

Ravinto kesäkuumalla

Ruumillinen hyvinvointi kesän aikana riippuu hyvin suureksi osaksi siitä minkälaisella ruualla me itseemme ravitsemme. Ruumiin lämpö-määrää voi joko lisätä tai vähentää ravinnon valinnalla. Tieteelliset kokeilut ovat osoittaneet, että ruumiin lämpöä voidaan lisätä 44 prosenttia ravinnon valinnan kautta. Lämpöä antavat aineet erilaisissa ravintoaineissa vaihtelevat — rasvasa on lämpöä 20 prosenttia, proteiinissa eli valkuaisaineissa 10 prosenttia, karbohydraateissa eli tärkkelyksaineissa 7 prosenttia.

Siis huolellisesti ravintonsa valitsemalla voi lämpö määrää vähentää kesäkuumalla. Kesäruuat tulee valita sellaisia, jotka sisältävät mahdollisimman vähän lämpöä antavia aineita. Kaikenlaisia sallaatteja tulisi syödä runsaasti kesällä. Samoin hyvin kypsytettyä hedelmää ja hedelmämehua valmistettuja juomia. Erikoisen huolenpidon tarvitsevat miehet ja naiset, joiden täytyy kesäkuumalla tehdä raskasta työtä, sillä kuumalla aikana raskas työ ja raskas ravinto ovat omiaan murtamaan parhaimmankin terveyden.

Seuraavat ovat muutamia ruokia sopivia syödä kuumalla ilmalla:

Kesäsallaatti.

1 kupillinen joko tuoreita tai kannutettuja ananasomenia (pienapple), nelihöihin leikeltynä, 1 kupillinen apelsiiniä, josta on poistettu kuori ja siemenet, leikeltynä pienin kappaleiksi, 1½ kupillista joko mansikoita, vaarainia tai kirsiä, kaksi banaania kiviutuna, makeaa ranskalaisista soosia ja muutamia salladin lehtiä.

Tee pesä salladin lehdistä, sekota hedelmät varovasti puisella lusikalla ja aseta pesään. Pirskoita soosia päälle ja tarjoa kylmänä. Kuori ja kiviutua banaaneista viimeiseksi ennen sekoittamista.

Kylmällä ilmalla tähän saallaattiin voi käyttää kannutettuja hedelmiä hyvin valutettuina.

Venäläinen sallaatti.

1 kupillinen keitettyjä herneitä, 1 kupillinen vihreitä papuja paluissa, ½ kupillista keltajuuri ja peruna-kappaleita, kuusi pyöreitä tomaattia yhtä kokoa, 1 kovaksi keitetty muna, mayonnaise tai keitetty soosia, salladin lehtiä.

Pane tomaatit hetkeksi aikaa kiehuvaan kuumaan veteen, että kuori lähtee helposti rikkomatta tomaattia, poista tomaateista keskusta (jonka voi käyttää joko tomaattisoppaan tai mausteiksi muihin keitoksiin). Jäähdytä tomaatit. Sekota keitetyt kasvikset vaahtovasti sekasin vähäsen soosia kanssa ja annan seisoa kylmässä paikassa puoli tuntia. Täytä tällä tomaattikupit, pane päälle mayonaise soosia ja hieroksi muhennettuna muna ja aseta kupit salladin lehdille.

S. J.—M.

LUTEIDEN HÄVITTÄMINEN

on emäntävään mielestä mahdottomuus; kyllin vaikeata on pitää niitä edes jonkun verran "aisoissa." Parhaatkin vanhat keinot, kuten tulikiveä (riikkiä) polttamalla tai hydroxyamihappokaa-sulla "savustaminen", joista viime mainittu sitäpaitsi tulee kalliiksi ovat useita kertoja uudistettavat sitä myöten kuin minusta kehittyi uusia elukoita eivätkä sen tähden voi koskaan tuottaa ihan varmoja tuloksia.

