

KODIN OSASTO

PUHDAS ILMA

Ilman puhtaana pitämiseksi asuinhuoneessa sekä työhuoneessa, on tärkeätä, että ilma liikkuu, vaihtuu, että se on viileätä ja että siinä on tarpeeksi kosteutta.

On olemassa liian paljon ennakkoluuloja "vetoa" vastaan. Hiljainen ilmaveto on terveyttä etsivän ihmisen paras ystävä. Tietenkään ei liian voimakas ilmavirta, joka saattaa jonkun ruumiinosan jatkuvasti palelemaan, ole suositeltava, mutta hiljainen läpiveto huoneissa on erittäin terveellinen.

On luonnollista, että ihmiset jotka eivät ole tottuneet ilmanvaihtoon ovat kovin arkoja vedolle, ja siitä syystä on heidän ensin oltava varovaisia muuttansa elämän tapojaan. Tulee aina käyttää tervettä järjettä ja kohtuunta kaikessa. Hikoilevan ihmisen ei tule koskaan istua ristivedossa, mutta kun on muutamana päivänä totutellut elämään huoneissa missä on liikkuva eli vaihtuva ilma, alkaa kylmyyden saantimahdollisuus vähetä ja ihmiset, jotka elävät aina puhtaassa liikkuvassa ilmassa ovat kokonaan kylmyydestä eli yskästä vapaita.

Se yleinen käsite, että yskä johtuu vedosta on kokonaan liioiteltua. Kaikenlaiset yskät ovat tavallisesti kataarisia tautia, jotka johtuvat siitä että taudin itiö pääsee istumaan elimistöön, jonka vastustuskyky on heikentynyt. Nämä taudin itiöt aina piirittävät ihmistä sisältä ja ulkoa. Ja jos ihmisen elimistö on vastustuskyvytön tautia vastaan, voi silloin saada yskän ilmavedossa. Sotilaat ovat usein tehneet sen havainnon, että niin kauan kun he ovat marssissa tai leirillä ja nukkuvat ulkona ei heillä silloin ole yskää, mutta niin pian kun he joutuvat elämään huoneissa saavat he myöskin yskän.

Huoneissa tulisi olla aina läpiveto kun se vaan on mahdollista. Sen voi parhaiten tehdä pitämällä ikkunoita auki. Kesän aikana voivat ikkunat olla auki jokseenkin aina, yöt ja päivät.

Talviseen aikaan on ilma asunnoissa usein liian kuivaa. Sen voi kostuttaa kiehumalla vetä tulella, että höyry hajoa ilmaan. Hyvin kylmällä ilmalla (pakkasella) tarvitsee tavallisen kokoinen asuinrakennus noin kymmenen galoona kosteutta jokaisen kahdenkymmenen neljän tunnin kuluessa.

Sähkövalo on parempi kaasutai karasiinilamppuvalo, syystä, että se ei myrkytä ilmaa kaasulla kuten jälkimainitut. Tupakan savu on yksi pahimpia ilmanmyrkyttäjiä. Tomu on myöskin paha, sillä taudin-idiöt asustavat tomussa. Jos ilma mitä hengittämme on auringonpaisteista, on se sitä pahempaa, sillä auringon säteet tappavat taudin itiöitä.

Tomua ei saisi sallia huoneissa. Liikutettavat matot ovat paremmat paikallaan olevia mattoja. Kaikkia sellaisia koristeita, mihin tomu helposti istuu on vältettävä. Tomu tulisi pyyhkiä öljyllä kostutetulla pehmeällä kankaalla, eikä höyhen luudalla, kuten usein tehdään. Irukassi on parempi kuin luuta.

Sähköviuhkat ovat erittäin hyödyllisiä, sillä liikkuva ilma on aina puhtaampaa ja virkistävää kuin paikallaan oleva ilma. Käsillä heilutettava viuhkan on usein parempi terveyden vartija kuin ilman mitään ilman-

vaihtovälineitä. Me käytämme sitä lämpösellä ilmalla mukavuuksellemme, mutta se on tarpeellisen myöskin terveydellemme.

