

# KODIN OSASTO

## PUHTAUS — SIVISTYSTÄ JA TERVEYTTÄ

Kaikki entisajan kulttuurikansat, kuten persialaiset, kreikkalaiset ja roomalaiset, panivat suuren painon kylpyihin, ja paljoa ennen saippuan ja suovan keksimistä huomattiin öljyn sisältävän irrottavia ominaisuuksia ja siihen lisättiin hyvähajuisia mausteita. Myöskin sivistymättömät kansat tietävät varsin hyvin, että ihminen viihtyy parhaiten puhtaudessa ja kylpeä sentähden usein joissa ja järvisä. Jo ennen Amerikan löytöä käyttivät intiaanit jonkunlaista höyrykylpää.

Monessa Afrikan suuremmassa kylässä puhdistetaan kadut — jotka ovat hyvin alkuperäiset — kerran vuodessa suurenmoisilla menoilla kuoleman karkottamiseksi. Alkuasukkaat kuvittelevat nimittäin kuoleman pesiytyvän likaan, jonka tiede onkin täysin tyydyttävästi todistanut.

Ei ole epäilemistäkään, että puhtaus on tautien ja basillien pään vihollinen. Sivistyneet ihmiset pesevät itsensä alituisesti, mutta tarkasti noudatettu puhtaus vaatii luopumaan omasta mukavuudesta.

Hyönteisten puremat aiheuttavat paljon tartuvia tautteja. Amerikalaiset eivät saaneet mäsennetuksi n. s. keltakuumetta, emmekin ryhtyivät hävittämään moskiittoja. Aivan äskettäin on eräs tunnettu lääkäri esittänyt sen mielipiteen, että kirpupurema levittää espanjantautia. Se ei ole valhetta ja osoittaa miten tärkeä puhtaus on.

Ihon notkeana ja raikkaana pysymiseen tarvitaan vettä, aurinkoa ja ilmaa. Jos päleltä turvaututaan heti ulkonaiseen lämpöön. Hautaututaan lämpösiin vaatteisiin, lämmitellään uuniin edessä, syödään lämmintä ruokaa ja juodaan lämpimiä juomia — ehkä alkoholitoiniaakin. Se on kuitenkin kerrassaan väärin, jos se onkin mukavampaa kuin liikkuminen ja jäsenten ponnisteleminen. Palelemisen tunne riippuu usein puuttuvasta lämmön säilytyskyvystä, joka puolestaan merkitsee ihon toiminnan tavalla tai toisella häiriintyneen. Puhtaus, liikunta, hieronta ja ponnistus ovat erinomaisia keinoja. Päivittäiset pesut ensin lämpöisessä, sitten kylmässä vedessä, sekä ilmakylvyt ovat kaikkein parhaimmat keinot taudin poistamiseen.

Kylmät jalat ovat hyvin vahingolliset, niistä aiheutuvat monet taudit ja iho menee aivan pilalle. Siitä voi myös aiheutua punainen nenä. Paljon parempi parannuskeino on voimakas liikunta kuin kääriä jalat lämpimiin sukkiin ja kenkiin.

Kylmät kädet ja jalat ovat usein huonon verenkierron seurauksia ja voidaan nostaa liikunnan ja voimisteluharjoitusten kautta.

— Kuluttajain Lehti.

## KÄVELY VIRKISTÄÄ AIVOJA

(Suomennessa Physical Culture julkaisusta.)

Henkinen työ (aivotyö) kysyy hermosto-energiaa. Samanlaisia energiaa tarvitaan kaikissa toimissa, mutta aivojen toiminta

kysyy sitä enemmän kuin muut ruumiin jäsenet.

Monet henkisen työn tekijät, jotka ovat tehneet myöskin ruumiillista työtä, sanovat, että henkinen työ on paljon raskaampaa, että tarvitaan enemmän energiaa "käyttämään" aivoja, joita tarvitaan säännöllisessä vaikka mielikiihtoissessakin työssä, kuin tarvitaan pitämään lihaksen toiminnassa. Erittäinkin pitää tämä väite paikkansa silloin kun henkinen työ kysyy korkeaa vastuunalaisuutta ja tiivistä keskittävyyttä.

Henkisen työn tekijöillä on paljon oppimista siinä kuinka voi lisätä henkisiä voimia kasvattamalla ruumiillisia voimia. Kun kasvattaa energiaa ruumiillisen voimistelun kautta, niin kasvattaa se liikuntovoiman reserviä ja tätä voimaa voidaan käyttää henkisessä työssä tai ruumiillisessa, miten kukin haluaa ja tarvitsee sen käyttöä.

Ihminen voi koota varastoon viisin määrän energiaa, ja tämä reservi luonnollisesti lisääntyy kun pitää itsensä ruumiillisesti virkeessä tilassa. Useat ihmiset kokoavat nuoremmalla iällä tarpeeksi elinvoimaa, että voivat kestää monivuotisten elinvoimaa hävittävien tapojen seuraukset.

