

Kodin Osasto

Kalan käyttö ravintona

Kuten tunnettu, syödään Amerikkaa kalaa suhteellisesti paljon vähemmän kuin monessa muussa maassa. Kala on kumminkin tärkeä ja arvokas ravintoaine, puhumattakaan siitä, että se oikein valmistettuna tarjoaa maukkaan ja terveellisen aterian. Sodan aikana monet amerikalaiset perheet innostuivat käyttämään kalaa ja ovat käyttäneet sitä siitä lähtien.

Amerikalla on yhtä hyvät kalavedet kuin millä muulla maalla tahansa, sanovat maanviljelysdepartementin ruokaspesialistit, mutta amerikalaiset syövät siitä huolimatta vähemmän kalaa kuin useat muut maat. Englannissa esimerkiksi syödään kalaa vuosittain keskimäärin 65 paunaa henkeä kohti, mutta Yhdysvalloissa ainoastaan 18 paunaa.

Yhdysvalloissa on saatavana kaikkiaan 100 erilaista syötävää kalaa, joista useimmat tuntevat ainoastaan kymmenkunnan, korkeintaan parikymmentä lajia. Olisi hyvä, että jokainen koettaisi niin monta uutta kalalajia kuin mahdollista. Sitten olisi kaikkina vuodenaikoina suurempi mahdollisuus saada kalaa. Jos yhtä lajia ei olisi saatavissa, niin olisi toista. Jos tuoretta kalaa ei saattaisi olemaan saatavissa, niin voidaan kaikkina vuodenaikoina saada kumminkin suolatua, savustettua ja kannutettua kalaa.

Tuoreen kalan tuntee siitä, että sen silmät ovat vielä täytel. ja kirikkaat, kituset punaset, liha joustavaa ja hajua tuoretta. Ensimmäiset pilaantumismerkit kalassa ilmestyvät selkäruotoa vasten ja varsinkin leikeltä kalaa ostettaessa on siitä helppo tarkastaa onko kala tuoretta.

Jäädetty kala on ostettava jäädetyttynä ja annettava sen sulaa viileässä paikassa juuri vähän ennen keittämistä. Suuri osa ennakkoluuloisuudesta kalaa vastaan on syntynyt siitä että kala on sulatettu ennen myymistä. Niin kauan kuin kala on jäädytetty, ei se menetä mitään maustaan eikä ruoka-arvoaan, mutta pilaantuu pian sen jälkeen kun se on sulatettu.

Kalaa voidaan valmistaa ruuaksi monella eri tavalla, keittämällä, paistamalla ja vartaassa paistamalla. Suomalaiset, jotka ovat tulleet kalainten järven ja jokien maasta, ovat monipuolisia kalan käyttäjiä ja osaavat valmistaa siitä maukkaita keittoja, paisteja ja suolakalaa. Kala onkin, kuten sanottu, arvokas ravintoaine, terveellisempi kuin liha ja on sen käyttämistä kaikella tavalla suositeltava ja edistettävä.

Mitä on keuhkotauti?

Keuhkotauti tappaa vuosittain Yhdysvalloissa 150,000 henkilöä. Joka kolmas henkilö 15 ja 45 ikävuo- den välillä kuolee tähän tautiin. Maassamme on noin miljoona keuhkotautista ja yhtä paljon sellaisia, joilla on tämän taudin basilleja, vaikkakaan ne eivät ole toiminnassa. Ne voivat kumminkin milloin tahansa alkaa hävittävään vaikutukseensa ja sen tähden on mitä tärkeintä kaikkien tietää miten keuhkotautia voidaan estää ja hoitaa, sekä rajoittaa sen levenemistä.

