и продавали уз повишене цијене у граду.

И то је тако ишло од године до године, а сабиралиште у селу није успостављено. Но догодило се нешто, што је и ту традиционалну ману овог села избрисало, а живот је и у њему потекао љепше и нормалније.

Сви су у селу добро познавали вриједну и лијепу Мару Стане Милићеве. Била је то весела дјевојка и многим момку у селу је запела за око. Отац Мато Милић — погинуо је у рату, па су се мајка и кћи морале саме уздржавати на господарству, које није било велико, али ипак напредно и уредно. Имале су двије краве, које су их — како се обично на селу каже — храниле и облачиле. Вишак млијека су продавале, али га саме нису носиле у град. Откупљивао га је од њих Павле Шкртић, јер је знао, да ће на том млијеку, које је увијек било наравно, а усто и по квалитети прворазредно, зарадити још једанпут толико, колико за њега даје. Његов син Иво возио је млијеко на бициклу уз своје и још неких других сељака у град.

Будући да је Мара била прва љепотица у селу, а ни Иво није био ружан, свједели се једно другом и као по обичају између младих људи развила се љубав.

Стари Павле се жестио на сина, због те — како је он љубав називао — „глупости“, јер Мара није била богаташица, а он је хтио богату снаху. Но Иво је остао досљедан свом обећању. Он је Мари дао ријеч, да ће је оженити. И једног дана унаточ очеву противљењу њих се двоје регистрирали.

Павле Шкртић је стављен пред готов чин, али он није мировао. У њему се роди паклена замисао.

— Кад већ имам снаху, која није донијела мираза, нека буде од ње користи с друге стране. Син — мислио је — и тако по повратку из града није способан да ради теже послове на господарству, а ја сам већ стар и слаб, заслужио сам, да се одмара и да помало надгледам. Иво ће одсада остајати код куће, а Мара нека носи млијеко у град.

То је рекао најприје жени, а онда и сину.

Испочетка се Иво противио очеву приједлогу. Знао је он, како је тај посао тежак и напоран за мушкарца, а камоли не за жену. Кад почну завијати хладни вјетрови, шибати кише или западне дубок снијег, човјек мора бити врло јак и отпоран, да све то издржи, а Мара, иако је пуна и једра, њежна је као латица. Али на очево наваливање и непрестано мрмљање попусти, тим више што је Мара жељела да некако удобровољи свекра. Мара није знала возити бицикл, па је морала, као што то већина жена кантарица чини, упртити сав терет преко рамена, а терета није било мало, и тако полазити натоварена сваког јутра на влак. Будући да прије није такав посао обављала било јој је још теже него другима. Првих дана јој је помагао Иво, али догодило се, да каткад због других послова није могао, а касније је то постало и обичај, па је све рјеђе помагао жени. Мара

је често журећи се да стигне на вријеме сва прознојена долазила на станицу, а много пута је морала тако мокра од зноја, а некад и прокисла стајати на степеницама вагона, док јој је хладан вјетар шибao леђа и лице, и грчевито се држати скоро укоченим рукама за хладно жељезо вагона.

Вукући из дана у дан тешки терет њезина се леђа почела вијати, а оно некад лијепо и румено лице почело се набирати и жутјети. Љубав Ивина као да се изгубила, више је није жалио.

Мара се почела тужити на слабост у цијелом тијелу, а сухи кашаљ јој је све чешће сапињао груди. Прво дијете, које су она и Иво жељно очекивали, родило се мртво. Сада је још више изгубила на вриједности у очима мужа и осталих укућана.

Једног дана кантарица Мара није могла устати из постеље, да као по обичају понесе млијеко у град. Разбољела се. Узалуд је стари Павле посвао и грдио „бабљу лијеност“, а Иво смркнуто шетао горе доље по соби, она се није дизала. Тихо је стењала плашећи се, да још више не разбјесни свекра и мужа.

Пролазили су дани. Мара је боловала, а Иво је опет носио млијеко у град. Сваким даном јој је било све теже. Лијечника нису звали. — То би био трошак — рекао је Павле — а овако може и без трошка проћи. Тек кад јој је већ смрт гледала из очију, Иво се одлучи и не питајући оца позове лијечника. Лијечник је дошао и пријекорно погледао оца и сина, а на одласку рече: — Ви сте је убили. Умријет ће. Њезина плућа су упропаштена.

Иво, који се тек сада освијестио, схватио је, тко је главни кривац за Марину пропаст. Биле су то оне тешке канте, које је она даномице морала носити у град, да би отац могао бројити новац добивен и за воду, коју је улијевао у млијеко, да то чак ни Мара није видјела.

Мару није више нитко могао спасити. Умрла је од туберкулозе, али Иво, којег је пекла савјест, зарекао се, да ће свим силама порадити око отварања сабиралишта за млијеко у селу, па макар био једини произвођач, који ће га доносити.

Но није било тако. Марко га је у његову настојању помагао, а с њим и многи у селу. Многи су били поучени судбином кантарице Маре и једва су дочекали, да се ријеше неприлика, које доноси кантарење.

У селу је готово сасвим нестало кантара, али је прича о кантарици Мари остала као опомена свима онима, који мисле, да је кантарење корисније и уносније.

Ф. Ш.