

KODIN OSASTO

Pähkinävoiko kakkua

2 kuppia jauhoja; 1 kuppi sokeria, 1 muna; 1 kuppi maitoa; 1 teelusikallinen suolaa; 1 ruokalusikallinen voita; $\frac{3}{4}$ kuppia pähkinävoita (peanut butter); 2 teelusik. nostepulveria. Sekoita muna, sokeri, voi ja pähkinät. Lisää maito ja suola; sekoita hyvin. Viimeksi sekoita jauhot j.n.e. Paista 40 minuuttia kohtalassa uunin lämmössä. — L. J.

Kahvikakku

KAHVIAKAKKU.

2 muna
 $\frac{3}{4}$ kuppia sokeria
 1 kuppi maitoa
 2 kuppia jauhoja
 $\frac{1}{2}$ teel. suolaa
 3 teel. leivospulveria
 2 ruokal. sulattua voita.

Vispaa sokeri ja munat vaahdaksi, lisää joukkoon maito, jauhot, leivospulveri ja soda, viimeksi voi. Laita kahteen voideltuun pellin ja paista 20 minuuttia. Sivele kakut voilla, ripota päälle kanella ja hienoa sokeria. Tarjoa kuumana.

Maidoton voiton ja munaton kakkua

1 kupillinen sokeria
 1 kupillinen lämmintä vettä
 $\frac{1}{2}$ kuppia Crisco rasvaa
 $\frac{1}{2}$ Saksan pähkinävoita hakattuna
 1 kuppi rusinoita
 $\frac{1}{2}$ teel. suolaa
 2 teel. kanella
 1 teel. muskotti pähkinää (nutmeg)
 Ylläolevat aineet laita paistinpannuun ja kiehua 6 min. Anna seos jäähtyä. Lisää kaksi kupillista jauhoja, kaksi teel. leivospulveria, $\frac{1}{2}$ kupillista kuumaa vettä ja 1 teel. soodaa. Hiero seos hyvin. Paista $1\frac{1}{2}$ tuntia. Päällystä suklaa laveruksella.

Jos linavaatteissa on ruostepilkkuja, laittakaa vaate kuumaan auriononpaisteeseen, ripottakaa ruostepilkkuun sitruunan mehua ja suolaa. Kahden tunnin kuluttua on vaate puhdas. — A—J—R—u.

LANGAN TAHRIINTUMINEN SINISESTÄ KALKIOPIIRUSTUKSESTA
 estetään siten, että työ kostutetaan ennen neulomista nurealta puolelta puolikostealla sienellä ja sen jälkeen siilitetään kuumalla raudalla ensin nurealta ja sitten oikealta puolelta. Näin menetellen säästytään lankojen puhtaaksi hankaamisen ja työn pesemisen vaivasta sen valmistuessa.

MUSTETAHROJEN POISTAMINEN ARKAVÄRISISTÄ VILLA-VAATTEISTA.

Tahraantunut paikka pingoitetaan yli kahvikupin, missä on kuumaa höyryävää vettä. Kastettuun tilkkuun otetaan sampopulveria ja pyyhkitään tahranpalkkaa sillä. Pulverin annetaan hetkisen selätä tahralle, jonka jälkeen se veteen kastetulla tilkulla tyystin poistetaan kankaalta. Tahra häviää pulverin mukana.

Lakaseminen ja tomun pyyhkiminen

Huonetta lakaistessa koittakaa välttää tomun leviämisen ympäri huoneen, sillä tomu aiheuttaa, kun sitä hengitetään sisään, tulehdusta sekä nenässä että kurkussa. Tomu tunkeutuu myös keuhkoihin synnyttäen siellä vakavia häiriöitä.

Estääksenne tomun leviämisen lakaistessa käyttäkää kosteaa sahajauhoa. Jos huoneessa on mattoja, kastelkaa sanomalehti, repikää se palasiksi ja levittäkää palaset la-

talle. Lakaistessanne lakaistaa nuo paperinpalaset roskan ja tomun mukana; suurin osa tomusta tarttuu kosteisiin paperipalasiin ja siten joutuu pois huoneesta. Paperinpalaset eivät, enemmän kuin sahajauhokaan, saa olla likomäräksi kasteltuja, ainostaan kosteaksi.

