

KODIN OSASTO

Lihastreumatismi

Lihakset, joihin reumatismi tavallisimmin iskee, ovat selkälihakset lannereumatismissa (lumbage), niskalihakset niska- eli kaulajäykkyydessä ja rintalihakset rintaliharreumatismissa (pleurodynia). Lihastreumatismiin pääsyy ja pahimmat ärsyttäjät ovat vilustuminen ja ruumiin äkillinen jäähtyminen, varsinkin vilkkaan liikunnan jälkeen sekä vedossa istuminen.

Taudin alnoat tunnusmerkit ovat jäykkyys ja kipu liikkuesssa. Lihakset voivat jonkun verran turvota ja ovat hyvin heillä. Joskus tulee lihastreumatismi äkkii ja ilman nähtävää syytä tahi seuraa se vähäisempäänkin taivutusta tai jännitystä, tulien niinkuin väliin sanotaan ikäänkuin "noidan nuolen ampumana". Moni on aamulla herätessään huomannut saaneensa niskansa jäykäksi nukkuessaan.

Paras lääke lihastreumatismissa on lämpö. Kipeää paikkaa on haudottava kuumilla hauteilla tahi kuumennettava kuumalla ilmalla kuumallavesipussilla tahi kuumalla puurohauhteella. Myöskin voidaan hyvällä menestyksellä käyttää parannuskeinoja kuumaa silittysrautaa tai kuumennettua tiilikiveä. Kipeiden lihasten päälle pannaan useampia kerroksia flanelivaatteita tai filtejä ja kuumalla silittysraudalla silitetään lihaksia noin kymmenen minuuttia. On luonnollisesti varottava, ettei lho pala rakolle. Myöhemmin hierotaan sitten kipeitä kohtia jollakin liinmentillä. Safradin lihasten annetaan levätä niin paljon kuin mahdollista. Jos rintalihakset ovat kipeitä, niin käytetään sidelaastaria (adhesive plaster) Lihastreumatismikohtaukset ovat tavallisesti lyhytaikaisia. Ne udistuvat silloin tällöin. Pitkällisiä eli kroonillisia lihastreumatismimuotoja tavataan sangen usein. Kroonillisissa tapauksissa on välttämätöntä, että sairastunut saa hyvää sopivaa ruokaa ja raitista ilmaa ja että hän hoitaa yleistä terveyttään hyvin. Rasakalta ja rasvaisia ruokia tulee välttää niinkään tomaattia sekä liiallista sokerin käyttämistä. Luonnollisesti niinkään kalkkia väkijuoimia. Jos reumatismi rupeaa itsepintaisesti vaivaamaan, on lääkärin puoleen käännyttävä. Leipä maito ja puurot, varsinkin riisipuurot ovat kroonillista reumatismia sairastavalle parhailta ravintoaineista. Ruumis on pidettävä lämpöisenä, kylmettymistä ja kipeiden lihasten rasittamista on vältettävä.

Hyvä leipä on yhtä halpaa kuin huonokin

Ei mikään ruoka-aine ole niin tavallinen ja välttämätön ruokapöydässä kuin leipä. Muodossa tai toisessa tarjotaan sitä jokaisella aterialla ja usein saa se olla pääasiallisimpana ravintoaineena. Käytettyinä maidon, voin hedelmien vihannesten, mairien, juuston kalan tahi lihan kanssa muodostaakin se jokapäiväisen ravintomme. Leipä ja muut viljatuotteet ovat myöskin hintaansa nähden huokeimmat ravintoaineista.

Kun leivällä näin ollen on niin tärkeä asema, niin tulisi sen olla hyvin tehtyä, hyvin paistettua ja hyvin hoidettua. Jokaisen tytön tahi naisen joka tahtoo käydä hyvästä ruoanlaittajasta, tulisi osata valmistaa hyvää leipää. Hyvä leipä on ulkonäöltään miellyttävää; sen kuori on tasaista, pehmeää ja värilleen kullaan ruskeaa; itse leipä on kevyen ja päältä tasaisesti pyöreä, sisusta sienimäistä ja pehmeää; hajulleen on se miellyttävää.

