

KODIN OSASTO TOHTORI MONTESSORI KURINPIDOSTA

LASTENHOIDON KYMMENEN KULTAISTA KÄSKYÄ

Xidin rinta lapsen terveys.

1. Xidin pyhä velvollisuus on itse imettää lastaan! Xidin rintaa ja sydäntä ei mikään voi korvata! Pullolapsi kuolee usein ravintohäiriöihin, rintalasten tällöin pysyessä terveinä.

Lehmän maito miedonnettava ja keitettävä.

2. Lehmän maitoa älä alle puolta vuotta nuoremmalle lapselle milloinkaan anna ehjänä äläkä keittämättömänä! Miedonna se aluksi ainakin samalla osalla vettä tai kauralimakeltoa! Kiehauta seosta ennen käyttöä 1—2 minuutin aika.

Säännöllisyys ruokinnassa.

3. Ruoki imeväistä säännöllisesti. Viisi aterialla päivässä määrättyinä aikoina riittää terveelle lapselle. Pullosta juodessa älä kerralla anna 200 kuutiometriä (noin yksi viidesosa litraa) enempää aterialla.

4. Älä vieroita imeväistä milloinkaan rinnalta kesäkuumalla! Juuri tällöin kuolevat pullolapset ravintohäiriöihin helposti.

Puhtaus tärkeä.

5. Pese maitopullo ja imuke (tutti) heti aterian jälkeen huolellisesti, muuten maito helposti pilaantuu.

6. Puuro-, korppu- ynnä vihannesruokia anna vasta 5—6 ikäkuukaudesta alkaen. "Puru-palojen" antaminen on ankarasti kielletty.

Ripuli sairauden merkki.

7. Äkkinäisen ripulin ja oksennusten ilmestyttyä kysy heti lääkärin neuvoa. Ripuli ei johdu hampaiden puhkeamisesta.

Ihon hoito.

8. Kylvetä imeväistä joka päivä! Avaa usein kapalo ja kääri lapsi kuiviin riepuihin aina milloin se on märkä.

Raitis ilma.

9. Totuta jo imeväisenkin raittiseen ulkoilmaan! Pue se kesällä kevyemmin kuin talvella.

Väljä kapalo.

10. Älä kääri kapaloa liian kireään! Jätä kädet ja rinta kapalon ulkopuolelle. Lapsenkin täytyy saada raajojaan vapaasti liikuttamaan.

"Corduroy" sametin peseminen.

"Corduroy" sametti on eräs laji halpaa puuvillasamettia, jota voidaan pestä. Sitä pestessä tulee muistaa, että jos sitä hieroo kuten tavallista pesuvaatetta, tulee se lakastuneen ja kuluneen näköiseksi. Tästä sametista valmistetuissa puvuissa tulisi olla palteet ommeltu käsin tai ainakin hyvin löysällä konetikkillä, jotta sametin kastuttua palle ei vetäisi pussille, jota on valkea edes silittämällä saada suoraksi. Valkosia ja vaaleita sametteja pestään haaleassa saippuavedessä (tavallista valkosta pyykkisaippuaa voi käyttää). Tumma sametti pitäisi pestä saippupuunkuori vedessä. Kuoret, joita saa ostaa apteekista (engl. kiel. nimi Soap tree bark) sidotaan kangaspussiin ja liotetaan hetken aikaa kiehuvaan vedessä. (Noin 10 sentin edestä ostetuilla kuorilla voi pehmitellä puoli pyykkiammeellista vettä.) Pukua huuhdotaan vedessä ja vaihdetaan aina uutta vettä ja viimeksi huuhdotaan vedessä, jossa ei ole saippuaa. Pukua ei pidä vääntää kuivaksi, vaan on paras asettaa se vaatteiden kannattimen päälle sellaiseen paikkaan missä käy tuuli. Täten tulee puvusta melkein kuin uusi.