Huonetta tomuuttaessanne älkää käyttäkö höyhen pyyhkintä, sillä se ei poista tomua huoneesta, vaan ainostaan nostaa sen ilmaan. Käytäkää pehmeää kulvaa vaatetta ja puistelkaa siitä tuon tuostakin tomua ulos, tahi mieluummin kostuteltua vaatetta, jonka voi tomun pyyhkimisen jälkeen huuhtoa puhtaaksi. Sillä tavalla voidaan tomua saada huoneesta poistetuksi.

Huoneissa, puodeissa, kouluhuoneissa y.m., missä lattia on paljas voidaan alas laskeutunut tomu parhaiten poistaa kostealla rasulla.

Puhtaus asunnossa on välttämätön terveydelle ja hyvinvoinnille. Huoneessa, jossa on paljon tomua, ei vallitse puhtaus ja sentähden on se säännöllisesti poistettava.

Äitien ja lasten suojelus

(Jatk.)

Klinikkatyö, missä lääkärin tarkastukset toimitetaan, ovat tietysti yksityislaatuiset, joten ei kenenkään häveliäisyyttä loukata. Jokainen äiti joka havaitaan olevan siinä tilassa, että sekä hänen ja lapsen terveys vaatii erikoishoittoa, lähetetään suoraan sairaalaan.

Ja tätä suurta työtä tekevät muuttamat ihmisystävälliset lääkärit uhrautuvaisten ystävänsä avustamana. Vuonna 1914 tohtori Haven, Emerson, joka silloin oli New Yorkin kaupungin terveystoimikunnan puheenjohtaja, kutsui kokoon lääkärin komitean, kolme etevää naisten lääkäriä, pohtimaan kysymystä äitien auttamiseksi Manhattanissa. Komitea suunnitteli kaupungin jakamista piireihin ja avustuskeskusten perustamista kuhunkin piiriin. Ensimmäisenä tulemaan avuksi oli kaupungin naisten klubi, joka lupasi rahastaa yhden keskuksen. Kahdeksan kuukautta myöhemmin oli saatu kylliksi varoja kerätyksi yksityisten lahjoitusten kautta, että voitoin perustaa yhdistys, joka tunnetaan nimellä "The Maternity Center Association." Yhdistyksen johtajaksi tuli netti Anne Stevens, jolla on käytännöllisiä kokemuksia synnytysairaala-alalta Brooklynin sairaalassa. Hänen johdolla on perustettu kaikkiaan yhdeksäntoista keskusta New Yorkin kaupunkiin. Vain yhdestä rakenuksesta yhdistys maksaa vuokraa. Toiset on annettu vapaasti yhdistyksen käytettäväksi.

Nykyään on yhdistyksen palveluksessa kaksikymmentä-kuusi sairaanhoitajataria, jolle yhdistys maksaa palkan, ja kaksi sairaanhoitajataria satunnaisen tapausten varalle. Lääkärille maksetaan vissi juokseva palkka, paitsi niille lääkäreille, jotka antavat palveluksensa ilman maksua.

Joulukuuhun saakka viime vuonna, oli yhdistyksen kirjoihin merkitty 21,000 äitiä ja rekordi viidestä sadasta synnytyksestä, jotka osoittavat, että kuolevaisuusprosentti on vähentynyt yhdistyksen huolenpidon alla yhdestä kuoleman tapauksesta jokaisesta kolmentakymmenestä-kudesta, yhteen jokaisesta yhdeksästä kymmenestä-yhdeksästä.

Pitimmän matkan päässä New Yorkista, Yhdysvalloissa, nim. Los Angelesissa, sai eräs nainen samallaisen ajatuksen päähänsä kuin edellä kerrottu newyorkilainen lääkäri. Tämä nainen on tohtori Maude Wilde.

Hänen ajatuksensa ja toimenpiteensä sentään erivät jonkun verran, joten on mielenkiintoista tutustua niihin. Tehkäämme siis katsaus hänen laboratorionsa.

Tohtori Wilde teki sen havainnon, että eivät ainostaan tietämättömien ulkomaalaisten äitien lapset kuole kuin hilret loukkuun, vaan että vahvaa sukujuurta olevien amerikkalaisten äitien lapset eivät ole vähääkään onnellisemmassa asemassa, että nekin usein syntyvät kuolleina, tai keskenalkaisina ja pian syntymän jälkeen kuolevat ja syyksi usein voidaan laskea väärin ymmärretty sovelaisuuden toteuttaminen, toisin sanoen tietämättömyys tärkeimmistä tehtävistä mitä koskaan on ihmisen tehtäväksi asetettu.