Keuhkotauti eli tuberkuloosi on tauti, joka alkaa pesiä, lisääntyä ja tehdä hävitystyötäan etupäässä keuhkoissa, vaan joskus myöskin muissa ruumiinosissa. Tämä basilli synnyttää ja eristää myrkyä, jotka tappavat

ympärillä olevat kudokset. Lisään- tyen jakautumalla se leviää joko hitaammin tai nopeammin yli keuhkojen kunnes lopullisesti tappaa sairaan. Viime vuosina on saatu selville, että taudin itu usein tulee ruumiiseen jo lapsuuden aikana, mutta kun se ei helposti kasva ihmisruumiissa, niin kuolee basilleista suurin osa heti. Toinen osa pyyry toimettona kauan aikaa rintarauhasissa eikä pääse kehittymään ennen kuin ruumiin vastustuskyky on tarpeeksi heikontunut. Terve ruumis ei ole suotuisa paikka keuhkotaudin basillien viihtymiselle. Liika rasitus, juopotteleva ja säännötön elämä yleensä, pimeät ja likaiset kodit ja työpaikat, huono ja niukka ravinto, myöhään valvominen sekä erinäiset taudit, kuten lentu, tukkarokko, hinkuyskä, keuhkokuume ja lavantauti heikentävät ruumista ja avavat keuhkotaudin basilleille tilaisuuden kehittyä. Jos siten heikentyneitä ruumiita ei aikanaan vahvisteta hyvällä hoidolla ja oikealla elämällä, niin alkaa sairaus kehittyä. Kehittyminen on tavallisesti hidasta ja asteettaista, niin että sairas voi elää kahdesta kymmeneen vuoteen. N. s. nelistävässä keuhkotaudissa, joka kumminkin on harvinaisempaa, tapahtuu sairauden kehittyminen nopeasti, niin että sairas kuolee jopa kuuden viikon kuluessa.

Onneksi ei keuhkotaudin basilli helposti kasva ja lisäänty ihmisruumiissa, kaikilla eläimillä on joku määrä vastustuskykyä sitä vastaan, muutamilla hyvinkin paljon, toisilla vähemmän. Mursu esimerkiksi ei voi vastustaa sitä juuri ollenkaan, jota vastoin pukilla on niin suuri vastustuskyky, että siihen ei tätä tautia tahdo saada millään istutetuksi. Ihmisistä osoittavat indiaanit ja neekerit tavallisesti verrattain vähän vastustuskykyä ja saatuaan taudin, kehittyä se heissä pian ja vaaralliseksi. Sitä vastoin eivät valkoihoiset ole sille niin alttiita.

Ensimmäisenä ilmestysmuotona keuhkotaudin basillin toiminnasta ihmisruumiissa, tavallisesti keuhkoissa, on pieni harmaa nystyrä. Se on noin neulanpään kokoinen ja mikroskoopilla katsottuna näyttää se juustomaiselta kuoleiden kudosten joukolta, jossa on basilleja. Tämän nystyrän ympärillä on kaksinkertainen soluverho, jonka ruumis on muodostanut suojelemaan itseään basillilta. Jos basillin myrkyt ovat tarpeeksi voimakkaita tai jos sitä ympäröivät solut ovat heikkoja, niin nekin kuolevat ja vähitellen yhä uudet ja uudet solukerrokset, kunnes keuhkot ovat lopuksi kokonaan vialla. Kun kuolleet kudokset vihdoin ulottuvat keuhkojen ilmatiehyisiin, poistuvat ne rykiessä ja niiden sijalle jää pieni aukko. Kun tämä aukko kasvaa suuremmaksi, tulee siihen ulkoa ilmasta uusia basilleja auttamaan keuhkotaudinbasillin hävitystyötä.

Mutta jos ruumis saa sopivaa hoitoa, ravintoa ja raitista ilmaa, niin sen solut vahvistuvat niin voimakkaiksi, että kun basillin myrkyt niitä ahdistaa, ei se voikaan niitä tappaa, vaan ainoastaan kiihoittaa. Tästä kiihoituksesta on seurauksena, että solut muuttuvat yksinkertaisista pyöreistä soluista pitkiksi soluiksi, jotka vähitellen muodostavat arpikudoksiksi. Tämä arpikudossena kehittyvä suotuisissa olosuhteissa vähitellen yhä vahvemmaksi, kunnes tautipesän ympärille on syntynyt luja seinä. Tämä arpikudossuodostuma siten estää taudin levenemisen.

