Valon kirjoja 1900-1901.
5

Tietäjä.

Kokoelma
käytännöllisiä neuvoja ja tietoja eri aloilta
parhaimpien lähteitten mukaan,
aakkosellisella luettelolla varustettu.

S 452

Wesanderin Kirjakauppa
Arnold Öhrnberg.
Tampere.

„Valon" kirjoja w. 1900—1.

Tampereella,
Tampereen Uusi Kirjapaino-yhtiö, 1900.

Tietäjä.

Käytännöllisiä neuvoja ja tietoja eri aloilta.

---

1. **Celsiuksen, Réaumur'in ja Fahrenheitin** lämpömittarien suhde toisiinsa. Meillä mitataan lämpöä tawallisesti Celsiuksen lämpömittarilla, jonka mukaan 0 aste osoittaa weden jäätymiskohtaa ja + 100 astetta weden kiehumiskohtaa. Kun taas tahdotaan osoittaa suurempaa kylmyyttä, kuin 0 aste, lasketaan nollasta alaspäin n. s. minus-asteita, joita merkitään —-merkillä. Niinpä on — 20 astetta tawallinen pakkanen. Muissa maissa käytetään myös toisia asteikkoja, nimittäin Réaumur'in ja Fahrenheit'in. Réaumur poikkee Celsiuksesta waan siinä, että astewälit owat toiset, joten esim. 10 astetta Celsiuksen mukaan on sama kuin 8 astetta Réaumurin mukaan. Tästä näkee, että Celsiuksesta päästään Réaumuriin, jos wähennetään $^1/_5$, ja Réaumurista Celsiukseen, jos lisätään $^1/_4$. Tätä wastoin poikkee Fahrenheit Celsiuksesta enemmän. Celsiuksen 0 aste on + 32 Fahrenheit, ja + 1 aste Cels. on + 33,8 astetta Fahr. Siis wastaa 1 aste Cels. yhtä ja kahdeksaa kymmenes-osaa Fahr., joten esim. weden kiehumiskohta on + 212 Fahr. Yhteistä Celsiukselle ja Fahrenheitille on se, että elohopean jäätymiskohta on — 40 astetta. Mutta kun Fahren-

heitin astewälit owat pienemmät, nousee asteiden lukumäärä suuremmaksi, niin että, kuten sanottu, Celsiuksen päästessä 0 asteeseen, Fahrenheit jo on kerinnyt +32 asteeseen.

2. **Nikotus** on oikeastaan suonenwedon tapainen liike watsan seuduilla, johtuen huonosta ruuansulatuksesta, watsahaposta tai watsakiwusta. Nikotuksen woi parantaa helpoimmin siten, että juo kylmää wettä tai syö palan jäätä tai ottaa wähän nuuskaa. Myöskin häwiää nikotus, jos nikottaja joutuu mielenliikutukseen. Sen wuoksi lasten nikotusta wastaan joskus käytetään sitä keinoa, että esim. ärjäsemällä ne saadaan suuttumaan tai itkemään.

3. **Palohaawoja** parannettaessa on hywä muistaa erästä keinoa, jota aina woi käyttää ja joka kokemuksesta on huomattu hywin tehokkaaksi. Ei tarwitse muuta, kuin sirottaa tawallisia wehnäjauhoja palaneeseen paikkaan. Koska palohaawain päälle aina muodostuu märkyyttä, niin imeytyy tämä helposti jauhoihin, jotka siten muuttuwat taikinaksi ja estäwät ilman wahingollisen waikutuksen. Kuitenkaan ei ole hywä, että märkyys kokonaan estyisi juoksemasta, eiwätkä wehnäjauhot waikutakaan näin estäwästi, kun sitäwastoin raswaisissa aineissa, joita myös käytetään palohaawain parantamiseksi, on juuri tämä haitallinen siwuwaikutus.