Canada tuhohyönteislaitoksen johtaja toht. Hewitt on kuitenkin äskettäin keksinyt keinon, jota hän väittää varmaksi. Se ei ole sen kummempikin kuin kova lämmitys. Huoneeseen tai rakennukseen, josta luteet ajetaan hävittää, on asetettava sellaiset lämmityslaitteet, joilla voidaan pitää vähintään 120—125 Fahr. asteen lämpö määrää vähintään kuusi tuntia. Jos huoneet ovat pieniä, on yksinkertaisin keino tuon lämpö määrän aikaansaamiseksi sellaisten pien-

KODIN OSASTO

ten lämmitysuunien käyttämisen, joita esim. rappaajat käyttävät huoneiden kuivattamisessa. Eräissä kokeissa oli nelihuoneinen lautarakennus sellaisilla uuneilla saatu aina 175 asteen lämpöiseksi. Kun kuhunkin huoneeseen asetetaan lämpömittari noin jalan korkeudelle lattiasta ja käydään niitä katsomassa aina tunnin päästä lämmityksen alkamisesta, on helppo asia hoitaa lämmitystä niin, että vaadittu lämpö määrä pysyy vähintään kuuden tunnin ajan.

Parasta on alottaa lämmitys aamusta päivin ja pitää huoneet kuumentettuina iltaan asti. Näin kuumentamalla tuhoutuvat ei ainoastaan täysikasvuiset luteet, vaan myös munat, joka on hyvin tärkeä seikka syöpälaisten hävittämisessä.

SUKLAATI-KAKKUA.

Kaksi kupillista ohrajauhoja, ¼ kup. voita tai voin vastiketta, ¼ teelusik. suolaa, ¼ kup. maitoa, 4 ruokal. nostakepulveria, 2 nellötä suklaata tai vastaava määrä jauhettua suklaata (sulatettua), 3 ruokalusik. ruskeaa sokeria, 1 kup. maissi-siirappia, 2 muna (ruskuaiset ja valkuaiset vispilöidään erikseen) ja 1 teelusik. vanillamaustetta.

Sokeri ja voi hierotaan sekasin, munan ruskuaiset vispilöidään sekaan hyvin, lisätään siirappi ja sulatettu suklaati ja sekoitetaan hyvin; jauhot, suola ja pulveri lasketaan pari kertaa jauhosivillä läpi; jauhot ja maito sekoitetaan edellisten sekaan vuorotellen; hyvin vispilöidyt munan valkuaiset ja vanilja sekoitetaan talkinaan viimeiseksi. Paistetaan tavallisen lämpimässä uunissa, joko yhdessä suuressa tai useammissa pienessä pannussa.

Piirakan kuorta ohrajauhoista

Kaksi kupillista ohrajauhoja, kolmas osa kupillista rasvaa, yksi teelusikallinen suolaa. Valmistetaan kuten tavallisesti piirakan kuori valmistetaan.

Sota-ajan sienikakkua

Kolme muna, ¼ kup. hienoa sokeria, 6 ruokalusikallista kiehuvaan maitoa, 1 ruokalusik. sitruunan mehua, ¼ kup. perunajauhoja, 1½ teelusik. nostakepulveria, ¼ teelusik. suolaa. M unanruskuaiset vispilöidään niin, että ne tulevat vaaleaksi, lisätään sokeri sekaan vähitellen, sitten maito ja sitruunan mehu ja pariin kertaan siivilöidyt jauhot, pulveri ja suola; hyvin kuivaksi vispilöidyt munanvalkuaiset sekoitetaan talkinaan viimeiseksi.

Ohraleipää.