On kuitenkin olemassa yksi keino ruumiillisen energian lisäämiseksi, joka ei ainoastaan kasvata hermosto-energiaa, mutta antaa heti kohta hyödyllisen tuloksen. Tarkotan reipasta kävelyä. Useat tunnetut kirjailijat saavat inspirationsina kävelystä. Charles Dickens oli alkera kävelijä, samoin kuin olivat Sir Walter Scott ja Alexander Dumas. Lähes kaikki nykyajan kirjailijat ottavat jokapäiväisen voimistelunsa kävelemällä. Kun John Brisbane Walker oli Cosmopolitan Magazinen toimittajana, kerrotaan hänen sanoneen, että hänen toimituskirjoituksensa tulivat kirjoitetuksi eli ainakin valmiiksi muovailuksi kun hän kiipeili mäkien yli maaseutuilla.

Jos jokin probleemi sinua vaivaa, niin heitä se mielestäsi siksi kunnes sinulla on tilaisuus tehdä pitkä kävelymatka — ja kun sanomme "pitkä kävelymatka" ei se tarkoita paria kolmea mailia. Kuka hyvänsä tavallisessa terveydessä oleva ihminen voi kävellä kolmesta kymmeneen mailiin ja hyötyä siitä.

Kävely virkistää koko ruumiin elimistöä. Kaikki puhdistavat elimet ovat kävellessä toiminnassa. Se panee veren virtaamaan nopeammin kaikkiin ruumiin osiin ja siten virkistää kaikkia tärkeitä elimiä. Se selvittää aivot. Sinä voit silloin ajatella paljoa selvemmin kuin voit tavallisissa olosuhteissa. Silloin voit ratkaista kiusallisia kysymyksiä. Voit pikku hetkessä päättää asioita, jotka olisi muuten ottaneet monta tuntia istuessa mukavassa asennossa kaikki ruumiin elimet toimettomina ja veltostuneina.

Kävely rakentaa myöskin ruumiillisia voimia. Jokainen atleeti harjoittellessaan kilpaotetta varten tekee paljon sellaista työtä mitä hän nimittää ulkoilmatyöksi. Tämä on kävelyä ja juoksua. Kävely kasvattaa sitkeyttä ja kestävyttä erinomaisessa mää-

rässä. Useat nyrkkeilijät ja painijat väittävät, että he eivät voi pitää yllä voimiaan jos eivät kävele viidestä kymmeneen mailiin joka päivä. Tulee muistaa, että kestävyys tarkoittaa elinvoimaa, mahdollisuutta elää kauan kykyä olla virkeän elävä ja heireillä. Elinvoimaa uhkuva vartalo on niin ihanasti tasapainossa, niin täydellisesti sopusoinnussa kaikissa liikkeissään, että joskus yksinomaan ruumiillinen elo antaa sielullekin täydellisen tyydytyksen.

Jos tahdot tehdä parhaasi henkisessä työssä, niin kävele joka päivä vähintään niin pitkä matka, että tunnet pientä väsymystä. Kävele reippaasti. Ota pitkiä askelaita ja älä unhota hengittää syvään, saattamalla mahalakeet täyteen toimintaan.

## "Mince meat" piirakan siasusta vihreistä tomaateista.

Hakkaa hienoksi 8 kvarttia vihreitä tomaatteja, valuta mehu pois ja siten mittaa sama määrä vettä, kuin on hienonnettu tomaattia, kuumenna ja pane kiehuamaan tomaatit siihen ja lisää 4 paunaa ruskeata sokeria, 2 paunaa siemenettömiä rusinoita hienoksi hakattuna, 1 kupillinen voita ta tai talia, 1 kupillinen etikkaa tai sama määrä sitruunamehua, 1 teelusikallinen kutakin seuraavista mausteista: cassia, cloves, allspice ja mace. (Huom!) Mausteitten nimet ovat kaikki englanninkielellä. Keitä hitaasti kunnes koko keitos on rusinan väristä ja sakeata. Kannata kuumana ilmanpitäviin purkkeihin.

Piirakoita tehdessä, voi päällimmäiseksi panna kerroksen kokonaisia rusinoita ennenkuin panee päällikuoren.

## Norjalainen kalamureke.

½ kg. hienonnettua kalaa, 50 gr. voita, ½ litraa maitoa, suolaa, pippuria, rasvaa ja leipäjauhelmaa.

Kala jauhetaan 3 kertaan lihamyllyssä, viimeisellä kerralla yhdessä voin kera. Maito lisätään vähitellen murekkeeseen, jota vatkaetaan voimakkaasti pitemmän aikaa. Mausteitaan pippurilla ja suolalla ja paistetaan noin tunnin ajan.

## Lammasta kaalin kera.

1 keskipikoinen kaalinpää, 600 gr. lampaan lihaa, 50 gr. rasvaa, 1 ruokalusikallista suolaa, vähän pippuria, 3 dl. vettä.

