

Lemmen Salaisuudet

Kirj. W. Palomaa

on ainoa suomenkielellä ilmestynyt teos, jossa rakkaus- ja sukupuoliasiat käsitellään luonnollisessa alkuperäisessä puhautuksessaan. Hinta 50c, sid. 75c.

FILOSOFINEN K. Y.

3730 Wilton Ave., Chicago, Ill.

Englantilaista hedelmäkakku.

(Joka haluaa leipoa hedelmäkakkua jouluksi, on se paras valmistaa jo pari viikkoa ennen, sillä hedelmäkakku on parempaa kun se on valmistettu viikon tai pari ennen kuin se tarjotaan syötäväksi. Tämän ohjeen mukaan tulee noin 4 paunaa kakku).

Yksi kuppi voita, 1 kup. ruskeata sokeria, 4 munaa, 2 kup. jauhoja, 1 teelusik. "mace" maustejauhetta, 1 teelusik. kanelijauhetta, hyvin hiekan neilikkejauhetta, yhden pienen appelsiinin ja sitruunan riivitty kuori, 1/4 teelusik. "almond essence" mausteneutetta, 1/2 teelusik. keittosoodaa, 2 ruokalusik. appelsiinimehua tai muuta hedelmämehua, 1/2 paunaa mustia siemenettä rusinoita, 1/2 paunaa korinttirusinoita, 1/4 paunaa kuorittuja ja leikeltäjä manteleja ja yhteensä puoli paunaa kuitin: "citron", appelsiinin ja sitruunan sekeroituja (candied) kuoria ja sekeroituja kiraitkoita tai yksinään "citron" kuorta.

Kakkupannu voidellaan hyvin ja vuorataan voidellulla voi- tai kirjo-

tuspaperilla. Rusinat huuhdotaan hyvin useassa vedessä ja annetaan niiden kuivahtaa ja turvota hellan laidalla. Jauhot lämmitetään ja siivilöidään hyvin maustejauheiden ja soodan kera. Voi hierotaan pehmeäksi kuones se on melkein kuin kermaa, johon sitten sekoitetaan sokeri, vatkaetaan vähän aikaa ja sekaan vispilöidään munat yksi kerrallaan ja yksi ruokalusik. jauhoja, jotta voi pysyy vahtosena. Senjälkeen sekoitetaan mauste- ja hedelmämehu. Hakatut hedelmien kuoret, mantelit ja rusinat sekoitetaan oraani jauhoista ja sekoitetaan sekaan ja vatkaetaan vähän ja lopuksi sekoitetaan taikinaan loput jauhoista.

Kakku paistetaan 45—60 minuuttia, riippuen kakun vahvuudesta, ta-

vallisen lämpimässä (ei kuumassa) uunissa.

Uudista tilauksesi ajoissa, ettei keskeytystä lehden lähettämisesssä tapahdu.

HALUAISIN saada jonkun suomalaisen farmarin osoitteen Sylvan Lake'n ympäriltä, Canada. — Osoite: V. LAISI, 1228 Oregon St., Berkeley, Calif.

ILMESTYNYT

Siirtolaismarssi Pianolle

Kaunis ja helppo soittaa. Tav. hinta 50c., alennettu hinta 40c.

Kaarle Kalervo (musiikkikauppa) Monessen, Pa.

Pienokaistemme Terveystenhoidosta

pidetään nykyään vielä yleensä siksi vähän huolta, että siihen olisi välttämättä kiinnitettävä enemmän huomiota. Lastemme terveydestä huolehtiminen on meidän kaikkien tärkeimpiä tehtäviämme ja siksi onkin viisainta asettaa se "työohjelmassamme" ensimmäiseksi ja vasta sitte puuttua muihin toimiin, jos siltä jää aikaa. Mutta lapsiin voidaan parhaiten vaikuttaa heille hyvää esimerkiksi näyttämällä ja siispä olisikin vanhempien itsensäkin terveyttään hoidettava mikäli se suinkin on mahdollista. Ja jos asiaa katsomme dollarien ja senttienkin kannalta, niin voimmepa sanoa, että terveydenhoito erinomaisen hyvin maksaa vaivan, sillä sen avulla me säästämme vuosittain kymmeniä — jopa useissa tapauksissa satoja — dollareita jotka meiltä menisivät lääkäreille ja heidän määräämiinsä myrk., anteeksi, "lääkkeisiin", jos jätämme terveydestämme huolehtimisen heidän tehtäväkseen.

