

# KODIN OSASTO

## SÄÄSTÄMMEKÖ

### NIELURISAT? (Tonsils)

(Jatkoo)

Nielurisoiden sanotaan olevan esteenä basilillen hyökkäyksille vastaan ja täyttävät ne tämän tehtävän pääasiallisesti lapsuusiässä. Valikkakin on totta, että lasten nielurisat usein ovat luonnottoman suuret, johtuu se liiallisesta ruokkimisesta, väärästä ravinnosta, liian lämpimästä asunnosta, ilman puutteesta ja liiallisesta "mammittelemisesta."

Nesteitä erittävien elinten systeemien tehtäviin — johon nielurisat kuuluvat — kuuluu liika-ainesten kulettaminen ulostuselinin; on hyvin mahdollista, että nielurisat toimittavat osansa tässä tärkeässä tehtävässä ja ainostaan silloin kun ne ovat ylenmäärin rasitettuja ja estetyt täytymästä tehtävänsä normaalisti, tulevat ne taudin ja kivun lähteeksi.

Jos teillä on joku hivuttava tauti, joka on varmasti havaittu johtuvaksi nielurisoista, ja jos ei luonnottomuuskainen hoito ja elämäntavat sitä paranna, niin silloin voidaan ajatella nielurisojen leikkaamista. Jos ne ovat niin suuret, että ne häiritsevät kuuloa tai jos ne vahingoittavat puhe- ja lauluaantinne ja jos ei luonnottomuuskainen elämäntäni näitä paranna, niin silloin ovat ne poistettavat. Jos lapsenne hengittää aina suun kautta, on alakuloinen, kalpea ja heikko — tarkastakaa hänen nielurisojaan ja "adenoidisiansa" ja jos luonnottomuuskainen ruokinta ja hoito ei paranna niin mahdollisesti leikkaus voi olla tarpeen pelastamaan vakavammista seurauksista ja sairauksista. Mutta tulee muistaa, että on kovin vastuunalaista tehdä, että poistaa ruumiin elimiä, ja jos ei väärä elämäntapa poisteta samalla kuin joitakin elimiä poistetaan, niin varmasti enemmän tai myöhemmin jokin toinen ruumiin elin joutuu sairaalaiseen tilaan niiden poistettujen elinten asemasta.

"Pahojen nielurisojen" hoito tulee alkaa lapsuudessa. Ei ole olemassa mitään syytä miksi lapsilla tulisi olla valvalliset nielurisat, paremmin kuin muillakaan n. k. lasten tautteja. Lapset, jotka ovat ylen syötetyt syntymästään asti, ja jolle annetaan ruuaksi lihaa, perunoita, pudingia, piirakkia, kakkua j. n. e. pian rinta vierotuksen jälkeen, tavallisesti kärsivät kivullisista nielurisoista. Liian lämpimät kylvyt, liian lämpimät huoneet, liikunnan, puhtaan ilman ja auringonpaisteen puute, valkeiden tautien lääkkeitä ehkäiseminen — kaikki nämä auttavat säilyttämään myrkyttyä ruumiissa ja lihojen kasaantumista ja siltä ovat seurauksena "yskät" ja sairaalaiset nielurisat. Maito ja hedelmämehut tulisi olla lasten ainoa ravinto kahden vuoden ikäiseksi saakka ja sitten hedelmät, mehuiset kasvikset, pähkinät ja suurusruokaa tulisi hyvin vähitellen lisätä. Siinä väärässä luulossa, että lihava lapsi on terve lapsi, mennään lapsen ruokkimisessa aivan äärimäisyyksiin, ja lapsille annetaan samoja ruokia kuin mitä aikuisetkin syövät. Seurauksena ovat "yskät" ja katarriset tulehdukset. Sairaiden nielurisojen sokkelot ovat tavallisesti täynnä kovettunutta valkosta mättää joka tulisi poistaa joko haraamalla tai hieromalla. Tavallisesti on parasta antaa lääkkäriin "puhdistaa" ne, mutta monessa tapauksessa auttaa seuraava menettely: Voitele nielurisat glyserinillä ja sitten steriliseeratuskan varrella panele risoja koettaen saada märkä-aino puserratuksi ulos sokkeleista. Jos olet taitava, voit sen tehdä yksin, mutta tavallises-

ti on parasta, että on apua. Sitten kun olet saanut ulos niin paljon märkää ja nesteitä kuin on mahdollista, viruta suu ja kurkkuperä hyvin "Peroxide of hydrogenilla" tai Dobellin seoksella (älä niele niitä). Sitten ruiskuta öljysuihkulla (sellaisella kuin käytetään kipeän kurkun sekä nenän ruiskuttamiseen). Sitten hiero kaula hyvin ja pane kylmä koskea kääre kaulan ympärille. Tämän toimenpiteen tarkoituksena on avata nielurisojen sokkelot että nesteet pääsevät vapaasti kulkemaan. Menettely mahdollisesti täytyy kerrata useamman kerran.