4. **Ihmisen paino** riippuu tietysti monista seikoista kuten ko'osta, lihasten laadusta y. m. Mutta koska kaikella pitää olla joku keskimäärä, joku oikea suhteellisuus, niin woidaan sanoa. että sopusuhtainen ihmisruumis, joka ei ole laiha eikä lihawa, painaa pituuteensa nähden määrätyn werran. Kun numeroilla koetetaan tätä suhdetta pituuden ja painon wälillä määrätä, niin huomataan helposti, että suhde on seuraawa: Sopusuhtainen ihminen painaa niin monta kiloa, kuin hänen pituutensa, laskettuna sentimetreissä, on yhtä metriä suurempi. Siis esim. 170 cm pitkä mies painaa 70 kg, olematta

laiha tai lihawa. Tietysti tämä kaawa ei sowellu silloin, jos ihminen ei ole jotakuinkin täyteen mittaan kaswanut.

5. **Neuwoja waimolle.** Älä walita sitä, että miestäsi huwittawat sanomalehdet enemmän, kuin keskustelut sinun kanssasi. Älä siis pane niitä häneltä piiloon tai päästä lapsia niitä repimään. Sillä mitä olisi miehesi ilman sanomalehtiä, näitä siwistyksen apuneuwoja? Tee siis näin: lue lehtiä miehesi poissa ollessa, sen sijaan että juoruat naapurien kanssa tai katselet tyhjää akkunasta. Kun sitte miehesi tulee kotiin, niin ei sinun tarwitse enää rientää hänen kimppuunsa hätäisillä walituksilla palwetustytön yhä uusista wioista, waan woit ruweta juttelemaan päiwän tapahtumista, ja miehesi siten johtuu hauskaan puheluun kanssasi.

6. **Parta.** Kysymys on: pitääkö partaa wai olla pitämättä? Ennen tämä oli hywin wakawa kiistakysymys, mutta nyt se on makuasia. Ainoa seikka, joka woidaan esittää partaa wastaan, on se, että parran wuoksi miehen ulkomuoto woi käydä siiwottomaksi. Mutta tämäkin moite raukeaa, kun ottaa huomioon, että partaa on yhtä helppo hoitaa kuin tukkaa. Niitä asianhaaroja, jotka partaa puoltawat, on monta: 1. Luoja on parrankin luonut jotakin hyödyllistä tarkoitusta warten. 2. On epäjohdonmukaista ajella leuka, waan ei päälakea. 3. Parranajo on kiusallinen ja toisinaan tuskallinenkin temppu, joka sitä paitsi wie paljon aikaa. 4. Parta suojelee kaulan ja suun elimiä, estäen siten rintatautia ja reumatismia, jotka helpommin ahdistawat parrattomia. — Mitä taas niiden onnettomien tilaan tulee, joilla ei ole partaa ollenkaan, niin on heidän tyytyminen kohtaloonsa, sillä kaikki keinottelijain tarjoamat „parrankaswattajat" owat pelkkää petosta.

7. **Aerometri.** Juoksewat aineet owat hywin eripainoisia: wiini, sprii ja eetteri esim. owat wettä kewyempiä, kun taas jotkut mineraalihapot ja suolaliuokset owat raskaampia.

Täten on mahdollista saada selwille, onko jokin juoksewa aine wäärennetty tai miedonnettu, koska sillä siinä tapauksessa ei ole oikeata painoansa. Sitä warten käytetään erästä laitosta, jonka nimi on aerometri. Se on lasinen, umpinainen putki, jonka toisessa päässä on elohopeainen pallo ja jossa muuten on kyljessä asteikko. Kun aerometri lasketaan seisomaan johonkin juoksewaan aineeseen, niin se waipuu kewyeeseen aineeseen sywemmälle kuin raskaaseen, sillä raskas neste kannattaa paremmin kuin kewyt. Ennakolta tiedetään esim., kuinka sywälle aerometri painuu alkoholiin; jos tähän on sekoitettu wettä, joka on raskaampaa nestettä, ei aerometri painukaan kyllin sywälle, ja silloin tietää, että sekaan on pantu wettä. Samoin tutkitaan muita nesteitä.

