

KODIN OSASTO

Ennen muinoin oli tapana pitää sairaan huone puolihamaränä; jos tarvittiin, pantiin sitä varten ikkunat peittoon. Siitä tavasta on nyt jo melkein päästy, mutta paikotellen sitä vieläkin näkee. Tavallisesti vaikuttaa se juuri päinvastoin kuin tarkoitetaan. Lukuunottamatta muutamia erikoistapauksia, jolloin sairas ei siedä valoa, (esim. tuhkarokossa), tulee sairaan huoneen olla niin valoisa ja aurinkoinen kuin on mahdollista siinä huoneustossa missä asutaan. Sairas tuntee olonsa semmoisessa huoneessa paljoo paremmaksi kuin semmoisessa, joka on pimeä ja synkkä, sillä auringonvalo saattaa elintoiminnan ruumiissa vilkkaammaksi ja voimakkaammaksi kuin muuten, ja itse huone on paljoo terveellisempi. Auringonvalolla on kyky nopeasti tappaa kaikkia bakteereita, niitäkin, jotka aiheuttavat tarttuvia tautteja. Tiedetään esimerkiksi että se bakteeri, joka aikaansaa keuhkotaudin, kuolee parissa tunnissa, jos se on välittömästi auringonpaisteen vaikutuksen alaisena, ja sama on kaikkien bakteerien laita. Itsestään on selvä, että tällä seikalla on erittäin suuri merkitys, kun on kysymys tautivuoteesta.

Mutta samalla kun koetetaan hankkia huoneeseen niin paljon aurinkoa kuin mahdollista, on kuitenkin katsottava, ettei valo saa häiritä ja väsyttää sairasta sattumalla suoraan hänen silmiinsä. Vuode on senvuoksi asetettava niin, että potilas saa valoa sivulta päin — kernaaimmin vasemmalta — tahi takaa. Etenkin jos potilaalla on lupa tehdä vähän käsitöitä, kirjoittaa tahi tehdä muuta sentapaista, on mukavinta saada valo vasemmalta puolelta.

Myöskin ilmalla sairaan huoneessa on suuri vaikutus sairaan vointiin. Puhdas ja hyvä sisäilma hengitysilmalla jouduttaa aina sairaan paranemista ja monessa taudissa on se aivan välttämätöntä, jos mieli sairaan ollenkaan toipua. Ei voida kyllin painostaa sitä, että raitis ilma vahvistaa sekä aina on hyödyksi eikä koskaan vahingoksi.

Sairaan huoneessa pitää sentähden, harvoja poikkeuksia lukuunottamatta, aina olla ikkuna auki. Vaikka huoneessa olisikin kaikkien uudenikäisimmät tuuletuslaitteet, eivät ne kuitenkaan riitä. Sairas tarvitsee paljon enemmän raitista ilmaa kuin mikään tuuletusjärjestelmä voi huoneeseen tuottaa, ja etenkin on niin laita nykyään niin tavalliseksi tulleen keskuslämmityksen ohella.

Talven aikaan on yleensä kyltiksi pitää jotakin yläikkunaa puoliavoimena. Alaikkunan avoiminen ei ole yhtä edullista, sillä raitis ilma ei silloin niin hyvästi sekoitu huoneen ilmaan. Koska lämmin ilma kohoaa huoneessa ylöspäin, sekoittuu myös yläikkunaa avatessa raitis ilma heti lämpimällä eikä tunnu niin kyl-

mältä, kun se vähitellen leviää huoneeseen. Kesällä pidettäkoon ikkunoita enemmän avoimena. Siinä vuodenaikanahan on ero huoneilman ja ulkoilman lämmön välillä siksi pieni, ettei synny sanottavaa ilmavirtaa ulos eikä sisälle, jos avaa ikkunan raolleen. Yksi tahi useampia ikkunoita on avattava kokonaan, jos mieli sairaan huoneeseen saada niin hyvää ilmaa, että sairaalla on siitä todellista hyötyä.

Luonnollisesti on aina sovitettava sänky ja avattava ikkuna niin, ettei kylmä raitis ilma suoraan puhalla sairaan päälle.

Yksi seikka, joka usein unohtetaan, on se, että on katsottava etteivät ikkunat tahi ikkunan hakaset ole irrallaan, niin että pääsevät kolahtelemaan. Jos potilas on hermostunut taidka haononin, häiritsee se häntä kovin. Täten pidettäessä huolta ilman puhtaudesta sairaan huoneessa, muistettakoon myös, että ilman pitää olla tarpeeksi lämmintä. Paras lämpö määrä sairaalle on 15—17 astetta. Ainoastaan silloin kuin vuodetta on korjattava tahi potilaalta muusta syystä on vaatteita poistettava, on lämpö määrää jonkun verran korotettava.

Edullisinta on pitää lämpö määrää niin tasaisena kuin mahdollista vuorokauden umpeensa ja siinä tarkoituksessa, jos suinkin voi, ylläpitää talvella valkeata uunissa myöskin yöllä.