Tulee aina pitää mielessämme se tosiasia, että puhdas ilma on ensimmäinen terveyden ehto.

HENGITTÄMISESTÄ

Hengittämisestä! huudahtanee monikin tämän otsikon lukija! Mitähän sanottavaa tällaisesta yksinkertaisesta toiminna? Kalkkikohan me hengittämme, yksin vastasyntynyt lapsikin, ja sen tämä tekee aivan itsettään ilman erityisoppia! — Huudastaja on oikeassa. Kulturin oma vain ani harva oikean hengittämisen taidon. Minkätähden ihminen sitten hengittää? Tähän voimme vastata ainoastaan luomalla lyhyen silmäyksen ainevaihtoon. Tiedämmehän kaikki ettei ihminen voi elää, jollei hän saa tarpeeksi ravintoa. Tiedämme myöskin että ihminen typtetty, jos hän vain parin minuutin ajan ei ole tilaisuudessa hengittämään. Aivan samoin kuin koneeseen on ahdistettava hiilä, jotta se voisi toimia, samoin täytyy ihmisenkin nauttia ravintoa voidakseen elää. Ravinnoton, sen valmistamista käyttökuntoiseksi ja sen "palamista" ruumiissa kutsumme ainevaihdokseksi. Ihminen käyttää ravintoa kolmessa olemuksessa: kiinteässä, juoksevassa ja kaasumaisessa (Ilma, tarkemmin: hapetta). Monimutkainen on se tapa, jolla ruumiin käyttää hyväksensä ottamansa ravinnon. Mutta että happi on ruumiin ravinnosta tärkein, selvää seuraavasta: ilman kiinteää ravintoa voi ihminen olla neljä viikkoa, jopa kauemminkin (Italialainen nälkätaiteilija Succi näkee nälkää aivan huviksensa 20—30 päivää fysiologisia tutkimuksia varten) ilman juoksevaa ravintoa voi ihminen elää melkein viikon, mutta ilmaan hapetta (hengittämättä) tuskin kahtakaan minuuttia. Mutta monikohan on tullut ajatelleeksi mikä suuri merkitys hengityksellä ja etenkin raittiin ilman hengittämällä on.

Eniten tarvitsevat hapetta ihmiset. Levätessä on hapen tarve pienin (unessa hengittämme sentähden rauhallisesti ja hitaasti). Hapen tarve kohoaa samassa suhteessa kuin toiminta — lihastyö. Mitä suurempi ponnistus, sitä vilkkaamman täytyy hengityksen olla, sitä nopeamman ainevaihdoksen ja sitä runsaamman ravinnon. Mutta kuinka vähän yksinvoimakkaiden, urheilua harjoittavienkin nuorukaisten keuhkot nykyään pystyvät tyydyttämään tätä lisääntyneitä hapen tarvetta, riittäköön vain seuraava esimerkki osottamaan: Tohtori K. Taskinen teki huomioita muun muassa mitä 400 mtr. juoksu vaikuttaa hengitykseen. Tunnetun juoksijamme U. R:n hengityksenopeus oli juoksun jälkeen tutkittaessa 60 kertaa minuutissa. Itse asiassa oli hengityksenopeus jonkun verran korkeampi, sillä huomioonotta ei heti tiedetty ollut tilaisuudessa tarkkaamaan hengitystä, vaan oli se jo hukan ehtinyt tyyntä. Kun mainitsen, että tavallisissa oloissa treenattu juoksija hengittää keskimäärin 15 kertaa minuutissa, niin huomamme, että ahkerastakin harjoituksesta huolimatta hengityksenopeus tässä tapauksessa oli kasvanut nelinkertaiseksi. Kuinka sitten leneekään vähemmän harjoitaneen juoksijan hengityksenopeuden laita tällaisen ponnistuksen jälkeen? Ei ole ensinkään harvinaista, että kilpailija (tarkotan liian vähän harjaantunutta juoksijaa), maahin päästyään saa ankaria oksennuskohtauksia. Nämä nähtävästi johtuvat siitä etteivät keuhkot ehdi polstamaan ruumiista niitä kaasumaisia palamistuotteita eli hiilihappoa ynnä muita toistaiseksi tuntemattomia kaasuja, jotka ovat muodostuneet li-

hastoinnassa ja jotka vereen imeytyneinä kiertäessä joutuvat "ok-sennussentrumiin" ja kiihottavat sitä, saaden aikaan oksetuksia. Samoin näkee usein tanssissa kurelliivillä itsensä "kaunistavan" tukehtumaisillaan hiilihappomyrkytykseen vaillinaisen hengittämisen tähden.