8. **Tupakka.** Tupakkalehtien eri lajeja nimitetään tawallisesti sen paikan mukaan, josta ne owat kotoisin, ja ne owat hywin eriäwiä toisistaan maaperän ja ilmaston waikutuksesta. Virginian tupakka on wäkewintä ja säilyttää kosteutta kauimmin; sitä käytetään enimmäksensä piipussa poltettawaksi ja nuuskaksi. Marylandista saadaan miedompaa ja wäriltään waalean kaneeliruskeaa tupakkaa. Kentuckyn tupakka on wäkewyydeltään edellisten keskiwälissä. Orinoko-tupakka on waaleankeltaista, hywin mietoa ja miellyttäwää. Kuubassa kaswawalla tupakalla, joka myös on hywin mietoa, on omituinen ryytien tuoksu, mutta S:t Domingosta saatu on huonompaa lajia. Hollannin tupakka on myös jokseenkin mietoa eikä tuoksu kowin. Turkin ja Latakian tupakkaa, jotka molemmat owat mietoja, pidetään suuressa arwossa, samoin Persian tupakkaa, jossa on miellyttäwä tuoksu. Tupakkaa walmistetaan tawallisesti seuraawilla neljällä tawalla: 1. Lehdet hakataan ja käytetään polttotupakaksi. 2. Lehdet kierretään eli kehrätään nuoran muotoon, joten saadaan rulla- eli purutupakkaa. 3. Lehdet walutetaan ja kierretään toistensa päälle sikareiksi y. m. 4. Lehdet jauhetaan jauhoiksi ja walmistetaan nuuskaksi. — Polttotupakan tawallisimmat lajit owat „shag", „returns" ja

„birdseye". Ensinmainittua walmistetaan Virginian ja Kentuckyn tupakasta; toista jäännöksistä, joita muodostuu, kun lehtiä walmistetaan; ja „birdseye" eroo toisista lajeista siinä, että se sisältää myöskin lewyiksi leikattuja lehdensuonia.

9. **Liikawarpaita** wastaan ilmoitetaan sanomalehdissä kaikenlaisia keinoja, joista joku ehkä auttaakin, mutta pääasiana on ilmoittajille tietysti hyötyä yleisön kustannuksella. Sitä wastoin on olemassa muuan yksinkertainen parannustapa, joka ei waadi rohtopulloja tai woidepakettia. Liikawarpaita woi nimittäin parantaa siten, että ottaa keitetyn perunan kuorta, jotenkin paksulta, ja panee noin puoleksi wuorokaudeksi kipeeseen paikkaan, sisäpuoli ihoa wasten. Tätä keinoa on usein käytetty hywällä menestyksellä.

10. **Naisen puku.** Naisasian ansiona woinee pitää ne yrityksct, jotka owat pyrkineet parantamaan naisen pukua, silmällä pitäen tarkoituksenmukaisuutta ja mukawuutta, lukuun ottamalla myöskin kauneuden waatimuksia. Nykyaikainen muodikas puku on epäilemättä terweydelle haitallinen. Kaikki muutokset parempaan päin owat terweyden kannalta hywin tarpeelliset.

Parannusten päätarkoitus on: poistaa tuo turmiollinen tapa, että sälytetääu lanteille ja wyötäisille koko alaruumiin waatetuksen paino, sen sijaan että annettaisiin hartioiden ja yläruumiin kannattaa koko waatetusta. Noiden monien alushameiden sijaan, jotka nykyään owat wielä raskailla rimpsuilla koristetut, olisi parempi käyttää laweapoimuisia, willaisia eli muuten lämpimiä alushousuja, sellaisia, kuin polkupyöräilijät ja woimistelijat käyttäwät. Ne pitäisi kiinnittää napeilla alusliiwiin ja löyhillä kumminauhoilla alapuolelle polwea tai myös napeilla. Tuo surkeasti kuuluisa korsetti olisi ainakin mitan mukaan walmistettawa ja leweillä olkawöillä warustettawa. Ehdottomasti waarallisia owat tehtaissa walmistetut korsetit ilman olkawöitä; ne puristawat ja painawat watsan elimistöä.

Jos korsetti on mitalla ja tarkasti ruumiin mukaan walmistettu, eikä ahdas, ei se ole waarallinen; sellaisena antaa se tukea naisen, useinkin heikolle, selälle.

Tärkeimmät naisen waatetuksessa omat aluswaatteet, joita useimmiten laimin lyödään. Paidan pitäisi olla pitkähijainen niinkuin miehillä, jotta käsiwarret, samoin kuin muutkin ruumiin osat, suojattaisiin wärillisen ja siis wähemmän siistin waatteen waikutukselta. Samasta syystä olisi käytettäwä alushousuja wärillisten alla. Woisiwathan ne olla joko paidan yhteyteen neulottuina, tai napeilla siihen kiinnitetyt.