Tohtori Wilde on sitä mieltä, että tarvitaan vieläkin enemmän kuin vaan se että lapsi syntyy ruumiillisesti ja henkisesti terveenä, ja että se on oikein ruokittu ensimmäisten elämän kuukausiensa aikana; sillä aivot, jotka hänelle kehittyvät niiden yhdeksän kuukauden aikana ennen syntymää ja ensimmäisen kolmen vuoden kuluessa syntymän jälkeen, ovat samat aivot joita hän tulee tarvitsemaan kalkein ikänsä. Ja ne valkutelmat, jotka näihin aivoihin sattuvat niiden kehityskaudella, määräävät, ainakin osaksi hänen henkisen ja moraalsen elämänsä tulevaisuuden. Tätä selkkaa mielessä pitäen perusti tohtori Wilde Los Angelesiin laitoksen jonka hän nimitti: "The Mothers Educational Center", (Äitien valituskeskus), ja jota vapailla avustuksilla ylläpidetään.

Tämän keskuksen toiminta on laajentunut aina sitä mukaa kun on varoja karttunut, että on voitu toimintaa laajentaa. Tohtori Wilden pyrkimys on opettaa naisia äitityden tehtävissä jo ennenkuin he ovat äitejä. Hän arvelee, että jos naisella kerran onolivat tiedot tehtävästään, ei hän voi tehdä väärin, sillä äidin pyrkimys aina on tehdä lapsilleen hyvää. Ainostaan tietämättömyydessään voi äiti lapsiaan vahingoittaa.

Laboratorio, on tilava, hyvällämielinen, miellyttävä huoneisto, jonka seinillä on kuvitettuja, lyhyitä ja helpotajaisia tietoja äideille, lapsista, ravinnosta ja äideistä. Odotushuoneesta menevät äidit yksi kerrallaan tohtori Wilden puheille.

Äiti, jolla on kalpea kivuloinen lapsi, astuu sisään. Tohtori Wilde neuvoo hänen menemään heti lapsen

kanssa perhelääkäriinsä luo. Seuraava on nuori äiti, ylpeä vankasta lihavasta lapsestaan.

"Te syötätte tätä lasta liikaa", sanoo tohtori. "Teidän pitää vähentää ruokintaa ja lahduttaa pois lapsesta tätä liikaa lihaa."

Äiti on epäuskoinen ja pudistaa hartioitaan. Onhan lapsi aivan terve ja jokainen sanoo siitä, että se on erinomainen lapsi, niin miksi sen takia pitäisi huolehtia? Hän oli tuonut lapsen tänne vaan näyttelle saadakseen kiitokset, eikä suinkaan saamaan ohjeita.

Tohtori jatkoil tyyneesti ja kärsivällisen ystävällisesti: "Näkkääs, tämä lihavuus kysyy lapselta liian paljon voimaa, juuri niitä voimia joita tarvittaisi sen aivojen kehityksessä. Jos haluatte lapsestanne viisaan, olteidän saa sitä ylensyöttää."

Tämä neuvo sattui paikalleen ja äiti lähti viisaampana kuin hän oli sinne tullessaan.

Pikkunen äiti kolmen viikon vanhan lapsen kanssa tuli nyt sisään. Lapsi oli kääritty paksuun suureen huivin. Se niin pyörittää silmiään. Luuletteko että se tulee elämään?" kysyi äiti huolestuneena.

(Jatk.)

Uudista tilauksesi ajoissa!

SYNTYNYT
 MEILLE SYNTYI HEINÄKUUN 20
 PÄIVÄNÄ, 1920
TERVE POIKA
 JOLLE ANNOIMME NIMEKSI
LEO EUGENE
 LIZZIE JA SAM ALANTO
 224 Second St. WARREN, O.

NAISTEN OSUUSKOTI
 SAN FRANCISCO, CAL.
 3627—16th St.
 Telefooni: Market 3958
 SAN FRANCISCO

Rahanlähettäjäille!

Kansalaisillemme maksamme dollareista
KORKEIMMAN HINNAN.

Yllämainittua tapaa seuraten me maksamme dollarista

SMK. 33.00

Lähetyskustannukset 25 senttiä postititse, \$3.50 sähköitse.

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta r. l.

Ainoa asiamiehemme Suomessa, vastaa kauttamme lähetetyistä rahoista.

HELANDER & NEKTON
 PRIVATE BANKERS,

Woolworth Bldg., Room 1104. 233 Broadway, New York City.