Keuhkotauti on niin ollen taistelua ruumiiseen joutuneiden basillien ja

solujen välillä. Jos solut ovat ruokittuja ja voimakkaita sekä elinvoimaisia niin ne voittavat ja eristävät ja lopullisesti tappavat basillit. Jos solut ovat heikkoja ruumiin hoidon laiminlyömisestä tähden tahi muusta syytä, niin basillit tappaa ne vähitellen ja aiheuttavat sairaan kuoleman.

HANNA WYO.

Jos taas rupean tämän kylän tunteita purkamaan maailmalle. Sillä ainahan sitä sattuu yhtä ja toista, jota on vaikea salata, varsinkin näin kesän tullen. Jos nyt ensin kerron viime lauantain iltamista, koska yleisö näytti kovin olevan naurusella tuulella katsellessaan kappaleita, joita esitettiin kaksikin, toinen "Mestarin nuuskarasia" ja sitten lemolaialta kappale "Lemmen nosto". Se on erittäin huvittava. En ole avostelija, vaan saakoon A.S.Allen. "Töro Pöronä" kiitoksen, ja hattua ni nostan toisillekin. Nyt onkin taas näyteltä näyttökset tälle keväälle, kesälomalle ovat menneet näyttelijät, samoin ompeluseura. Huvitoimikunta vielä on aika tohinassa. Kenttäjuhlat on t.k. 26 p. ja tanssia kuuluu olevan myös tulossa, ettei aivan koko kesää nukuta. Ja sitte vielä on perustettu sunnuntai-koulu, joka alkoi toimintansa 17. p. kesäk. Lapsia oli heti alussa koko paljon, vaan vielä olisi paljon toivomisen varaa, saada kaikki suomalaiset lapset mukaan, sillä kaikki on tervetulleita, huolimatta siitä, mihin puolueeseen kuuluu vanhemmat. Vielä kerran kehoitan vanhempia lähettämään lapsensa sunnuntaiin kello 1. Suomalaiselle haalille. Sillä luulen, että ei ole vahingoksi, jos lapset oppivat lukemaan ja kirjoittamaan Suomeakin. Kyllähän amerikalainen koulu huolen pitää "kontrin" kielestä ja kasvattaa lapsimme isänmaallia suuruuden tunteita ja toiselta puolen opettaa suurimmalla nöyryydellä ja rehellisyydellä odottamaan sitä erinomaista sattuama, että voi kohota johonkin erityiseen loistoasemaan. Vaan me emme enää halua antaa suurille unelmille mitään arvoa, vaan opetamme lapsemme vaatimaan eikä nöyrysti odottamaan kaikkia heille kuuluvia oikeuksia. Oikeuksia, jotka ainoastaan kuuluu työtätekeville luokalle. Opettajina sunnuntai-koulussa toimii Nels Lahti, Salli Anderson ja Eva Hakala.

Työtä täälläkin tehdään vaan 2-3 päivää viikossa. Niin vähentyneet ovat herrain kiireet. Kuinka käynee työläisten rikastumisen? Sen näkee ken elää.—Erä.

NISULA, MICH.

Kesän ihanin aika on nyt meillä, luonto on juhlapuvussaan. Tuntuu niin hauskalta katsella, kun linnut vapaina lentelevät, rakentavat pesiään ja nauttivat kesästä. Mutta meillä työläisillä kaihon tunteet täyttävät rinnan: oi, jospa mekin todella voisimme nauttia lintujen tavalla vapaudesta. Mutta me emme voi niin nauttia, sillä kapitalin rautakorko painaa raskaana työn raskaan raatajia.

T. k. 9 p. meillä oli tilaisuus kuulua T. Erland Uparin puhetta. Tämä tilaisuus oli erittäin opettava ja se olikin ensi kertaa, kun meillä oli kunnan puhuja tällä nurkkakunnalla käynnässä. Me olemme kulkenet kohti taantumuksen kuilua, mutta nyt lietsoi toveri Upari sammuvan tulen palamaan luokkatietoisien toverien rinnossa. Toivon, että meillekin alkaa aamun koitto sarastamaan. Täällä tosin emme voi paljon toimia, kun joukkomme on kovin pieni. Ja mi-

kä vielä ikävintä, on se kun useat naiset eivät vielä voi paljon muusta ajatella kun papin saarnoista. Te kuulutte köyhälistön luokkaan yhtä hyvin kun me muutkin. Ei se pieni kapitaali, jonka omistatte voi teitä paljon auttaa. Teette suuren rikoksen itseänne ja lapsianne kohtaan, kun ette nyt jo ymmärrä ruveta ajattelemaan omilla aivoillanne.