Hameiden lyhentäminen olisi myöskin hywin toiwottawa seikka. Pitkät liepeet kerääwät pölyä ja likaa, lewittäen taudin siemeniä. Lyhyenlainen hame on liiwiin kiinnitettäwä. Liiwistä owat kalanluut ehdottomasti poistettawat, ne kun lisääwät korsetin puristamiswoimaa.

Tarkoituksenmukaiseen naisenpukuun kuuluu: hame liiwiin kiinnitettynä, willaiset ja niiden alla pestäwät alushousut, jotka kiinnitetään alusliiwiin, sekä pitkähijainen paita.

11. **Nuoriso ja Teaatteri.** Kuka ei muistaisi ensimmäistä teaatterissa käyntiään lapsuuden ajoilta, warsinkin jos nähty kappale oli omiansa herättämään lapsen uinuwan taipumuksen suuren ja kauniin ihailuun?

Tästä ei kumminkaan seuraa, että ahkera teaatterissa käynti lapsia ja nuorisoa hyödyttäisi. Päinwastoin, se laimentaisi lapsen wilkasta mielikuwitusta, kyllästyttäessään lapsen waihtelewaa mieltä, aiwan kuin mieliruoka, joka liiaksi nautittuna tympäsee. Ehdottomasti mielikuwitusta kuolettawaa on, jos lapsi saa aikaiseen oppia tuntemaan näyttämön salaisuudet, sen koneiston ja keinotekoisen loiston. Silloin näytelmä kadottaa lumoawan woimansa, joka eheästi ja sopusointuisesti waikuttaa ainoastaan sellaisten lasten ja nuorison mieleen, joille tuo korean werhon takainen maailma on wallan tuntematon.

Ihmisellä on myötäsyntynyt taipumus näyttelemiseen. Ennenkuin lapsi on ruumiillisilla silmillään saanut nähdä

näyttämöllä, tai edes kodissaan, esitettäwän mitään näytelmää, saattaa hän nukillaan ja leikkikaluillaan näytellä kokonaisia historioita. Sama taipumus esiintyy lasten keskinäisissä leikeissä, kun he luetun ja nähdyn mukaan, jäljitellen ympäristönsä elämää, esittäwät pienen, ymmärrettäwän näytelmän. Tällaisista lapsista saattaa kehittyä näytelmäkirjailijoita. Joka tapauksessa tulewat he kuulumaan siihen osaan yleisöä, joka käsittää ja kannattaa näytelmätaiteen puhdasta aatteellisuutta, ollen sen wahwimpana sointupohjana.

Tällaisilla luonnonlahjoilla warustettuun lapseen waikuttaa näytelmä, joka muille suo waan wirkistäwän hetken, niin waltawasti, että koko hänen henkinen kehityksensä saa siitä sysäyksen.

Minkälaisia kappaleita woi lapsille esittää? Satunäytelmiä, sanotaan. Niin luullaan. Ja siksi kiedotaan yksinkertainen satu niin komeaan, koreaan ja monimutkaiseen ympäristöön kuin suinkin. Tämä monipuolinen wilinä wäsyttää lapsen kehittymätöntä älyä. Itse satu ja sen juoni, joka äidin, mummon tai tädin kertomana oli pitänyt pienet kuulijat jännityksessä, häwiää näyttämön kirjawuuden wuoksi ja lapset owat tarkkaamattomia. Tällaisen näyttelemisen kaswattawa waikutus on hywin pieni, tai ei juuri mikään.

Mikä olisi sitten sopiwaa isompain lasten nähtäwäksi? Usein pidetään leikillisiä kappaleita lapsille hywinä. Mutta lapsi ei käsitä huumoria; siihen tarwitaan koko joukko elämän wiisautta. Wielä wähemmän saattaa lapsen tajuntaan sälyttää uudenaikaisen draaman, tunteita repiwiä, elämänkohtauksia.