Voimistelun avulla voidaan, ei ainoastaan hoitaa terveyttä, vaan vieläpä parantaa vaikeita tautejakin ja siksi olisikin lapset totutettava voimisteluun jo mahdollisimman nuorina. Mutta voimistelulla on merkitystä muissakin suhteissa eikä vain terveydenhoitokeinona. Jokainen itsekuunnioitusta ja esteettistä aistia omaava henkilö haluaa olla tyysillisesti miellyttävä, mutta tämä edellyttää että meillä on suora ja ryhdikäs vartalo, korkea rinta, kohtuullisen hyvät lihakset kaikkialla ruumiissamme, voipus käynti j.n.c. Ja nämä kaikki voidaan saavuttaa voimistelun avulla. Uskon, että lapset voidaan saada helpommin mieltymään voimisteluun, jos heille selitetään lämmekin puoli asiasta. Olen itse noudattanut Myllerin järjestelmää voimistellessani ja suosittelisin sitä pikku lapsillekin, koska kokemuksestakin tiedän, että "mylleröiminen" erinomaisen tehokkaasti vaikuttaa myöskin sisäelimiin. Luonnollisestikaan ei voida odottaa, että lapset tekisivät nuo liikkeet heti alussa säännöllisesti, mutta ahkerasti harjoitellen he totutuvat ne verraten lyhyessä ajassa tekemään tyydyttävän hyvin. Ja on aina muistettava, että hoidettakoonpa terveyttä millä tavalla ja kuinka huolellisesti hyvänsä, niin ruumiista ei voida pitää tyydyttävän hyvässä kunnossa jollei voimistella.

Tila ei salli tässä pitkästi jutustella lasten terveydenhoidosta ja rajoittummekin siis tärkeimpiin seikkoihin. Lapset on totutettava pesemään harteilla hampunsa, jos suinkin mahdollista joka aterian jälkeen, mutta ainakin kerran päivässä, iltalla ennen levolle menoa. Heidät on totutettava yleensä harrastamaan puhtautta ja siisteyttä ja

annettava heille kylpy mahdollisimman usein, sillä jos tahdotaan terveinä pysyä niin ihoa on myöskin välttämättä hoidettava.

On heti pienestä pitäen jyrkästi kiellettävä lapsilla makeiset, kahvi, tee ja yleensä kaikki turmiolliset nautintoaineet ja selitettävä miksi ne heiltä kielletään. Annettakoon heidän syödä hedelmiä ja marjoja makeisten asemesta ja juoda kuumaa vettä kahvin sijasta. Huono tapa on antaa lasten vapaasti ottaa välipaloja kuinka paljon haluavat jo siitäkin syystä, koska he saanein usein välipalokseen valitsevat ruokaa, kuten piirakkaa, torttua j. m. s., jotka eivät suinkaan ole terveellisiä. Annettakoon lasten mahdollisimman vapaasti teutaroida ja ilakoida, se on heille terveellistä, älköönkään heitä kiusattako sisällä huoneissa milloin ei vaan ilma tai muut suhteet ole sellaiset, että niiden takia täytyy heitä sisällä pitää. Vaatetta pidettäkään lasten päällä vain juuri niin paljon kuin he tarvitsevat, ei milloinkaan liikaa.

Useilla äideillä on se perin moittittava tapa, että jättävät alusvaatteet lapsen ylle ja panevat niiden päälle yöpuvun lapsen mennessä levolle iltalla. Tuntuu miltei iljettävältä ajatella, että lapsi joutuu käyttämään samoja alusvaatteita yöllä, jotka hänellä ovat päällä päivälläkin kun hän leikkiessään hikoilee, usein kovastikin, ja ovathan ne toki usein joissakin määrin likasikin. On kovin epäsiistiä ja epäterveellistä jättää päivällä käyttämänsä alusvaatteet yöksi päälleen. Ikkunat on myöskin välttämättä pidettävä öisin — tietysti myöskin päivisin — auki, jotta saadaan nukkuessa hengittää raitista ilmaa. Alusvaatteet pitäisi yöksi laittaa sellaiselle paikalle, että ne tuuletuisivat. Aamulla lapsen ylös noutua ei ole menettävä niin ajattelemattomasti, että kääritään hänen yöpuvunsa kokoon ja pistetään tyynyn alle taikka vaateklosettiin, vaan on se vietävä ulos tuuletumaan. On myöskin huolehdittava, että lapset nukkuvat mahdollisimman pitkiä öitä ja säännöllisesti, sillä nukkuessaan he enimmänsä kasvavat ja se on heille terveellistä.

Tiedän, että on paljon, paljon vanhempia, jotka yksinkertaisesti köyhyys estää hoitamasta pienokaisiaan edes edellä olevienkaan ohjeiden mukaisesti, enkä muuta voi kuin kirotta heidän kanssaan tätä riistojärjestelmää, jonka vallitessa miljoonat perheet ovat pakotettuja elämään sellaisessa kurjuudessa, että vanhempien on mahdollonta millään tavalla huolehtia lasten terveydenhoidosta.

A. S.