

KODIN OSASTO

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Voipiko kanan eli linnun lihaa kannuttaa ja kuinka sen voisi tehdä, niin että liha pysyisi hyvänä?—Mrs. S. Sommerson.

Linnunlihaa samoin kuin kaikkia muitakin lihaa kyllä voi kannuttaa, mutta Toverittaren toimituksella ei ole tällä kertaa tiedossaan sellaista reseptiä, miten sitä olisi kannutettava. Jos joku lukijoista sattuisi tietämään, niin olisi hyvä ja vastaisi tämän lehden kautta.—Toim.

FARMARIEN MUIJILLE JA MUILLE

Minun pitäisi nyt sanoa joku sana. Olen monesti silmällänyt sivulleni ja tullut siihen huomioon, että enänät voisivat enempi käyttää kotoisia tuotteita, eikä valhettaa niitä komppani- oitten kalliisiin tavaroihin, joita syö- dessämme saamme mitä moskaa sat- tuu. Esm. piirakan (eli pain) kuoreksi on edullisinta käyttää kermaa, kun jauhojen sekaan panee vähän leivinpulveria, niin tulee siitä mauk- kain ja terveellisin piirakan kuori- talkina ja silloin saapi jättää lardin oston pois. Olen jo parisen vuotta ollut sitä käyttämättä ja tulen vallaan mainosti toimeen. Paistinrasvana käytän oliviöljyä, joka on kasveista valmistettua.

Aamukakkuja tulee myös kerras- saan hyviä, kun antaa separoidun maidon vaahdon seistä pienen ajan, että se tulee kovaksi. Sitä kun sek- ottaa jauhoihin, joihin myös kuuluu 1—2 munaa ja vähän suolaa, niin siitä kelpaa paistella kakkuja ja parem- malta ne syödessä maistuvat kun niitä pisteleä omenavoita mausteena.

Nytkin se on taasen kevyt ja se tuopi mukanaan uusia toimia. Muista- kaa käydä pian piiristelemässä sie- mentä maahan, että saatte sieltä nou- ta pöydällemme pantavaa. Älkää vain unohtako kylvää "pinaattia", sil- lä ne ovat erittäin ravinto-rikkaita ja voi niitä kylvää useaan kertaan, kuten "leteksiä" ja "rediksiä". Redi- sit sisältää kasviksista eniten puh- dasta verialainta ja olisi niitä tar- peen syödä paljon silloin kun niitä on saatavissa.

Hyösteeksi ja "krydeiksi" kasvat- takaa "persiljaa" ja "dillia". Terve- den hoitoa silmillä pitävässä kyö- kissä ei käytetä pippuria eikä mu- takana kirpeitä mausteita, sillä ne hidastavat ruuansulatustoimintaa.

Etikka ei myöskään ole terveellistä käyttää. Sen sijaan voi käyttää sitruunan mehua. Esm. punajuuret tulevat mainion hyviä, jos keittää lievän velliin perunajauhoista tai maissi- eli nisujuhoista, ja siihen panee lomonaa sekä punajuuren vi- paleet sekaan ja antaa vähän kieha- ta, niin voi syödä lämpimänä sekä kylmänä. Joka vaan on paastonut joitakin kertoja, että on maku- ja hajuisti kehittynyt ja puhdistunut, niin hän ei voi eikä halua syödä ruokia, jotka ovat hyösteisiä pippu- rilla sekä etikalla. Ne ovat kumpal- nenkin aine liian tulista ihmisen ra- vinnoksi.

Kasviksia keittäessä näkee myös melkein poikkeuksetta että ne keit- tään paljossa vedessä, joka sitte vis- kataan pois. Mutta se tapa on hyvä hyljätä, sillä siinä menee parhaat ra- vintosuolat hukkaan ja syötäväksi jääpi mehuttomat kasvikset. Kas- vikset tulee keittää vaan vähässä ve- dessä, jonka jäännöksen voi käyt- tää soppaan tai kastikkeeksi. Aino- astaan punajuuren keittoa ei voi käyttää keittoihin. — Täti HELENA.

Täti Helena on aivan oikeassa ja kehotan Toverittaren lukijoita otta- man hänen neuvoistaan vaarin. Mi- nä olen aina tehnyt piirakankuoren kermaa käyttäen rasvana hyvällä me- nestyksellä enkä edes käytä siihen mitään pulveria nostattimeksi. Pi- irakankuori tulee myös maukkaampi ja terveellisempi, jos käyttää vain puolet siitä lardimäärästä kun taval-

lisesti käytetään silloin kun ei voi kermaa käyttää.