Leivän valmistuksessa noudatetaan yleensä kahta eri tapaa. Toisen valmistustavan mukaan seotetaan kaikki ainekset yhdellä kertaa ja taikina tehdään siten valmiiksi ennen nostattamista. Joko puristettu tai juoksevaa hiivaa voidaan käyttää, vaan ei kuivaa. Toisen valmistustavan mukaan käytetään ainoastaan puolet leipään otetusta jauhoista aluksi sekoittamalla ne taikinaveen tai maitoon samalla panemalla siihen myöskin hiivaa joko puristetun kulvan tahi juoksevan sekä myös suolan ja sokerin, jos niitä tahdotaan käyttää. Tämä pehmeä taikina tai taikinajauuri annetaan sitten kohota, minkä jälkeen siihen lisätään loput jauhoista, rasva, voi tai laardi, sekä muut ainekset, millä leipää tahdotaan maustaa. Taikina alustetaan tai vaivataan sitten, niin että se tulee hyvin sekoitettuksi ja saavuttaa tarpeellisen pehmeuden ja joustavuuden. Tämä viimeksi kerrottu valmistustapa vaatii tavallisesti vähemmän hiivaa kuin ensin mainittu, sillä pehmeä taikina juuri on helpompaa kohoamaan, ja annetaan sen tavallisesti kohota enemmän aikaa. Kummassakin valmistustavassa voidaan kohoamista viivästyttää tai jouduttaa vähentämällä tai lisäämällä käytettävää hiivamäärää. Kun taikina kohotetaan pitemmän aikaa, kuten esimerkiksi yön yli kohoamassa, niin on se pidettävä viileämpänä kuin nopeasti kohottaessa happamisen estämiseksi.

Yhdysvaltain maanviljelysdeparementin asiantuntijat suosittelevat ensiksi aminittua menetelytapaa varten seuraavaa valmistusohjetta:

Neljä kuppia (yksi vartti) haaleaa vettä tai maitoa.
Neljä teelusikkaa suolaa.
Kaksi ruokalusikkaa sokeria.
Kaksi ruokalusikkaa rasvaa (voita tai laardia).

Yksi tai kaksi palaa puristettua hiivaa tahi puoli tai yksi kuppi juoksevaa hiivaa.
Kolme tai neljä varttia sihdattuja jauhoja.

Jos maitoa käytetään, on se kiehuttava ja sitten jäädytettävä haaleaksi. Juoksevaa hiivaa käytettäessä on vettä tai maitoa käytettävä vastaava määrä vähemmän.

Hiivaa pehmitetään ensin vähäisessä määrässä haaleaa vettä tai maitoa. Jälle jäävään osaan vettä tai maitoa seotetaan suola sokeri ja rasva sekä hiiva ja kaikki nämä haimennetaan yhteen. Tähän seotukseen sotketaan sitten jauhot. Jos taikina on liian pehmeää, lisätään jauhoja ja vaivataan viidestä kymmeneen minuuttiin siksi kunnes taikina on tullut tasaiseksi, joustavaksi eikä enää tartu käsiin. Taikina astia peitetään sitten lautasella tai kannella ja asetetaan paikkaan, missä lämpö määrä pysyy tasaisena 20—28 astetta. Taikina saa sitten kohota siksi kunnes se on noussut noin kaksinkertaisesti koolleen alkuperäiseen kokoonsa verraten mikä tapahtuu tunnin tai parin kuluessa, jos hiiva on hyvää ja lämpö määrä oikea. Taikina on siten hierottava ja leivottava leiviksi, minkä on asetettava jääle kohoamaan, kunnes ovat kasvaneet kaksinkertaisiksi koolleen minkä jälkeen ne paistetaan.

Toisen valmistustavan mukaan ovat ainekset muutoin samanlaiset, paitsi että hiivaa käytetään yksi pala tai puoli kuppia juoksevaa hiivaa. Myöskin voidaan lisätä yksi kuppi muhennettuja perunoita, jos niin halutaan, missä tapauksessa maitoa tai vettä on käytettävä puolia kuppia vähemmän. Jos kuiva hiivaa käytetään, niin on se liuotettava vähintään kaksikymmentä minuuttia ennen kuin taikina alustetaan. Jos perunoita käytetään, on siihen suola seotettava, sitten hiiva, sen jälkeen jälle-

lä oleva osa vedestä tai maidosta ja viimeksi puolet jauhoista minkä jälkeen taikinajauuri vaivataan hyvin, peitetään kannella ja asetetaan kohoamaan 60—70 asteen lämpöiseen. Aamusella sitte lisätään taikinaan sokeri, sulatettu rasva-aine, jos sitä käytetään, sekä tarpeellinen määrä jauhoja. Taikina hierotaan, leivotaan nostatetaan kuten edellä on kerrottu.