Muuten ei sopivan lämmön ylläpitäminen sairaan huoneessa tule kysymykseen vain talvella, vaan myöskin kylminä, kosteina kesäpäivinä voi olla tarpeellista sytyttää tuli epäterveellisen koleuden poistamiseksi, joka helposti syntyy huoneessa, missä ikkuna aina pidetään auki.

Muutenhan on kesällä yleensä vastuksena lämpö, jolta sairasta on koetettava suojella. Paras, mitä silloin voi tehdä, on avoimien ikkunain avulla pitää ilmaa huoneessa niin raittiina kuin suinkin. Ei pidä pelätä panna toimeen ristivetoa, kun vain pitää huolta siitä, ettei sairas joudu makaamaan suorastaan vedossa. Vilvoittavasti vaikuttaa myöskin usein uudistettu lattian peseminen runsaalla määrällä kylmää vettä; haihtuessaan aikaansaa se näet ilman jäähtymisen melkoisessa määrässä. Lopuksi on tietysti hyvin tärkeätä järjestää potilaan peittäminen ilman lämpö määrän mukaan, ettei hän kuumana kesäpäivänä hikoile patjan tahi liian monen peiton alla. (Tanskalaisesta aikakausledestä).

SOPIVAA RAVINTOA VÄHÄVERISILLE.

Suuri osa nuorisoomme saa paljon sisällä istumisen tähden, jota ensin koulu ja sitten istumista vaativa työ tuo mukanaan, taistella verenvähyyttä vastaan. Tämä vaiva on käynyt niin jokapäiväiseksi, että sitä tuskin enää otetaan vakavalta kannalta, vaikka se leppä kuin lyijypaino sitä potevan päällä ja ehkäisee sekä ruumiin että sielun kehitystä.

Verenvähyyden poistamiseksi tur-

vaudutaan sitten kaikenlaisiin valmisteihin. Niitä on lukemattomia eri lajeja. Vaan ne lääkärit, jotka nykyään ovat luopuneet lääkkeiden juma-loimisesta, koottavat mieluummin terveellisen elintavan ja sopivan ravinnon kautta vastustaa tuota pahaa.

Sopivista ravintoaineista mainittakoon ensi sijassa kaura. Kauraryynit ja kaurajauhot ovat ravintoaineita, jotka liian vähän esiintyvät keittiössä, mutta joiden arvokasten ominaisuuksiensa tähden pitäisi tulla paljoo suurempaan käytäntöön kuin yleensä on laita. Kaura sisältää näet meikoiset määrät niitä aineita, jotka ovat ruumiillemme tärkeimmät. Se sisältää esimerkiksi 14—15 prosenttia munaivalkuaisainetta, 50 prosenttia tärkkelystä ja 6—7 prosenttia rasvaa. Kaura ja maissi voittavat siinä suhteessa kaikki muut viljalajit.

Eriytyisen tärkeät ovat sen lisäksi kaurassa esiintyvät ravintosuolat, jotka kivennäisaineet ovat välttämättömät veren ja kudosten muodostumiseen. Tässäkin suhteessa voittaa kaura kaikki muut viljalajit. Se sisältää näet kokonaista 3 prosenttia kivennäisaineksia.

Sitapäitsi on kaurassa voimakas erikoismaku, joka kiihottaa ruuansulatusta. Kauraruokien syöminen soveltuu erikoisesti heikoille, sairaloisille, vähäverisille ja kalvetustautia poteville henkilöille kuten myös kalpeille, huonosti kehittyneille lapsille.

Kaurasta rikkain ruokalaji, mitä kauraista voi valmistaa, on kaura-keitto tahi kaurapuuro. Skotlannissa on kuten tunnettu kaurapuuro kansallisruokaa, eikä missään näe niin paljon voimakkaita, punaposkisia ja kukoistavia lapsia kuin siellä, juuri siitä syystä että lasten pääasiallisena ravintona on kaurapuuro. Myöskin vanhat germaanit, joiden ruumiinvoimat hämmästyttivät roomalaisia, elättivät itseään pääasiallisesti kaurapurolla.

Tällä ruokalajilla on sen lisäksi se hyvä ominaisuus, että se on erinomaisen halpa. Käytännöllinen perheenemäntä varmaankin voi vaihdella kaurapuuroa ja kaurakeittoa, niin, ettei se käy kyllästyttäväksi. Saksassa, missä kaurapuuro viime vuosina on pääsyyt suureen valtaan, käytetään sokeria ja kanellia purolla, sitruunakuorta, survottuja karvasmanteleita, voita, korintteja, muna-ruskuaista y.m., joka tekee sen maukkaammaksi. Keitetään myös kaurakeittoa omenien kera, se puserretaan seulan läpi ja kieautetaan, lisäten hiukan sokeria ja korintteja. Ihähdpmavaa qarrma momo mamama

RUOKALAJEJA.