Ajettuneet nielurisat ovat kovin kipeät kärsiä. Tämä tavallisesti ottaa yhden risan kerrallaan vaikka toinenkin on aina jonkun verran tulehdussissa. Jos tauti saa kehittyä niin se tavallisesti puhkaisee risan, mutta siltä kivulta ja valvalla voitte säästyä, jos annatte lääkkäriin avata ajoksen ja ottaa märkäaineen ulos niin pian kuin märkäeminen on huomattavissa. Jos paisunut risa ei puhkeita itsensä eikä sitä leikata auki, niin voi märkäpaise puhjeta sisänpään kaulaan. Edellä kerrotut menettelytavat voidaan käyttää tässäkin tapauksessa parannukseksi.

Nielurisojen tulehtuminen on vaan merkki sisäisestä myrkyttymisestä ja ainostaan silloin kuin nielurisojen toiminta häiriintyy tulevat ne vuo-rosta taudin lähteeksi. Palkallinen parannus antaa vaan hetkeellisen huojennuksen noista epämieleisistä taudin oireista. Se auti mistä nielurisiviat johtuvat täytyy poistaa, ja se tauti on sisäinen myrkyty. Sennähden tulee teidän paastota niin kauan kuin on kuumetta. Teidän tulee juoda runsaasti vettä. Teidän tulee puhdistaa ja pitää suolistonne puhtaan. Teidän tulee ottaa hiotuskylpyjä ja kuumia ja kylmiä kylpyjä. Ja silloin kun luonto ilmoittaa ajan tulleen, voitte alkaa syödä hedelmämehuja ja sitten vähitellen lisätä ruokajärjestelmänne hedelmiä, kasviksia, kirnupiiimää ja maitoa.

Jos teillä on kroonilliset suuret nielurisat tulee seurata jokseenkin samaa parannustapaa, sillä erotuksella vaan, että täytyy alka-ajottain menettely uudistaa, sillä kroonillisen tilanne on tavallisesti tullut monivuotisesta väärin elämisestä.

Tässä mainitut parannustavat eivät ole mitään kokeiluja. Ne ovat käytetty tuhansissa tapauksissa ja jos tarkoin hellittämättä jatketaan niin parannuksessa onnistutaan — ja potilas voi säilyttää nielurisojaan. — Physical Culture julkaisusta.

### Ole terve.

Terveysthoidollisia neuvoja en anna sinulle. En ole ammattimies sillä alalla. Mutta tahtoisin sinua neuvoa koettamaan säilyttää terveytesi niin kauan ja niin hyvänä, kuin vaan voit. Useat äidit unohtavat kiitettävässä innoissaan lastensa hyväksivänsä itsensä ja oman terveytensä. Mutta jos sinä olet sairas, ovat lapsesi säilyttävässä asemassa. Silloin pidät sinä lapsellisenä huonoutena ja pahutena selailaista, mikä lopun lopulta on vain seuraus sinun omasta sairaudestasi ja närkästymisestäsi. Silloin kadotat sinä levollisen varmuutesi, silloin tekee sairautesi sinut ärtyiseksi, katkeraksi ja väärilylliseksi. Mutta seläläinen äiti ei voi, niin mielellään kuin hän tahtoisikin olla hyvänä kasvattajana lapsilleen. Sillä lapset tarvitsevat aurinkoa ja lämpöä; epäystävällisyyden ja samean sumun vallitessa kuittuvat ne. Minä tiedän, että useat

äidit vasten tahtoaan ja syvimmäksi surukseen hädän pakottamina sruvut lainin ruumiinsa terveyden. Ja syvimmästä sydämestäni säälän näitä köyhälistön vaimourakkoja. Mutta heidän ohellaan on vielä useita työläisäitejä, jotka pitävät itseään liian pienessä arvossa, ajattelakseen omaa terveyttään. Ajattelkoot he, että velvollisuus lapsiaan kohtaan vaatii heitä itseään olemaan terveitä!