Kaali huuhtoutaan, puhdistetaan ja palotellaan, ruskeutetaan sen jälkeen rasvassa paistinpadasa. Paistamisen lopulla lisätään siirappi. Liha huuhtoutaan, palotellaan ja palaset asetetaan kerroksittain pataan rusketetun kaalin joukkoon. Jokainen kerros maustetaan suolalla ja pippurilla. Kiehuva vesi kaadetaan lihan ja kaalin ylle, pata suljetaan tiivillä kannella ja sen annetaan hiljaa kiehua, kunnes kaali ja liha ovat pehmeät (noin 2 tuntia). Tarjotaan kuorittujen perunain kera.

Valkokaalin asemesta voidaan käyttää lanttua, jotka leikataan viipaleiksi ja käsitellään muuten kuin kaali.

## Nenän verenvuodon

pysähdyttämiseksi on olemassa m. m. pari yksinkertaista keinoa, jotka kuitenkin eivät liene aivan yleisesti tunnetut. Toinen on, että sairaan henkilön pikkusormen alin osa sidotaan lujasti ompelulangalla. On otettava huomioon, että tällöin on sidosittava vuotavan sieraimen puoleinen pikkusormi, siis oikean sieraimen vuotavaa oikean käden pikkusormi j. n. e. Vieläkin yksinkertaisempi keino on pitää kättä ylhäällä siksi kunnes vuoto on tauonnut. Käytännöllisintä on tukea sitä silloin johonkin ylempään olevaan esineeseen. Oikean ja vasemman käden suhteen on

voimassa sama sääntö kuin pikkusormen sitomiseen nähden.

Yllä mainitut apukeinot olisi hyvä pitää mielessä ainakin silloin kun muitakaan ei ole ehkä saatavissa.

## Samettivelliä!

(Suomalaiseen malliin)

6 litraa kuorimatonta maitoa, 2 desilitraa jauhoja, 4 munaa, vähän suolaa ja sokeria ja vanillaa maun mukaan. Maito ja vanilla kiehautetaan, suurus valmistetaan siten että munan keltaiset, vähän maitoa, sokeri ja vähän jauhot vatkaetaan yhteen ja sekoitetaan kiehuvaan maitoon. Kun keitto on kiehahtanut lisätään siihen vaahdokai vispatut valkuiset ja suola, jolloin se on valmis.

E. H.

## Pyörtnyt henkilö

tointuu nopeasti, jos salmiakkipulloa pidetään nenän alla.

## Tehkää ostoksenne niistä liikkeistä, jotka ilmottavat tässä lehdessä

— Yhdysvalloissa on noin kuusi miljoonaa koululasta, jotka kärsivät alaruokinnasta, tai kaunistelematta sanoen, nälkää. Dr. T. D. Wood teki laskelmia jo puoli vuosikymmentä sitten, että täällä on noin viisi miljoonaa huonosti ravittua koululasta. Ihmisille on annettu tietoja lasten ruokinnasta, muka siinä usokossa, että vanhemmat opittuaan ruokkimaan lapsiaan, tekevät niin. Mutta on unohdettu varustaa isille kunnollista työpalkkaa, jolla lapsille voisi ostaa kunnollista ravintoa. Nälkäiset lapset tulevat olemaan yksi kapitalismin surullisin ilmiö niin kauan kuin nykyinen järjestelmä on voimassa.



Surulla ja kaipauksella ilmoitan että rakas vaimoni ja hellä lapsemme äiti

## Ellen Eliina Ertman

(o. s. Gustafson)

rauhallisesti nukkui kuolon ikuisen uneen Nopemingsissa, Minn. keuhkotautisten parantolassa, 1919, syysk. 10 p. kello 8 illalla, sairastettuaan neljättä vuotta keuhkotautia. Vainaja oli syntynyt Suomessa Porin Uudella-Koivistolla 1894, lokak. 17 p. ollen siis kuollessaan 24 vuoden 10 kk. 23 p:n ikäinen. Vainajan ruumis sai viimeisen leposijansa Virginian, Minn., hautausmaalla. Häntä jäi kaikkien ja kaipauksella muistelemaan minä ja neljännen ikävuodella oleva poika Lloyd; 2 siskoa tässä maassa, isä ja veli Suomessa, ynnä laaja sukulaisja tuttavapiiri täällä sekä Suomessa.

## ALEX ERTMAN

Maryland Hotel, Duluth, Minn.

Oi kuinka ihana oli rannan sää, kun purtemme ulpalle lähti; vaan tuuli se nousi ja myrsky se yltyi, joka purtemme karille syöksi. — ALEX.

Voi tuoni miks' niin julma saatoit olla, ett' äidin rakkaan multa ryöstät pois, vaikka niin hartaasti toivoin että luonani hän olla vois. — LLOYD.

Hauta harmaa, multa musta, siin' on ossa ihminen. Synnyt, kasvat, kukit, kuihdut, kuni korisi, kukkanen. Suunnittelit kenties suurta, kuola ovellas jo lyö! Elämälle sykki rintas — ailmäs peittääkin jo yö. — SISKOT.