Vanukasta lihasta ja kasviksista. Vasikanlihaa jauhetaan kahteen kertaan ihamylyssä, jonka jälkeen se valmistetaan kuin tavallinen lihamureke, s. o. leipää ei sekoiteta joukkoon, ainoastaan 1 muna ja vähän lihailientä tahi maitoa sekä hiukan voita tahi margariinia, suolaa ja valkopippuria. Yhtein paunaa lihaa otetaan 1 litra keitettyä perunoita, 3 keskikokoista porkkanaa, vähän hakattua persiljaa, vähän kukkakaalia, vähän sokerijuuria tahi muita saatavissa olevia vihanneksia. (Maukkainta on käyttää ainoastaan kukkakaalia, sokerijuuria ja hakattua persiljaa.) Kaikki kasvikset keitetään pehmeiksi, hakataan hyvin hienoksi ja sotketaan yhdessä murekkeen ja keitettyjen kylmien perunoiden kanssa, niin että seos käy hienoksi ja notkeaksi. Sitteen pannaan seos voideltuun muottiin ja sitä paistetaan uunissa noin puoli tuntia. Yhtein paunaa lihaa otetaan samanpainoin määrä kasviksia ja tämä panos, siihen lisätynä 1 litra perunoita, on laskettu 8 hengelle riittäväksi.

Jälkiruoksi sopii esim. omenakeittoa, johon käytetään kuivattuja omenoita ja vähän saagoryneja, kanellia, sokeria ja palanen sitruunan keltaista kuorta.

Kellari säilytyspaikkana. Kellari ja ylisä ovat tavallaan asuntoimme lapsipuolla, tuhkimuksia, jotka ovat olemassa vain palvellaakseen, eikä koskaan koristaakseen. Sielläkin, missä huoneustoa mitä huolellisimmin hoidetaan, jotta se olisi näkyvästi todisteena emännän siisteydestä — ei kellari, jota ei juuri mikään vieras

silmä näe, tule suursivouksessa huomioonotetuksi. Koetetaan vain mitä pikemmin kiihottaa pois tuosta ummehtuneesta, valottomasti paikasta.

Ummehtuneesta — saako siis kellari olla ummehtunut? Eikö se juuri ole todisteena siitä, ettei kellaria pidetä hyvässä kunnossa eikä tarpeeksi tuuleteta sitä.

Onhan se paikka, jota pääasiallisesti käytetään elintarpeiden säilyttämiseen, eikä ilma niin ollen saisi olla epäterveellinen. Sitä on joka päivä tuuletettava. Keväisin ja syksyisin on se perinpohjin puhdistettava. Syksyllä puhdistetaan se talvivarastoja varten, keväällä taas poistetaan niiden jätteet ja päästetään kellariin puhtasta raitista ilmaa, jotta siellä kuumina päivinä voi säilyttää ruokatavaroita.

Levätkää nukkussanne

Tärkeätä ihmisen hyvinvoinnille on aamulla herätessään tuntee itsensä täysin levänneeksi ja valmiiksi alkamaan päivän työtä. Mutta miten usein herääkään ajatellen, että olisi suloista alkaa yön lepo uudelleen. Siihen on kyllä monta syytä, vaan yksi niistä on helppo poistaa, kunhan vain saa selväksi että se todella on olemassa. Tarkotamme sitä että emme rupea lepoasentoon ennen nukkumista, vaan annamme ruumiin joko kokonaan tai osittain olla aivan jäykkänä, ja kun sitten heräämme, tunnemme jäsenemme kangeiksi ja olemme vain puolitain levänneitä. Tämä epäkohta on korjattava, ja kun rupeamme maata illalla, tulee meidän tunustella, että ruumiimme on rentona ja lepoisassa asennossa.

Saattaa tuntua omituiselta, että meidän on erikoisesti laittauduttava rennoiksi ennen nukkumista, ja useimmat kai luulevat että rentous tulee itsestään uuden mukana, mutta kokemus osoittaa, että asianlaite ei ole niin. Emme edes syvimmissäkään unessa antaudu kokonaan unelle. Kuten henkisesti pidämme kiinni tilastamme hereillä ollessa ja unessa läpikäymme huolemme uudesta, samoin pidämme ruumiillisesti kiinni väsymyksestämme ja rypyistämme ja heräämme henkisesti ja ruumiillisesti niiden ilmacehän ympäröimänä.

Unessa työskentelevät sydän ja keuhkot kuten ainakin, melkein kaikkien muiden elinten levätessä. Ruumiin läpi, joka siten on lepotilassa, voi veri vapaasti kiertää.

Katsokaamme pientä nukkuva lasta! Se on esimerkkinä meille kaikille. Ota se syliin ja koeta, mikä pehmonen pieni kääri se on, ja kuinka rennosti pieni pää painuu taaksepäin. Mutta valitettavasti alkavat lapsetkin saanen aikaisin harjottaa tuota tiedotonta jäykkänä nukkumista ja heidätkin on totutettava siitä pois.

Ruvetkaa siis heti opettelemaan, kuinka teidän on levättävä ja nukuttava. Taito ei ole yhdellä kertaa opittavissa, vaan vasta vähitellen. Voittehan harjoitella koska tahansa. Siis näin: heittäytykää pitkällemme vuoteeseen hyvin väsyneesti ja kottakaa olla täysin rentona. Kivitelkaa että olette niin raskaat, että vajoatte suoraan patjan läpi.