Kasvivedet käytän aina tarkkaan, yksinpä perunakeittovedenkin. Jos minulla on soppaa panen sen siihen, tai teen siitä n.s. soosin. Kasvisop- paa syömme hyvin paljon, syystä, että siinä tulee talteen parhaat ra- vintoaineet. Emme lihaa kokonaan hylkää, mutta sitä hyvin vähän kal- paa, kun vaan järjestää ruokalistan järjkeräisesti.

"Lettuce" ja "radish" ovat kasvia, joita melkein jokainen voi kasvattaa omiksi tarpeiksi. Niihin tarvitsee niin vähän maata, että niitä kasvattaa vaikka laatikossa ikkunallaan. Niitä niin vähän maata että niitä kasvattaa kesäiseen aikaan hyvin vähällä työ- llä. Ja kesällä ne ovat virkistävää sekä välttämätöntä ravintoa. Siis jokainen muokkaamaan omaa peltoaan. Niin teen minäkin.—Selma-täti.

NIELURISAT (TONSILS) JA KAS- VANNAINEN KURKKULAESSA (ADENOIDS).

Usein vaivaavat lapsia yllämainit- tat viat, jotka voi helposti parantaa a- lussa, mutta jos annetaan olla, niin ovat ne elämäniikseksi turmiksi lapselle.

Tarkastakaa lapsenne nenää usein. Joukseekeko nenä paljon? Onko sen nenä hellä? Onko sillä pisamia ne- nän ja suun ympärillä? Onko sen nenä tukkeuksissa? Töllistelekö se ihmisiä ja eläimiä suu auki? Koettaa- ko se korviaan ikäänkuin ne olisivat kipeät? Nukkuuko se suu auki? Kuorsaapiko se nukkuissaan?

Jos lapsella on näitä oireita jat- kuvasti, niin on se vietiävä lääkärin tarkastettavaksi, josko sillä on suu- rentuneet nielurisat tai adenoidit. Suun kautta hengittämiseen ovat mel- kein aina syytä adenoidit. Adenoidit pitäisi aina poistaa niin pian kuin mahdollista.

Adenoidit kasvavat kurkkulaessa sillä kohtaa missä kurkku ja nenä yhdistyvät. Adenoidit ovat pienen kukkakaalin muotoiset, väriltään pu- naset. Ne riippuvat nenän takaosassa ja sulkevat nenän, joten lapsen on pakko hengittää suun kautta.

Kun ilma hengitetään suun kaut- ta sisään, paljon tomua ja paljon enemmän kalkkeilaisia taudin basiljeja hengitetään sisälle sen mukana, kuin nenän kautta hengitettäessä.

Sellaisilla lapsilla, joilla on ade- noidit, on usein korvasärky. Otta- kaa huoli siitä, jos lapsi valittaa kor- vasärkyä. Katsokaa josko korvasta juoksee märkää. Kuuleeko lapsi hy- vin? Älkää aina moittiko lasta hi- taudesta. Hän voi olla heman kuuro. Korvasärky usein merkitsee sitä, että lapsella on adenoidit. Adenoidit pitäisi poistaa, korvasärky merkitsee aina sitä, että lapsi on vaarassa tulla kuuroksi. Korvasärky merkitsee myöskin sitä, että korvat rupeavat märkimään. Märkiä korva olisi an- nettava korvalääkärin hoidettavaksi, sillä se ei parane ilman huolellista hoitoa.

Ovatko lapsen nielurisat liian suu- ret? Antaa lapsen avata suunsa ja painakaa lusikan varrella sen kieli alas, nähdäkseen, jos nielurisat pi- stävät kurkkuun, varsinkin jos painat- te sormellanne leuvan ulkopuolelle pari tuumaa korvan alapuolelle.

Tarkastakaa lapsen nenää, jos sen toinen sierain on pienempi kuin toi- nen. Onko lapsen nenä tukossa? O- pettakaa lapsi puhdistamaan nenänsä, puhaltamalla yhtä sierainta kerral- laan.