HIGH BRIDGE, WIS.

Menneitä huveja. Ompeluseuran naisten iltamat olivat lokak. 17 p ja yleisitulo oli \$134.90. Seuran naiset tekivät matkan Paloon, Wis., viime kuun 10 p. Siellä saatiin kahvipöydästä tuloja \$15.40, jonka Palon toverit lahjoittivat ompeluseuralle, josta toverilliset kiitokset heille. Nyt taas on naisilla jotain suurenoista tekeillä tulevaisuudessa, mutta en siitä sano tämän tarkemmin. Te toverittaret, jotka olette toiminnassa, täyttäkää minunkin paikkani, kun minulla ei ole tilaisuutta olla seurassanne talven aikana. Mutta tulepa vielä sekin aika että voim olla mukana.

Tämän kylän emännät ovat täytäneet äidin velvollisuutensa tämän syksyn aikana.

Mrs. Otto Mäkelälle syntyi tyttö. Mrs. Kalle Luusulalle samoin ja Mrs. I. Eskolalle myöskin tyttö; niin että tyttäriä on kasvamassa. Lisäläntykää ja täyttäkää maa.....

Annie Pylkki.

SAULT STE MARIE, MICH.

Koska Toverittaren palstat ovat kauan säilyneet puhtaina meidän kylämme puolesta, niin päätin niitä hioaman nyt tuhria. Toverittaren lukijat

luulevat kai, että täällä on sosiaalinen työ siksi valmistu, että ei enää ole mitään sanottavaa.

Meldän tehtävämme vapaustaistelussa on vasta alussa. Olemme väsyneet liian aikaiseen, sillä toiminta osastossamme on yleensä hyvin laimeaa. Ei saada enää kappaleita näyttämölle ja katkessa toiminnassa huomaa enemmän tai vähemmän laimentumista.

Ompeluseuran naiset laittavat kaunaillisen haalille tämän kuun 25 p:n iltana. Silloin emännät eivät vaivaa itseään laittamalla kotona ilallista, vaan jokainen ohjaa askeleensa haalille.

Ensimmäinen ompeluseuran kokous on 26 p. tätä kuuta J. Heikkilän luona. Silloin muistakaa saapua joukolla kokoukseen päättämään ja suunnittelemaan uusia asioita, että saataisi ompeluseurakin ripeään toimintaan ennen joulua, jotta saadaan jotain valmiiksi jouluksi. Silloin on meillä taas enempi joukkoa koolla, kun käämpöpojat tulevat kaupunkiin.

M. H.

Lasten Joulu jokaiseen kotiin!

SÄKENIÄ

Tilakaa nyt, ettei enään unohtu. Säkeniä on yleisesti arvokkuudeltaan tunnustettu tarkoitustaan vastaavaksi julkaisuksi. Ainoa laatuaan. Mielenkiintoisia tietoja Venäjältä. Hinta \$2.00 vuosi.

RAIVA AJA,

Box 46R. Fitchburg, Mass

Rahanlähettäjiille!

Kansalaisillemme maksamme dollareista
KORKEIMMAN HINNAN.

Yllämainittua tapaa seuraten me maksamme dollarista

SMK. 44.00

Lähetyskustannukset 25 senttiä postitaitse, \$3.50 sähköteitse.

Suomen Osuuskappojen Keskuskunta r. l.

Ainoa asiamiehemme Suomessa, vastaa kauttamme lähetystyistä rahoista.

HELANDER & NEKTON

PRIVATE BANKERS,

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

LASTEN JOULU 1920 ON VALMIS!

LASTEN JOULU 1920 MAKSA 25 SENTTIÄ.

Tilaukset lähetettävä osoitteella: TOVERITAR, BOX 99, ASTORIA, ORE.

Allekirjoittanut tilaa.....kpl. LASTEN JOULUA 1920. Rahaa seuraa

mukana \$.....

NIMI.....

OSOTE.....