Kirj. Yrjö Linko.

LÄÄKÄRINHOITO PUUTTEELLINEN MAASEUDULLA

(Bureau of Foreign Language Information Service.)

Lääkärin avun saanti on monin paikoin maaseuduilla sangen hankalaa, aiheuttaen paljon kärsimystä, jopa kuolemantapauksia, osoittavat Työdepartmentin lastenosaston tutkimenneemat tutkimukset eri osissa maata.

Eräissä keskilännen kauntissa ja eräissä kaakkoisissa kauntissa oli kutakin lääkäriä kohti lähes kaksi kertaa niin paljon asukkaita kuin mitä keskimäärä on Yhdysvalloissa. Eräissä eteläisissä vuoristokauntissa oli asukkaita kutakin lääkäriä kohti neljä kertaa enemmän. Muutamalla kaukaisella luoteisella alueella, joka on suurempi kuin Connecticutin valtio, oli ainoastaan kolme registreerattua lääkäriä. Sitäpaitsi suuri osa lääkäreistä maaseuduilla asuu kauntin pääkaupungissa, joten kauntin etäisimmät osat ovat kokonaan vailla lääkärinhoitoa.

Enemmän kuin kolmas osa kaikista perheistä siinä kaukaisuissa luoteisissa kauntissa, jossa tutkimuksia toimitettiin, asui vähintään 20 mailin päässä lähimmästä lääkäristä, joskus sadankin mailin päässä. Eräissä eteläisissä kauntissa ei neljännessä osalla perheistä ollut lääkäriä kymmentä mailia lähempänä; eräissä toisissa kauntissa ei 25 mailia ollut mikään tavaton matka. Lasten synnytys- y. m. äkillisissä sairastapauksissa ei matkan pituus yksinään vaikeuta lääkärinavun saantia. Huonot virtojen ja purojen leikkemät tiet, kaitaiset, vaikeakulkuiset vuoripolut ovat varsinkin pahojen säiden aikana melkein mahdottomat kulkea. Lääkäri saapuu usein kymmeniä tuntejakin liian myöhään voidakseen auttaa sairaista. Monet perheet eivät sen tähden yrittäkään hakea lääkäriä, toiset vasta sitten kun sairaan tila käy arveluttavaksi.

Eräissä eteläisissä kauntissa sai ainoastaan 68 äitiä sadastakuudestakymmenestä lääkärin apua synnytyksessä; muutamassa pohjoisissa kauntissa kahdeksan äitiä kuudestakymmenestä kuudesta. Eräissä toisissa kauntissa sai kaksi kolmattaosaan lasten synnyttäjäistä tulla toimeen ilman lääkärin apua, kolme heistä ollen aivan yksinään, ja 48 aa hoiti ainoastaan heidän miehensä.

Monet äidit halusivat päästä synnytyksen ajaksi sairaalaan. Mutta eräällä 5,500 neliomailin alalla ei ollut minkäänlaista sairaalaa. Semmoista ei ollut myöskään edellä mainitussa eteläisessä vuoristokauntissa. Sairaalaan pääseminen siellä merkitsi useamman päivän matkaa huonola vuoriteitä myöten.

Monissa synnytystapauksissa ei äidillä ollut muuta sairaanhoitajaa kuin tottumaton palvelustyttö, sukulainen tai naapuri. Viidestä maaseutukauntista kerätyä tilasto osottaa, että lapsista kuoli suurin osa ensimmäisellä kuukaudellaan. Yhdessä niistä kuoli kukaan kahdeksastakymmenestä yhdestä 45, toisessa 88:sta 22, kolmannessa 15:sta 12, neljännessä 16:sta 10 ja viidennessä 14:sta 10.