### Vaikene ajallansa.

Lapsesi oli tottelematon. Yhä uudestaan on se rikkonut määräystä, jota sinä jo usein olet sille terottanut. Sinä torut lastasi. Ensinnäkin sinä vain muuttat vakavia sanoja. Mutta turminen tempaa sinut edemmäksi mukaansa, varsinkin kun lapsesi katseesta luulet huomaavasi, että se ei paljon piittaa sinun kiihtyneistä muistutuksistasi. Silloin torut yhä enempi, ja sanasi tulevat yhä epäystävällisemmiksi ja rumemmiksi. Jos sinä

myöhemmin rauhallisena ollessasi muistelet torumasanojesi syytä ja viestipalttisuutta, et itsekään käsitä, että olet voinut sallia itsesi menevän niin pitkälle. Sano lapsillesi muutamia vakavia, muistuttavia sanoja, joista se tuntuu koko sen mielipahan jonka se on sinulle tuottanut, nämä muutamit sanat tunteutuvat lapsesi sydämeen syvemmälle kuin pitkät rankaisu-saarnat pajoine liitotteluineen, joiden vääräydet lapsikin tuntee. Voi myöskin olla, ettei sinun tarvitse sanoa sanaakaan. Kun olet alkamaisillaan torua, ja lapsesi pyytävä, katuva katse sinulle sanoo, että se ymmärtää tehneensä väärin, niin vastaa katseella — sangen paljon voi sanoa yhdellä ainoalla katseella! — äläkä sano sanaakaan! Lapsesi on oleva sinulle kiitollinen siitä, että sinä säästät siltä siten sanojesi tuottaman enemmän häpeän, ja se pyrkii vakavammin olemaan sinua enempiä loukkaa-

(Jatkoo viidennellä sivulla)

## Nyt se UUSI kauan odotettu KEITTOKIRJA on vihdoin valmistunut!

Kuten tiedämme, sosialistien kustannusyhdistyksen kustannuksella ei ole ilmestynyt yhtään keittokirjaa, luonnottomasti pieniä Työmiehen kustantamaa kasvikeittokirjaa. Ainoa tällainen oloihin ja suomalaisia varten sovellettu keittokirja on ollut Miina Wallin toimittama ja kustantama. Sitä on myyty tuhansia kappaleita osien kustannusyhdistyksen välityksellä ja kaikkiaan on sitä myyty huomattavasti enemmän kuin olisi ollut suotavaa, mutta paremman puutteesta on sitä myyty ja käytetty. Raivaajan taholta ryhdyttiin puuhaan saada itse kustannettua kunnollinen keittokirja. Samoihin aikoihin oli samanlainen puuha tekemällä New Yorkin suomalaisten Naisten Osuuskodilla. Asiasta neuvoteltua päätettiin yhdistää nämä kaksi yritystä. Naisten osuuskoti myi käsikirjotuksena Raivajalle, joka sen nyt on kustantanut kirjaksi.

Keittokirjan alulauseessa Naisten Osuuskoti lausuu muun muassa seuraavaa: "Pitemmän aika on ajan vaatiman, käytännöllisen, suomalaisen keittokirjan puute ollut havaittavissa."

"New Yorkin Suomalaisen Naisten Osuuskoti katsoi velvollisuudekseen ryhtyä toimiin tämän epäkohdan poistamiseksi, ja toivoo Osuuskoti nyt, kun sen työn tuloksena tämä kirja ilmestyy, että se tulisi suomalaisten työväistöveriteiden avuksi, oppaaksi ja hyväksi toveriksi."

"Kirja on avustaneet lukuisat tottuneet keittäjät, jotka antamillaan ohjeilla ovat kokeilleet useita vuosia. Ohjeet on koetettu saada mahdollisimman uusina ja omintakeisina. Myöskin on silmällä pidetty, että tämä kirja olisi hyödyksi tarjoilijoille, jonka tähden on liitetty suur määrä mahdollisimman hyviä salattiohjeita."

New Yorkin Naisten Osuuskodin nimi kirjain tekijänä, laittajana, lienee tarpeeksi vakuuttava jokaiselle, että tämä kirja on tarkotustaan vastaava. Siellähän ovat ne kokeneimmat keittäjämme löydettävissä ja Amerikan rikkaimpien perheiden ruuanvalmistajat. Heillä kokemus perusteella on tuntemus näistä asioista. Kirjassa tekiään lausuntojen perusteella enkin paljon aivan yksityisiä miinijoukkojen ostanta valmistusohjeita, joita ei ole missään keittokirjassa kustannettu mutta jotka luonnollisesti ovat joutuneet keittäjien tietoon, jotka taas kokemuksensa perusteella ovat ohjeita antaneet Naisten Osuuskodin käytettäväksi tätä kirjain kustantamista varten.