Kaksi tuoretta hiivakakkua ja kaksi ruokalusik. sokeria liotetaan 10 minuutin ajan lasillisessa haaleata vettä; hiivaan ja veteen sekoitetaan 2 ruokalusik. voita ja sen verran jauhoja, että saadaan vetelä seos, joka peitetään jauhokerroksella ja asetetaan lämpimään paikkaan käymään; kun käyte alkaa käymään niin, että se on täynnä kuplia, lisätään siihen noin kolme pientä haaleata maitoa, vettä tai piimän heraa ja niin paljon ohrajauhoja, että se on jaksenkin yhtä sakeaa kuin kokkare-talkina, eli niin sakeaa, että se hyvin erkanelee lusikasta; (jauhoja käytetään noin 2 kvarttia, jotka siivilöidään hyvin); talkina pannaan hyvin voideltuihin pannuihin ja annetaan nousta niin, että se kohoaa toisella puolella alkuperäisestä koostaan; paistetaan tasasen lämpimässä (eli kovin kuumassa) uunissa yhden tunnin.

Kauraleipää voi valmistaa muuten samoin kuin ohraleipääkin, mutta tulee lisätä talkinaan kaksi muna ja puoli kuppia malassia.

Leipä ja leivokset säilyvät pitemmän aikaa tuoreina, jos leipälaatikon asetetaan pieni astia, jossa on palanen pesusientä ja vähän vettä.

Mustepilkut saadaan häviämään kankaasta, jos ne hierotaan tomaatin kappaleella ennen pesemistä.

Panamahattujen puhdistus on usein päänsärkyä aiheuttava, joilla niitä on. Niitä voi puhdistaa magnesiumilla (karvasmulla), jota saa apteekista. Magnesia hierotaan hattuun kuivana ja annetaan olla vähän aikaa ja sitten se harjataan pois kovalla harjalla. Kaikenlainen kosteus tekee panamahattut koviksi, vaan magnesiumilla puhdistuksessa ne jäävät pehmeiksi.

KIRJEITÄ

EUREKA, CAL.

Mitä nyt sanoisin oikeastaan teille, toverit, kun elämä nykyään tuntuu niin painostavalta ja raskaalta, ettei tiedä mitä enää puhuu tai ajattelee. Alvan rintaa ahdistaa katsellessa ja ajatellessa katkeraa elämän kulkua ja ihmiskohtaloita.

Luonto on nyt täydessä kauneudessaan. Kukkaset tuoksuvat. Pikku lintuset livertelevät lemмен laulujaan — vaan meidän työllisäitten sydän itkee verisiä kynneliä kun poikamme sotaan viedään ja toverittemme veri Euroopassa vuotaa.

Niin, minunhan piti kirjoittaa niistä Fort Braggin kesäjuhlista. Näytöskappale "Rykmentin soittaja" oli kaunis ja esittäjät onnistuivat tyydyttävän hyvin, josta kiitos Berkeleyn näytelmäseuralle.

"Hevosparimen" oli mahtava kappale. Siinä on paljon kauniita lauluja hyviä olivat laulajat. En tuntenut muuta kuin Emma Harjun. Hän ei ollut säästännyt voimiaan, kun oli

molemmissa kappaleissa. Toivomme sulle kestävyyttä.

"Eskoinen", jonka Fort Braggin näytelmäseura esitti, oli kaunis ja onnistui muutoin hyvin, vaan puhetapa oli liian hiljaisista jollakin. En ole mitään taidearvostelijaa. Paljon ovat toverit uhranneet voimiaan, kun otetaan huomioon että olemme vain työllisiä ja miehiä. Nuori toveritar Tyne Saari piti mitä parhaimman puheen, josta toverillinen kiitos. A. Hautamäki myöskin puhui. Mitä muuhun juhlatunnelmaan tulee, niin ihmiset ja kaikki toverit olivat iloisia ja toverillisia toisilleen, erittäinkin Fort Braggin toverit. Juhla ruuat ja juomat olivat hyvin valmistettuja, erittäin Pudding Creekin toveritaret olivat laittaneet hyvää villiä, jota suurkaupungin toverit ahmivat herkkunaan. Fort Bragg on kaupunki, jossa puhutaan kaunista suomenkieltä, meni mihiin hyvänsä, tuntuu kun ei siellä "kielisiä" olisiakaan.