Mitä heille sitten annetaan? Sillä nuoriso on kiitollista yleisöä, ja heidän pitää tulla osallisiksi näytelmätaiteen siwistäwästä waikutuksesta. Ajatelkaamme oman elämämme aamua: Mikä silloin wiehätti? Seikkailut ihanteellisessa, jännittäwässä muodossa. Hywien ja pahojen woimien taistelu, jossa hywä pääsi woitolle, taikka ell'ei se käynyt päinsä, piti hywyyden puolesta sortuwan sankarin esiintyä yliluonnollisessa loistossa.

Kertomuksen johdonmukaisuus ja hieno kehittely on tehotonta nuorison suhteen; heidän älynsä ei ole siksi wielä kehittynyt. Ei ole siis ehdottomasti tarpeellista nuorison nähdä ainoastaan klassillisia mestariteoksia. Kappale on sopiwa, jos se woi herättää hywiä ja jaloja tunteita.

Yhtä paljon kuin nuoriso tarwitsee teaatteria, kaipaa teaatteri nuorisoa. Monet huonot helykappaleet pyyhittäisiin esitettäwän joukosta, jos nuorison sallittaisiin kehittää kauneudenaistiaan ja mielikuwitustaan näytelmätaiteen awulla; sillä ei mikään muu taide niin läheisesti yhdistä kauneutta ja todellisuutta kuin näytelmätaide. Juuri sen wuoksi sen waikutus nuorisoon onkin niin woimakas. Ja toiselta puolen nuorison reipas ja terwe innostus auttaa näytelmätaidetta säilyttämään ohjelmansa puhtaana ja tositaiteellisena. Ei pidä luulla, että teaatteri täten tulisi walitsemaan kappaleita, jotka tyydyttäwät waan epäkypsiä ihmisiä. Päinwastoin, kehittymätön on waan sellainen yleisö, joka ei woi eikä haluakaan päästä jaloon innostukseen. Sellainen yleisö haluaa nähdä kappaleita, joilla ei ole mitään taiteellista eikä runollista arwoa.

12. **Nukkuminen talwella.** Wanha sananlasku sanoo, että ihmisen pitää kahdeksan tuntia työtä tehdä, kahdeksan tuntia lepoa nauttia ja kahdeksan tuntia unta ottaa, kellon kahdesti kiertäessä, jotta terweenä pysyy. Tämä koskee täysikaswuisia ihmisiä. Lapset tarwitsewat enemmän unta, hywin wanhat taas wähemmän kuin keski-ikäiset. Meillä täällä pimeässä pohjolassa nukutaan talwiseen aikaan enemmänkin kuin kahdeksan tuntia, mutta se on terweelle ihmiselle tarpeetonta ajan tuhlausta. Huone, jossa maataan, olkoon kyllin wiileä ja ilma puhdasta; muutoin saattaa tapahtua, että aamulla ylös noustessa pää on raskas ja työhön ryhtyminen tuntuu wastenmieliseltä. Ilma huoneessa ei täydellisesti puhdistu, ellei usein käytä makuuwaatteita raittiissa ilmassa. Ne owat lähinnä wastaanottamassa niitä ruumiista eroawia aineksia, jotka ihon kautta poistuwat, esim. hikeä. Jos joka aamu wuoteita järjes-

täissä huiluttaa edes lakanat ja peitteet raittiissa ilmassa, niin on uni yöllä makeata ja waatteet tuoksuwat puhtailta, kuin wasta ikään liinakaapista otetut. Usein pidetään waarallisena wiedä makuu-waatteita talwella kylmään ilmaan, mutta tämä waara on helposti poistettawissa siten, että waatteet tuodaan heti sisään kun on piiskattu ja harjattu, joka on muuten heti, waatteet ulos wietyä, tehtäwä, sillä kun waate kylmenee, niin se samalla hiukan kostuu ja pöly tarttuu kiinni.