Mitä käytännölliseen puoleen tulee, niin siinäkin on otettu suuri askel eteenpäin. Selostukset ruuanvalmistamisesta on annettu yksinomaan suomenkielillä. Jokainen englanninkielistä taitamatonkin saa käsityksen miten ruoka on valmistettava. Miina Wallin keittokirjassa on ohjeet englanninkieliset ja senkin tähden epäkiitollisesti suomalaisille. Aineet on mainittu aina kummallakin kielellä, joten niissä ei voi tulla sekaannusta. Kun tavat kaikki tunnetaan tällä englanninkielisellä nimityksellä, niin on tässä suhteessa välttämätöntä tuntea tilatessa ja käyttäessä nämä oikeat nimitykset. Tästä huolimatta ovan niiden nimet annetut myöskin suomenkielillä.

Tällä keittokirjalla on oikeastaan kaksi tarkotusta. Ensimmäinen se on ammattikirja keittäjiä ja palvelustyttöjä varten. Ei kaikilla suomalaisilla palvelustytöillä ole ollut tilaisuutta käydä keittokouluja ja siten saada perusteellista opetusta tällä alalla ja tällä he kumminkin joutuvat työnsä ruokaa valmistamaan. Kirjamme on heille olevat suurena apuna, ja oikeastaan välineenä, jonka avulla ainostaan niin heille on tehtävässä onnistua. Kun on kysymys kokeneista keittäjistä, niin heille on kirjamme aivan välttämätön. Ei millloinkaan olla liian oppineita, niin heille keittäjällä on vielä oppimisen varaa ja sitä voivat saada tästä kirjasta. Kuten sanottiin, on tässä parhaimpien keittäjien monivuotiset kokemukset yhdistettyinä. Onhan kirjamme saanut alkunsa juuri näiden keittäjien itsensä tuntemasta tarpeesta ja halusta antaa kokemuksensa toistenkin työväistöverien auttamiseksi. Tässä heidän kokemukseensa ovat toinen toistansa auttamassa.

Kirjamme ei kumminkaan ole yksinomaan valmistettu ammattilaisia varten. Onhan luonnollista, että näin täydellisessä kirjassa on paljon yksinkertaisempiä ohjeita, sellaisia, jotka ovat omiaan tavallisille nuorille työväistöverien emännille samoin kuin vanhemmillekin. Työväistöveriteiden on pyrittävä ylöspehpen tässäkin suhteessa. Oppi ei ojan kaada. Paljon puutteellisuksia on olemassa monessa perheessä, miten osataan järjestää asiat niin, että saadaan vähistä aineista mahdollisimman maukasta ruokaa ja että ei mene ruokatarpeita pilalle, vaan että kaikki voidaan edullisesti käyttää. Tässä kirjassa annetaan paljon ohjeita näistäkin kysymyksistä. Kirja voi maksaa hintansa kovin lyhyessä ajassa. Lyhyesti sanottuna voimme sanoa, että tämä keittokirja on välttämätön kapine kaikissa perheissä ja kaikille palvelustytöillä.

Kirjan koko on 320 sivua ja hinta vaan sama kuin on ollut sille tunnetulla Miina Wallin kirjallakin, nimittäin \$1.50, huolimatta siitä, että tämän kirjain hinnalla on oikeastaan pitänyt olla enemmän kustannuksiin verrattuna, sillä sen valmistamiseen on pantu niin suurta huomiota. Samoin kaikki kustannukset tänä päivänä ovat korkeimmat. Emme kuitenkaan tahdo antaa kaikki kustannukset tänä päivänä ovat korkeimmat. Emme kuitenkaan tahdo antaa kaikki kustannukset tänä päivänä ovat korkeimmat. Edellyttää ensimmäisen painoksen pikaista loppuunmyyntiä.

Asiamiespalkko tavallinen.

## TOVERI

Box 99

Astoria, Ore.

Toveri Box 99, Astoria, Ore

Olkaa hyvä ja lähettäkää allekirjottaneelle heti ensi postissa ..... kpl. KEITTOKIRJAA.

Maksuksi mukaan liitän ..... dollaria ..... senttiä.

Nimi .....

Osote .....