Sairashuone

pitäisi aina olla valoisin ja hauskin huone talossa. Kaikki suuret matot, raskaat upeimmat ja kankaalla päällystetyt huonekalut pitäisi aina poistaa sairashuoneesta, sillä ne kokoa-

vat itseensä huonoja hajuja ja ovat vaikeat tuulettaa ja pestä. Sairashuoneen lattia tulisi olla paljas, jotta sitä voi pestä joka päivä; mattoja saisi olla vaan sen verran, että askeleet kävellessä eivät ole niin kuuluvia ja ilman täytyisi huoneessa vaihtaa usein jos on mahdollonta pitää akkunoita aina auki. Kalkenlainen ruuanhaju ja käry pitäisi estää pääsemästä sairashuoneeseen. Sellaisissa sairaustapauksissa kuin tulirokko, kurkkumätä, keuhkokuume ja keuhkotauti, pitäisi aina käyttää nenäliinojen asemesta sellaisia vaatekappaleita jotka voidaan polttaa. Vuodevaatteet samoin kuin sairaan paidat ja muut ihovaatteet pitäisi heti pois riisuttua panna kuumaan veteen tai ainakin erottaa perheen muun pyykin joukosta tartunnan välttämiseksi. Jos sairasta vaivaa peitteiden paino, voidaan ne kohottaa niin ettei ne häneen koske asettamalla pari tynnyrin vannetta sairaan yli peitteen alle. Vanteet pitäisi päällystää vaatteella, jotta sairas ei saa niistä säliä.

Rusinakakkua.

.... (Ilman muna.)

Puolitoista kupilla sokeria, 2 kup. siemenettömää rusinoita, 1 kup. vettä, kolmas osa kup. voita, 1 teelusik. kaneelijauhetta, puoli teelusik. nelikkajauhetta ja neljä osa teelusik. muskottijauhetta ja sama määrä suolaa keitetään kaikki yhdessä parin minuutin ajan. Kun keltto on jäähtynyt sekoitetaan sen sekaan puolitoista kup. jauhoja johon on silvilöidessä sekoitettu 1 teelusik. kumpakin kelttosuolaa ja leivinpulveria. Talkina levitetään voidellulle pannulle noin puoletosta tuuman vahuiselta ja paistetaan lähes tunnin tavallisen lämpimässä uunissa.

Maapähkinä (peanut) kakkua.

Kaksi ruokalusik. voita, sama määrä sokeria ja sifrappia ja maitoa tai hedelmämehua, 1 muna, 1 teelusik. leivinpulveria, ¼ teelusik. suolaa ja puoli kup. hakattuja maapähkinöitä. Voi, sokeri, sifrappi ja muna vatkaetaan hyvin sekaisin ja jauhot sekoitetaan sekaan vuorotellen maidon kanssa ja viimeksi hakatut pähkinät. Laajat pannut voidellaan voilla tai rasvalla ja talkina tiputetaan lusikallinen kerrallaan noin puoletosta tuuman päähän toisistaan. Paistetaan tavallisen lämpimässä uunissa tumman ruskeaksi. Yliolevan ohjeen mukaan tulee 24 kakkua.

Rusina ja juustovoileipiä.

Ruis-, nisu- tai kokovehnaileipiä leikotaan viipaleiksi ja voidellaan vähäisellä voilla. Yhdelle viipaleelle levitetään hakattuja tai myllyllä jauhettuja siemenettömiä rusinoita ja toiselle viipaleelle levitetään jotakin pehmeää juustoa tai pilmajuustoa (cottage cheese) ja viipaleet yhdistetään. (Keltasta, kovaa kermajuustoa voi pehmitellä hienontamalla sitä tai jauhamalla myllyllä ja sitten sekoittamalla siihen hyvää maitoa tai kermaa).

Sipuli- ja maapähkinä-lohko.

Yksi ja ¼ kup. maapähkinöitä (tai saksanpähkinöitä) jauhetaan myllyllä hienoksi; yksi kup. hienoksi hakattua sipulia paistetaan ruskeaksi vähäisessä voissa tai öljyssä; kuivannutta leipää (noin tavallisen lohkon verran) liotetaan vedessä tai maidossa ja hienonnetaan melkein puuroiseksi, johon sitten sekoitetaan paistettu sipuli, pähkinät, hukan mustaa pippuria (tai mitä maustelta kukin haluaa) 2 ruokalusik. voita, ½ teelusik. suolaa ja puoli kup. kermaa (jos leipä on liotettu vedessä) tai maitoa. Sekoitetaan hyvin ja muodostetaan lohkoksi ja paistetaan