Onko lapsen ylähuuli lyhyt? Kun lapsi nukkuu, onko sen ylähuuli käp- ristynyt ylöspäin niin, että yläham- paat näkyvät? Tarkastakaa, jos lap- sellä on jonkinlainen kumu kaulas- sa juuri korvan takapuolella. Se on suurentunut risa eli rauhanen. Suu- rentuneet rauhaset aina merkitsevät sitä, että jotain myrkyllistä ainetta on lapsen nenässä, kurkussa, korvis- sa tai hampaissa, joka olisi heti pois- tettava, jos mieltään kaikki muut

ruumin osat pitää terveenä. Adenoit- dit ja suurentuneet nielurisat estävät lapsen luonnollisen hengityksen ja saavat rauhaset ylityön kautta suu- rentumaan.

Adenoidit ja suurenmoiset nielu- risat saavat aikaan reumatismin ja sydäntaudin. Suurentuneissa nielu- risoissa ja adenoidissa on myrkyllisiä basiljeja, jotka veressä kulkevat sy- dämeen ja aiheuttavan sydäntaudin; tai kulkeutuvat ne jäseniin ja aiheut- tavat reumatismin. Basiljit suurentu- neista nielurisoista ja adenoidista kulkeutuvat myöskin muihin ruumiin- osiin ja saavat aikaan kaikenlaisia sairauksia. Ne voivat estää lapsen kasvamisen, estää kasvot ja leuvat kasvamasta, joten useilla lapsilla, joi- la on adenoidit, ja suurentuneet nielu- risat, on pieni vartalo ja kasvot kuin pikkulapsella.

Lasten, joilla on adenoidit, on kov- in vaikea oppia. Sellaiset lapset ei- vät ole terveitä. Heitä usein torutaan siitä, etteivät osaa läksyjään, mutta he eivät voi osata niitä hyvin syystä, etteivät voi kuulla eikä nähdä hyvin. He eivät voi mitään haistaa, sillä adenoidit tukkivat heiltä nenän. U- sein he kärsivät kipuja jäsenissään; usein alkavasta sydäntaudista tai suu- rentuneista rauhasista. Heidän on vaikea oppia mihinkään työhön, sen- tähden, että heidän ruumiinsa hitaasti myrkytty adenoidien, suurentu- neiden nielurisojen tai mädänneiden hampaiden basiljeista. Nämä basiljit kulkeutuvat vatsaan ruuan ja juo- man kanssa ja ne myöskin voivat kulkeutua keuhkoihin ja aiheuttavat vatsa-, suoli- ja keuhkotauteja.

Sellainen lapsi, jolla on adenoidit ja suurentuneet nielurisat, on aina altis saaman kylmyyttä ja muita tar- tuvia tauteja. Sellainen lapsi, jolla on mädänneet hampaat, adenoidit ja kipeät nielurisat paljon pikemmin sa- rastuu kurkkumätään, tuhkurin, tuli- rokkoon ja hinkuyskään, kuin terve lapsi. Kun sellainen lapsi saa minkä hyvänsä tällaisista taudeista, niin se kärsii siitä paljon enemmän — tauti hänessä on paljon kovempi — kuin sellaisessa lapsessa, jolla ei ole mi- tään yllämainituista vioista, tai jolta on adenoidit ja nielurisat poistettu ja hampaat korjattu.

Suurentuneet nielurisat ja adenoi- dit ovat juuri sellaisia palkkoja, joi- hin tarttuvien tautien basiljit hyvin istuvat, ja siksi ei sellainen lapsi koskaan parane niin pian tarttuvista taudeista kuin terve lapsi. Rauhasen kaulassa ja muissa osissa ruumista täytyy suurentua auttaakseen myr- kytyä poistamista ruumiista. Jos lapsenne on sairas, niin pitääkö sen suu puhtaana, ettei mitään vaarall- set basiljit pääse suun kautta sisään.

Jos lapsi hyvin helposti saa yskää ja jos sillä on usein kipeä kurkku, tai jos se valittaa korvasärkyä; tai jos sen on kovin vaikea hengittää nenän kautta, niin voi olla varma, että sillä on adenoidit ja suurentu- neet nielurisat, jotka pitää poistaa heti, huolimatta siitä, minkä ikäinen lapsi on. Älkää odottako sitä, että se voi siitä parantua. Odottaminen on vaarallista. Lapsi voi menettää kuulo- nsa kahdenkymmenen neljän tun- nin sisällä niin ettei koskaan enään saa siitä takaisin.