13. **Luonnollisia nukuttamiskeinoja.** Tuskallisimpiin waiwoihin kuuluu unettomuus. Eniten se waiwaa hermostuneita, mutta usein myöskin näennäisesti terweitä ihmisiä. Kaikenlaisilla lääkkeillä ja kemiallisilla tuotteilla ei ole pysywää waikutusta unen antajina. Niiden liiallinen nauttiminen on myöskin terweydelle haitallista. Yksinkertaisempia ja wiattomampia owat luonnolliset keinot nukkumiseen. Usein on suoranaisena syynä unettomuuteen liikanainen sisällä istuminen ja yksin ajatuksia waiwaawa työ. Silloin wilkas ruumiinliikunto, joko sisällä tai ulkona, waikuttaa paljon warmemmin unen saantiin, kuin mitkään unijuomat. On otaksuttu, että jänteiden ponnistellessa syntyy niissä wäsyttäwää ainesta, joka weren mukana aiwoihin päästyään tyynnyttää niiden kiihtymistä. Silmän jänteitä woi wäsyttää siten, että lujasti ja säännöllisesti sulkee ja awaa silmiä. Siitä silmäluomet tulewat kankeiksi ja wäsyneiksi ja lopulta sulkeutuwat itsestään. Tehokas unenwälittämiskeino on myöskin wesi. Toisinaan auttaa lämmin kylpy iltasilla ennen makuulle menoa, toisinaan taas kylmä kääre otsalla ja niskassa. Wielä tehokkaammin waikuttaa kylmä lakanakylpy. Wäitetäänpä, että sokeriweden juonti antaa unta. Erittäin tärkeätä on karkoittaa kaikki kiihoittawat ajatukset. Paras keino siihen on kiinnittää ajatuksensa johonkin yksinkerseen seikkaan esim.: harwakseen lukea kahteen, niin että yhtä sanoessa wetää ilmaa keuhkoihin ja kahta lausuessa hengittää sen ulos; tämä säännöllinen liike tuottaa hienon kohinan, joka huumaa ja tuudittaa ajatuksia lepoon kuin laiwan keinuminen.

Woidakſeen olla joutumatta muihin ajatukſiin pitää kuwitella lukujen muotoa ajatukſisſaan niitä lauſuesſa, taikka myöskin etuſormellaan piirtää niitä peitteelle.

14. **Rauta ihmiſen rawinnosſa.** Tunnettu on, että ihminen tarwitſee erilaiſia aineksia rawinnokſeen. Suoloilla on hywin tärkeä ſija rawintoaineitten joukosſa. Paitſi ruokaſuolaa, jota käytetään uſeimmisſa ruokalajeisſa, ja muita kemiallisia aineksia nystyröiden ja luiden muodostumista warten, on rauta wälttämätön aines ruumiin rawintona. 100 grammasſa munanwalkuaista on hywin wähän rautaa; lehmänmaidosſa on kolme kymmenettä osaa siitä — nim. 100 grammaa kohti, — riisisſä 1,5, perunasſa 1,6, omenasſa 2,0, penaatisſa 4,5 ja munanruskuaiſesſa wuodenaikain mukaan 10 aina 22,5 milligrammaan. Eniten rautaa ſiſältäwät munat hautoma-aikana.

15. **Syö terweydekſeſi.** Kewyt ja hauska mieliala antaa ruokahalua ja auttaa hywinwointiin. Sitäwastoin ſuru ja paha mieli tekee katkeraksi jokaiſen ſuupalan, jonka ſyömme ja — laihduttaa. „Ehdottomasti ruoka ſulaa paremmin katſelleſſa kaunista näköalaa omasta akkunasta kuin istueſſa wankilan tai luostarin kammioſſa", on eräs lääkäri ſanonut. On uſein tehty ſe huomio, että määrätyt häiriöt ruuanſulatukſeſſa owat aiheutuneet erilaiſista mielenliikutukſista, peljästykſeſtä, ſuuttumukſesta y. m. mikä on kohdannut juuri ruualla olleſſa.

