

## КАКО ДОЖИВЕТИ СТОТУ?

-препоруке из 1834. године-

Прим. др Томислав Трећаков, др Снежена Трећаков

Дом здравља Нови Сад

Летопис Матице српске најстарији је наш часопис који излази и данас. Покренут је 1824. године, дакле 2 године пре него што је основана Матица српска. Први уредник био је Георгије Магарашевић. Оснивање Матице српске и Летописа имало је огроман значај за целокупни српски народ тога доба. Друштво српске словесности основано је петнаестак година касније, у Београду, 1842. године.

Ове године прослављамо 185. годишњицу Матице српске, што је свечано обележено „Данима Матице српске“ у Београду, у Галерији САНУ, раније ове године.

Данас је Летопис Матице српске превасходно књижевни часопис. У прошлости, објављивао је и чланке из других области, па тако и из медицине. Ови чланци били су углавном „здравствено – васпитни“, намењени најширој публици.

За Летопис су, између осталих, о здравству писали: Јован Стејић, Теодор Павловић, Арнот Арновљев, Стеван Милованов, Милан Јовановић-Морски... У том времену, током прве половине 19. века, високо образованих наших људи било је релативно мало, па су им и знања и интересовања била широка. Тако и није чудно да су адвокати писали о „*черној смрти*“ или о значају „*чистог ваздуха за дисање*“.

Извесни Срб Србич, (псеудоним иза кога се вероватно крије Павле Берић, адвокат у Будиму од 1821. а од 1830. па до своје смрти, 1845, секретар Карловачке Митрополије, сарадник Летописа Матице српске и Српских народних новина) решио је 1834. године да пружи свој допринос продужењу људског живота на овим просторима.

Те исте године, објавио је у 36. књизи Летописа Матице српске, на странама 56-57: „ПРОСТА ПРАВИЛА за оног који жели доживити сто година“. Ова „правила“ су у ствари духовити савети у стиховима за здрав начин живота.

Данас у свакодневном раду лекари имају обавезу да промовишу здраве стилове живота, а Срб Србич, адвокат, то је радио још пре 175 година. Неке од тих препорука актуелне су и данас.

Ево тих „ПРОСТИХ ПРАВИЛА...“ у целини:

## ПРОСТА ПРАВИЛА

за оног, који жели доживит сто година.

Нек с` у послу он умори  
И нигди се не љути,  
Нек не псује и не кара  
Ни зашто се и несмути  
Кад смеркне се нек похити  
Лећи, ма невечерао,  
Румен зора кад засвити  
Да на ноге већ је стао,  
С добрим да се људма слаже  
Своју дужност исполњава,  
Потребнием да помаже,  
А на Бога да упова.

Ником да не поверује  
Љубу, новце, тајну своју,  
Нит` у зајам изискује,  
Ни да какаву тражи коју  
Да се непре које с киме,  
Ни да кога тиши, мири,  
Почне ли пак кто штогод с њиме  
А он одма нек отпири.

Политике нек се мане,  
Закон нек не решета,  
Гди га јести пити кане  
Лудо нек с` не надевета,  
Нека љуби што је зато,  
Помало и пије вина,  
Нек обдржи закон зато  
Мож` доживит` сто година.

Срб Србич

Према томе, ако желите да доживите стоту, држите се савета Срба Србича, alias, Павла Берића, и - успех неће изостати!

## Литература

1. Србска Летопис, књига 36, за календарску годину 1834.
2. Малетин М., Марић С., Вртунски Д.; Садржај Летописа Матице српске 1825-1950, Н.Сад, Матица српска, 1976.
3. Jugoslovenski književni leksikon, Novi sad, Matica srpska, 1984.