TOHTORI MONTESSORI KURINPIDOSTA

On ilmeisesti totta, että yhtärintaiset liikuntatoimet, itsenäisesti vähitellen kehitetyt (s. t. s. lapsen itsensä valitsemat mutta huolella johdetussa omintakeisessa toiminnassa) vaativat vähemmän ponnistusta, kuin ne epämääräiset epäjärjestykselliset toimet missä lapsi hyöri jätettynä omiin touhuihinsa. Luonnon tarkoittama todellinen lepo lihaksille on järjestyksellistä lepoa; juuri kuin keuhkojen lepo on kerratessa normaaliyrityksessä otettuna raikkaassa puhtaassa ilmassa. Jos estetään lihaksien liikunto pakotetaan ne silloin pois luonnollisista vaikutelmista ja siis, sen lisäksi että ne väsytetään saatetaan ne heikontuvaan eli rappeutuvaan tilaan; aivan kuin jos keuhkot voitaisiin pakottaa liikkumattomaan tilaan, kuolisivat heti ja koko elimistö niiden mukana.

Niinollen on tarpeellista pitää selkeästi mielessä se tosiasia, että lepo luonnollisesti toimiville elimille on niille määrätty sopivissa liikkeissä tai toiminnassa.

Tämä kuuliaisuus luonnon kätkeville määräyksille, on lepoa; ja erikoistapauksessa, koska ihminen on tarkoitettu olemaan järjellinen olento, mitä järkevämmin hän toimii, sitä enemmän hän löytää lepoa siitä. Kun lapsi toimii ainoastaan epäjärjestyksellisesti, hajanaisesti ja tarkotuksettomasti, on hänen hermosto-energiansa ankaran pinnistuksen alaisena; jota vastoin hänen hermosto-energiansa varmasti lisääntyy ja kasvaa älyllisesti järjestetyssä toiminnassa, joka antaa hänelle todellista tyydytystä ja ylpeyden tuntoa sen johdosta, että on voittanut vaikeuksia, ja löytää itsensä uudessa maailmassa, jonka raja-aidat ennen näyttivät ylipääsemättömiltä.

Tämä hermosto-energian kasvaminen on prosessi, joka voidaan fysiologisesti analysoida, ja joka johdetaan ruumiin elinten järkevistä harjoituksesta, paremmasta verenkierrasta ja kalkkien kudosten vilkkaamasta toiminnasta — kaikki ne olen tekijöitä ruumiin luonnollisessa kehityksessä ja takaavat ruumiillisen terveyden. Sielu auttaa ruumiin kehityksessä, sielun toiminta auttaa sydäntä, hermostoa ja lihaksia niiden kehityksessä, ja siksi onkin sielun ja ruumiin kehitys ylöspäin yksi ja sama.

Ja samoin voidaan sanoa, että lapsen henkinen kehitys, lapsen järki vaikkakin sen toiminta on tunnetusti epä-säännöllistä, on se myös "sen tarkotuserien etsinnän välikappale" joka käy läpi ankarien kokeilujen, jätettynä omaan varaansa, kuten hyvin usein on laita ja vielä lisäksi sen toimintaa painostavasti häiritään. Kerran eräissä yleisissä puistossa Roomassa, nim. Pincian Gardenissa, näin noin puoletosta vuo-den vanhan lapsen, kauniin ja hymyilevän, joka teki ahkerasti työtä täyttien pientä sarkoa somerolla. Hänen vierellään oli muodikkaasti puettu hoitajatar, joka tietysti uskoivatavansa lapselle mitä hellimän ja järjellisimmän hoidon. Oli kotiin lähden aika ja hoitajatar kärsivällisesti kehotti lasta lakkaamaan työstään ja antamaan nostaa itsensä vaunuihin. Nähtyään että kehotuksensa eivät tehneet mitään vaikutusta lapseen, täytti hän itse sarkon somerolla ja nosti sekä sarkon että lapsen vaunuihin, uskoen tehneensä sen mitä lapsi tahtoi.