Yleiſenä ſääntönä on totuttu pitämään myös witkaan ſyöntiä. Hätäiſesti ſyödessä ei tule ruoka kylliksi tarkkaan purruksi, joten ſylki, joka on werrattoman tärkeä ruuanſulatukſelle, ei ennätä ſekaantua ſyötäwään. Watſaſſa ruuanſulatuselimet ja nesteet ſaawat toimittaa, paitſi omaa tehtäwäänſä, wielä hampaidenkin. Kun ruoka tulee kappaleina watſaan, tuottaa ſe ſiellä kipua ja waiwaa. Uſein on kiistelty ſiitä: pitääkö ſyödessä juoda wai ei, ja minkä werran? Lautaſellinen lihalientä ruokailua aloittaessa on paikallaan. Se kiihoittaa ſulatus-

elimiä tuottamaan sulatusnesteitä ja herättää täten ruokahalua. Sitä wastoin suurempi nestemäärä esim. $^1/_4$ ja $^1/_2$ litraa wettä tai olutta ruuan ohessa nautittuna on wahingollista. Ne sekaantuwat sulatusnesteihin, laimentawat niitä ja estäwät siten ruuansulatusta. Lasillinen hywää wiiniä ei kumminkaan wahingoita.

Kaikkein wähimmän wälitetään yleensä siitä, miten ollaan heti ruuan jälkeen. Ruuan sulattaminen waatii juuri sulatuselimiin melkoisen osan ihmisen koko werimäärästä, ja sen wuoksi aiwoissa on silloin wähemmän werta. Siitäpä johtuu muun mukana se ilmiö, että suurempien atrioiden jälkeen tuntuu wäsyttäwältä; tätä wäsymystä me koetamme poistaa kahwin wirkistäwällä waikutuksella. Imewässä lapsessa on syönnistä johtunut wäsymys niin suuri, että se syötyään heti nukkuu. Mutta samoin eiwät wähäweriset, kowin lihawat tai watsakiwun waiwaamat henkilöt tawallisesti woi wastustaa mainittua wäsymyksen tunnetta. Onko hywä, että ruuan jälkeen wähän nukutaan, tai tehdään ruumiinliikkeitä, sitä ei saata jyrkästi wäittää. Epäilemättä on liikkeellä olo ruuan jälkeen monesti rasittawaa, eikä todella ole mitään syytä, miksi heti syötyä rajusti woimisteltaisiin. Myöskään ei puolen tai koko tunninkaan lepo ole wahingollista, ellei ihminen ole kowin lihawa. Warsinkin on wältettäwä henkistä työtä sinä aikana jolloin aiwot owat werestä tawallista köyhemmät.

16. **Tupakoiminen** on wälttämätön nautinto, ja lohdutus mieliharmissa ja ikäwyydessä sille, joka kerran on siihen itsensä totuttanut. Samoin kuin opiumi ja alkohooli, poistaa tupakka näläntunteen; tupakka woi myöskin kuolettaa taudin siemeniä suussa ja kaulassa. Jokapäiwäinen wahwan tupakan polttaminen häiritsee kumminkin tuntuwasti hywinwointia, tuottaen watsa- ja kurkkukatarria, wie ruokahalun ja tekee unettomaksi, tuottaa sydämen tykytystä, pyörryttää ja waikuttaa haitallisesti näköön. Nämä epäkohdat owat wältettäwissä noudattamalla muutamia warokeinoja.

Tärkeintä on tietysti noudattaa kohtuutta tupakanpolttamisessa. Minkä werran saa polttaa, wahingoittamatta terweyttään, sikaaria, paperossia ja piippua? Professori Laqueur'in kokeiden mukaan ei näkö kärsi, ellei nauti 25 grammaa enempää tupakkaa päiwässä. Sydämen toiminnassa syntyy häiriöitä paljoa wähemmästä määrästä. 25 grammaa wastaa noin wiittä keskinkertaista sikaaria. Missään tapauksessa ei paatuneimmankaan tupakoitsijan pitäisi polttaa enempää. Tyhjällä watsalla ei myöskään saa polttaa! Lukemattomien kokemusten mukaan on tultu siihen päätökseen, että polttaminen on waarattominta heti ruuan jälkeen. Kaikissa tapauksissa on polttaminen ennen suurusta hyljättäwä. Samoin ennen päiwällistä, nälän karkoittamista warten. Wielä waarallisempaa on polttaminen myöhään illalla ja yöllä, jolloin tahdotaan siten unta karkoittaa. Jos tupakoitsijat wälttämättä tahtowat polttaa ennen ruokailua, pitää ehdottomasti juoda eli syödä jotakin alle; kahwi tai kaakao on aiwan sopiwaa. Tupakin erilainen waikutus ennen ja jälkeen ruuan riippuu siitä, että polttaminen karkoittaa weren päästä. Tämä huomataan paraiten polttamista harjoittawissa nuorissa miehissä tai nuorukaisissa: he owat kalpeita.