Nielurisat ja adenoidit voidaan poistaa mihin aikaan vuodesta ta- hansa ilman vaaraa. Nielurisat ja adenoidit tekevät enemmän vahinkoa lapselle ensimmäisen kuuden tai kah- deksan vuoden ajalla. Pitäkää tarkas- ti silmillä vaara-signaalia — suun kautta hengittämistä ja korvasärkyä.

ALEKSANRDA KOLLON- TAY.

(Jatkoa ensimmäiseltä sivulta.)

tuua liian yksilöä ihannoivalta. Sanottane: me sosialistit emme kaipaa suuruuksia. Oikeutukseksi saanen vain lausua, että mielestäni todellinen, vilpittön työ niin jalon asian, kuin köyhä- listön hyväksi, ansaitsee tunnus- tuksen yhtä hyvin henkilön elä- essä kuin kuoleman jälkeen.

Tätä kirjoittaessani vaeltaa "muuttolintu" tietään isänmaa-

naan avara maailma. Suomalai- set naistoverit, jos hänet koh- taatte, sisarena vastaanottakaa! HILJA PÄRSSINEN.

Minunkin miel- mäni

En tiedä mikä ihme siinä on, että joka kerran kun luen Tove- rittareissa olevia kirjoituksia, tah- too väkivallalla silmäni täyttyä kyynelillä. Toiset niistä kirjoit- tuksista ovat innostavia, toiset taas niin tuttuja, kauniina ja su- runllisine muistoinen. Tullee ai- na niitä lukiessani mieleen: jos- pa minäkin voisin kirjoittaa muis- telmiani siten, että toinen ihmi- nen niitä viitsisi lukea; ei minul- ta ainakaan puuttuisi ainetta; si- tä olisi elämäni mutkikkaalla tiel- lä kerääntynyt jos jonkinlaista. Olisi vaan vähänkin minulla ky- näilijän lahjoja, olen ehkä niin heikkohermoinenkin luomaan pa- perille mitään asiaa ymmärrettä- västi, niin halusta kun sen teki- sinkin.

Mutta koetan kumminkin. Laps- ena ollessani jo minä ihmettelin sitä, että miksi täytyy minun äi- tini olla nainen? Ja toiseksi, miksi vanhassa viikkivaavassa sa- notaan naiselle: "Sinun pitää miehellesi kaikessa alamainen ole- maan." Voi! kuinka katkeralta tuntuu ajatella tuota käskyä, kun muistan ne äitini kalpeat, itkettyneet kasvot, jotka tapasin juostessani huoneeseen, josta kuulin isäni kiukkuisen äänen, ja samassa lensi kahvikuppi, joka sattui olemaan hänellä kädessään, äitini päähän palasiksi, äidin y- rittäessä suojata loukkaantumiselta nuorinta sisiskoani, jota hän juuri oli imettämässä. Samassa huomasiin verta tippuvan pitkin äidin kasvoja. Olin ihan jähmet- tyä pelosta ja säikähdyksestä, vaikka näyttihän isäkin jo vähän lauhuneemmalta nähdessään ur- hoollisuudestaan niinkin kelpo seurauksen, että ammottavan haavan äitini päässä ja yrittäen teeskennellyllä hellyydellä (tois- ta mielestä) pyydellä: "älähän nyt vaan kerro kenellekään, sillä enhän minä niin kovasti aikunut sitä heittää".

Vastaukseksi äitini keräsi mei- dät kolme nuorinta lasta ympäril- leen, hyväillen ja suudeillen meitä jokaista vuoroin. Sen muis- tan, että me kaikki neljä itkim- me, me lapset pelosta, ja äitini sydämen tuskasta. Ei sanonut sen haavan olevan kipeän, jota rupeimme tarkastamaan, isän mentyä tavallisiin töihinsä aivan kuin ei mitään olisi tapahtunut. Tällaisia kohtauksia on äitini saanut kärsiä menneisyydessä lukemattomia, palkkioksi siitä, että on kokonaista kaksitoista ih- mistainta saattanut päivän va- loon, joskin enempi kuin puolet sai heidän pienenä ollessaan saat- ta murmen alle. Ehkäpä luon- nollisista syistä, joukon seitse- mätänä tulokkaana jo ennen syn- tymistäni olen saanut perintönä heikon terveyden.

En tarkoita tällä kirjoitukse- lani saada huonoon valoon toista sukupuolta, sillä tiedänhän kyl- lä, ettei meidän nykyaikaiset mie-