Tätä tilastoa tukee sensus toimiston kuolevaisuustilasto ennen aikaisia synnytyksistä ja muista synnytystapauksista. Suuret kuolevaisuusnumerot johtuvat siitä hoidosta, minkä äiti saa synnytyksensä, ja osoittavat, ettei äiteys saa tässä maassa sitä suojelusta, jonka se tarvitsee ja ansaitsee. — Pelto ja Koti.

EPÄTERVEELLISIÄ TAPOJA

Muutammat tavat ovat niin perin pohjin meihin juurtuneet, että vaikka tiedämmekin hyvin niiden turmiollisuuden, emme muista luopua niistä. On usein ollut puhetta siitä, miten epäterveellistä on "purettua" pieniä lapsia. Ja vaikka äidit uskoisivatkin itsensä kyllin terveiksi minkään tartunnan varaan nähden, ei tämä tapa saisi siitä yhtään puolustusta. Ei kauan sitten, istuessani eräissä ruokapaikassa, pisti silmäni tapaus, joka minua, vastapäätä istuessani, ei ollenkaan miellyttänyt. Eräs äiti, noin seitsemän vuotiaan tyttönsä kanssa söi päivällistä. Ruoka lienee ollut liian kuumaa, joten tyttö söi hitaasti. Äiti kai halusi auttaa kiirehdyttämään syöntiä. Tarjosi tytlle suusaan käytetyn purun. Tyttö ei siitä huolinut. Oli vaistomaisesti viisaampi kuin äiti.

Tämä tapa tosiaankin sietäisi jättää pois käytännöstä. Se ei ole ensinkään kaunistu syöttää lapsia "puruilla" ja toiseksi voi se olla hyvinkin epäterveellistä.

Kuinka monella meistä on esim. hyvät hampaat, joten jo yksinään huonoilla hampailla purettu ruoka ei ole kovinkaan terveellistä pistää lapsen suuhun, lukuunottamatta muita tartunnan vaaroja, joita useinkin voi olla aivan tietämättämme.

D—r.

MUUTAMIA Pieniä OHJEITA

Hankaa lasten kenkiin vaseliinia ennen kiihoittamista. Kenkä kestää siten kauemmin.

Kun leikkaat veitsellä sipulia, niin kasta veitsi suolaan. Se poistaa hajun veitsestä.

Ripota "touville" kanelia, kun keität kaalia.

Käytä sitruunaa tahi kanelia keittäessäsi raparperia. Se antaa hyvän maun.

Nuoret kanat tahi kalkkunat menestyvät hyvin, jos antaa niille hapanta maitoa.

Käytä kuivaa jauhoa ja sanomalehtipaperia puhdistatessasi tinat tai lakkiastioita.

Kasta kasvikset kylmässä vedessä, se pysyttää niissä jauhoaineksen.

Ölly tahi puhdas glyseriini siiveltynä tuoreisiin kananmuniin pysyttää ne tuoreina pitkän aikaa.

Hyvä on säilyttää juustoa siten, että ottaa puhdasta kangasta, jonka kastaa etikkaan, kuivattaa sen niin pian kuin mahdollista. Asettää kankaaseen käärityn juuston paperiin ja pitää sitten kuivassa paikassa. Juusto säilyy hyvänä kauan aikaa.

— Jos tahdot tehdä hyvän palveluksen tuttavallasi tilaa hänelle Toveritar.

+++ NEW YORKIN SUOM. NAISTEN +++
+ OSUUSKOTI +
+ JA PÄÄANVÄLITYS-TOIMISTO +
+ 241 Lenox Ave. & 122 St +
+ Telefoonit: 813 Morning side +
+++++
+++++ NAISTEN OSUUSKOTI +++++
SAN FRANCISCO, CAL.
3627—16th St.
Telefoonit: Market 395E
SAN FRANCISCO
+++++