Californian valtion yhteinen neuvottelukokous päätti ensi kesäjuhlat pitää West Berkeleyssä. Toivomme että sinne rjennetään lukuisana joukkona, jos elämäntilaisuudet antavat myöten.

Taloudenhoitaja Antti Törri muuttaa pois. Siis paikka on taas avoina.

Pyhäkoululapset ovat hyvin onnistuneet ohjelmaan nähden. Toivon että vanhemmat auttaisivat opettajaa, joka on toveritar Kerttula.

Näytöskappale "Pohjolaiset" on harjoitusten alla. Se on iso ja hyvä kappale. Toivon teille, näyttelijät, kestävyyttä. Vanha osastomme ja puolueemme jäsen Emil Laakso on kuollut Astoriassa. Katri Piiranan (eli Kokko) hänen puolisonsa, on myös kuollut. Hän oli norjalainen. Senja Kangas ja H. Koski ovat ruvenneet yhdessä soutelemaan tätä elämän merta. Onnea vain!

H.

SUOSITTELEMME AJURI-LIIKETTÄMME!

Olemme aina valmiit palvelemaan teitä kaikenlaisella ajuriliikkeen alaan kuuluvalla työllä.

SEABORG TRANSFER CO.
Puhelin 466. Astoria, Ore.

AKKAIN JUHLAT

toimeenpanee

Astorian S. S. O. Akat Heinäkuun 27-28 päivinä

ASTORIAN S. S. KLUBIN TALOLLA
LAUANTAI-ILLAN JUHLA VIETETÄN TANSSISALISSA

OHJELMA

"GRAND MARCH", johon kaikki ottavat osaa, alkaa klo 8:30. — Tanssia yhden tunnin ajan. — Ratkaiseva ottelu aviosäädyn ja aviotottoman säädyn välillä jättäjäskorista. Ainoastaan yksi akka tietää hetken milloin ottelu päättyy. Voittajat marssivat parittain alakerran kokoushuoneeseen torvi-soittokunnan johtaessa. Kokoushuone on koristeltu yhtä kauniiksi kuin jonkun suurkaupungin ravintola ja etevä viulutaitelijatar soittaa voittajien iloksi ja kunniaksi aterian aikana. Hävinnyt puoli saa kahvia tavallisella hinnalla ruokasalissa. — Aterian jällestä tanssitaan klo yhteen aamulla.

Hyvä soitto. — Sisäänpääsy 25c kaikilta.

Huom! Ne pääsevät osallisiksi koriin, jotka ovat siihen uhranneet rahaa!

SUNNUNTAI-ILTA VIETETÄN TEATTERISSA JA TANSSISALISSA

OHJELMA

ALKUSOITTOA Orkesteri
PUHE Tyne Hyrskymurto
LAULUA ("Koditon", virolainen kansanlaulu, sov. Miina Herman; "Aamulaulu", säv. Mozart; "talsteluun!", omistettu Astorian S. S. O:n Naiskuorolle, säv. Jukka Mäkiriinne.)
RUNO Aino Linsar
SOOLOLAULUA Toini Niemi
(Säestää Jukka Mäkiriinne.)
PUKUTANSSI Naiset
KUPLETTI Lyyli Paavila
RUNO Lydia Koski
MÖLYKÖÖRI

20 MINUUTIN VÄLIAIKA. — RAVINTOLA.

SOITTOA Orkesteri
"VALOON, VAPAUTEEN"
(Kappale on kaksinäytöksinen. Kuvan Venäjän vallankumoustaistelujen alkuvaiheita.)

SOITTOA Orkesteri
KUAELMA "Ylös orjuudesta"
Lopuksi tanssia tanssisalissa klo yhteen asti.
Sisäänpääsy 50c kaikilta.

Akat toivottavat kaikki suomalaiset työlliset tervetulleiksi juhliinsa. Kaikki lähiseudun suomalaiset, tulkaa juhlimaan! Akkain komitea pitää huolen, että ulkoapäin tulevat vierat saavat asunon kaupungissa juhlien ajaksi.