Minulle teki kipeää lapsen äänekäät huudot ja kapinan ilme pikku kasvoillaan tätä väkivaltaa ja vä-

ryyttä vastaan. Mikä vääräksien paljous painoi tuota kehittyvää järjellisyttä! Tuo pikku lapsi ei tahtonut sarkoaan täyteen someroa; hän tahtoi käydä läpi ne liikkeet mitä tarvittiin sen täyttämiseksi, siten tyydyttääkseen elinvoimaisen elimistönsä tarvetta. Lapsen vaistomainen tarkoitus oli itsensä kehittämisen, eikä se ulkonainen saavutus, että saada sarko täyteen pieniä kiviä. Näkyväiset kiillotimet ulkomallmassa ovat vaan tyhjiä näkyjä; hänen elämänsä tarve on todellisuus. Jos hän olisi saanut vapaasti täyttää sarkon somerolla, niin mahdollisesti hän olisi sen heti tyhjentänyt alkaakseen saman toiminnan uudelleen ja jatkanut sitä siksi kunnes sisäinen halunsa tuli tyydytyksi. Ja sen tunnelman vaikutuksesta toimissaan tämän tyydytyksen saavuttamiseksi hänen hymyilevät kasvonsa loistivat heikkeen siten, henkisen ja ruumiillisen minänsä kehittämiseksi.

Tämä tavallinen kohta esintyy jokaisen lapsen elämässä, niidenkin, jotka ovat rakastetuimmat ja joiden edestä parhaimmin huolehditaan. Heitä ei ymmärretä, sillä alkuiset mittavaat heitä omilla mitoiltaan; aikuinen luulee lapsen toiminnan olevan jonkun tarkotetun päämäärän ja auttaa hän lasta valmistamaan tuon tai tämän työn tehden sen rakkaudesta lapseen luullen sillä lasta miellyttävänsä; jotavastoin lapsen toiminnan päämääränä on, ei jonkun vissin työn suorittaminen, vaan vaistomainen halu itsensä kehittämiseen. Siksi lapsi halveksuu kaikkea mikä on jo valmista ja saavutettua ja aina haluaa sitä mitä tulee vielä saavuttaa. Esim. lapsi voi pitää enemmän itsensä pukemisesta kuin olemisesta valmiiksi puettuna. Hän mieluummin pesee itseään kuin on puhtaana. Hän mieluummin haluaa rakentaa itselleen pienen huoneen kuin vaan omistaa sellaisen. Hänen halunsa kehittää itseään on hänen todellisin ja melkein ainoa nautintonsa. Pienen lapsen itsekäisyys ensimmäisellä ikävuodeltaan on pääasiallisesti ravinnon hankkimisessa; mutta sen jälkeen sen toiminta sisältää psyko-fysiologisen elimistönsä säännöllisen kehityksen avustamiseen.

Se kaunis lapsi Pincian Gardenissa on symboli tästä: hän tahtoi saada sopusointuun vapaehtoiset liikkeensä; hän tahtoi harjoittaa lihaksiaan nostamalla, silmiään mittaamalla matkamäärä; älyään järjellillä mitä tässä toiminnassa tarvitaan; elvyttää tahdon voimaansa määrämällä omat toimensa; samalla kun hoitajatar joka häntä rakasti, luuli hänen haluavan omistaa sangolisen pientä kiviä, ja auttamalla häntä siihen teki hänet onnettomaksi.

(Jatk.)

— Jos tahdot tehdä hyvän palveluksen tuttavallasi tilaa hänelle Toveritar.

Osoite-ilmoituksia.

ABERDEENIN S. S. CLUBIN ompeluseura kokoontuu joka torstai klo 2 p., 713 E. 1st St. — Tervetuloa.

ASTORIAN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla joka torstai-iltana, kello 8. Osoite: 262 Taylor Ave.

HOQUIAMIN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla, Ahjo-las-sa, joka torstai, kello 2 j.p.p. Osoite: 315—10th St., Hoquiam, Wash.

PORTLANDIN S. S. Osaston ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla joka toinen torstai-iltana, kello 8. — Osoite: 719 Montana Ave.

HANNAN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään jokaisen viikon torstaina, kello 8 j.p.p. Huom! Kahvia saatavana joka kokouksen loputtua.

WAUKEGANIN, III., S. S. O. viralliset kokoukset pidetään joka kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena sunnuntaina, alkaen klo 2 p. — Osaston ompeluseuran kokoukset ovat joka toinen torstai, alkaen klo 2 j.p.p. Kahvia kokouksen loputtua.