Kuulin tässä erään "tädin" soimaan miestään hulluksi, kun hän menee kuuntelemaan sosialistiä puhujia. Sanonmpa sinulle sisar, että parempi olisi, jos sinäkin alkaisit kehittämään päätäsi ja aivojasi. Elä pelkää, että joudut omaisuutesi jakamaan sosialistien kanssa. Tahtoisimpa sinulle vieläkin parempaa, jos olisimme vallassa. Lyhentäisimme sinulta ja myöskin työläisiltäsi työpäivät, ja myöskin lopettaisimme sinulta sen köyhtymisen pelon. Kasvattaisimme nousevan polven siten, että he voisivat itse tutkia elämän suuria kysymyksiä, emmekä enää antaisi sotkea heidän ymmärrystään vanhalla hapatuksella. Neuvon sinulle sen, että et enää kiellä muiden noudattamasta periaatteitaan, vaikka itse ajattelisit asioista miten tahansa.

Korven tummu.

MARGUETTE, MICH.

Keväinen tervehdys täältä meidän kylästä, Marguettesta. Eletään sitä täälläkin, vaikka onkin omituista ja outoa elämä. Raatajat loikoilevat pitkien järven rantoja joutilaina. Luonto on jo näyttänyt tuloksiaan, vaikka onkin ollut kylmä kesä.

Nämä meidän suomalaiset monivuotisen taistelun perästä löivät rauhan kämmentä ja alkoivat uudestaan tutustua toisiinsa. Täällä oli nimittäin oikein rennot kaksipäiväiset häät, kun S. S. Osasto ja Yhdistys (Epäselvästi sanottu, mikä yhdistys? Toim.) menivät naimisiin. Häät alkoivat kesäkuun 11 p. iltana ja lopuivat 12 p:nä. Iltamat onnistuivat kaikin kokolaila hyvin, sillä väkeä oli haalin täydeltä kumpanakin iltana. Tanssia oli lauantaina ja sunnuntaina oli paljon muuta hyvää ohjelmaa, joka varmaan tyydytti yleisöä. Toveri Reinikainen siellä selitti asiat niin selväpiirteisesti, että varmaan siitä pääsi käsitykseen, jolla vain on aivot päässä. Minä toivoisin, että toveri Reinikainen eselotaisi asioita toisenkin kerran. Kunpa me edes tulaisimme jokainen täydellisesti selville ketä vastaan me taistellaan. Emme suinkaan me koskaan saa tuloksia työstämme, jos me ainoastaan keskenämme taistelemme. Meidän pitää olla niinkuin yksi mies ja liittyä riveihin kapitalistia vastaan. Ojentakaamme meidän rautaiset nyrkkimme suoraan meidän vihollistamme, tätä väärää yhteiskuntajärjestelmää vastaan, sitä kukistaa ja sen tilalle uutta ja parempaa rakentamaan. Silloin vasta olemme todella tietoisia työläisiä.

Kummilta kiitokset Lempi Lepolalle siitä kun Lempi antoi niin hyvää ohjelmaa, vaikka onkin vasta niin nuori. Nuorena pitäisi ottaakin asioista selvää, eikä pidä aikaa turhaan kuluttaa lukemalla porvarellisia ros-karomaaneja. Lempistäkin tulee todellinen luokkatieteilijä, kun noin nuoresta heti alkaa. Nyt tosiaankin kaikkien nuorten on aika järjestyä mailman vallankumouksellisten nuorten riveihin, toimimaan ja työskentelemään tosittamalla. Ja kun niissä riveissä kaikki työläisnuoret toimivat ja taistelevat, niin todellakin kerran koittaa kaikille lapsille vapauden ja onnen aika. Mrs. Hendrickson.