17. **Pienten lasten rawinto.** Parasta rawintoa pikku lapsille on tietysti äidinmaito. Rintalapset kehittywät nopeammin kuin lehmän maidolla ruokitut, eiwätkä ole arkoja tauteja saamaan; häiriöt ruuan sulatuksessa owat harwinaisia. 100 rintalapsesta kuolee wuosittain noin 10–17, jotawastoin 100 keinotekoisesti ruokitusta lapsesta kuolee 82—87—89 wuosittain. Tämä kehoittaa kutakin äitiä pitämään pyhänä welwollisuutenaan pienokaisten ruokkimista luonnollisimmalla tawalla, äidinmaidolla.

Ellei äiti mitenkään tätä welwollisuuttaan woi täyttää, niin on wieraan imettäjän hankkiminen silloin toiwottawa sellaisissa perheissä, joiden warallisuus sen myöden antaa. Useissa tapauksissa on kumminkin lasten keinotekoinen ruokkiminen ainoana turwana. Silloin on parasta käyttää lehmänmaitoa

Se on ainelaatunsa puolesta eniten äidinmaidon kaltaista. Raswan määrä on kummassakin jotensakin sama, mutta munanwalkuaisainetta on äidinmaidossa waan kolmas osa siitä, mitä lehmän maidossa on, jotawastoin äidinmaidon sokerimäärä on puolta suurempi, mutta suola-aineksia tuskin kolmatta osaa siitä, mitä lehmänmaidossa. Suurin eroawaisuus on kumminkin maidon munanwalkuais-laadussa. Äidinmaidossa on se sellaisessa muodossa, että lapsi sen kewyemmin sulattaa ja tarkemmin hywäksensä käyttää.

Pahin epäkohta lehmänmaidon käyttämisessä on sen epäpuhtaus, joka on joko maidossa itsessään tai liittyy siihen lypsettäissä käsistä, astioista, ilmasta y. m. likaisia aineksia. Maidon keittämistä on jatkettawa waan 15 minuuttia kiehumisen alkamisesta; pitempi keittäminen ja suurempi kuin 100° kuumuus wahingoittaa maitoa.

Lehmää lypsäessä on huomioon otettawa: että utaret puhdistetaan (desinfisioidaan), samoin kädet ja astiat hywin tarkasti. Maito on tarkastettawa tuon tuostakin, samoin lehmä, josta se lypsetään, jotta woitaisiin olla turwassa tuberkeleilta. Ennen kaikkia on lehmien nawetta pidettäwä erittäin siistinä; ainoastaan puhtaasta nawetasta saadaan puhdasta maitoa.

Paitsi näitä ponnistuksia pitää maito niin puhtaana kuin suinkin, on wielä pyrittäwä saamaan se kemiallisen kokoonpanonsa puolesta äidinmaidon kaltaiseksi. Munanwalkuais- ja suolamäärän wuoksi täytyy lehmän maitoa laimentaa, mutta samalla taas raswamäärä ja sokeri wähenee alle äidinmaidon ainemäärän. Tämä puute on poistettawa lisäämällä raswaa ja sokeria. Professori Heubnerin määräämää maidon walmistustapaa pikkulapsille on ulkomailla paljon menestyksellä käytetty: Sekoitetaan 10 grammaa jauhoja (höyryllä paahdettuja) runsaaseen puoleen litraan wettä, keitetään 20 minuuttia sekottaen; siihen pannaan 43 grammaa maitosokeria. Näin saadaan 350 kuutiosenttimetrin seos ja siihen lisätään 650 kuutiosenttim. maitoa ja keitetään wielä 10 minuuttia, kun seos on ensin jaettu pieniin pulloihin. Tämä maito eli keitos on kylmässä

säilytettäwä. Näiden rawintoaineiden määrä riippuu tietysti lapsen ijästä ja kehityskannasta. Wiikon wanhalle sekoitetaan 50—200 kuutiosenttimetriä maitoa, 100 wettä ja 12 grammaa maitosokeria; kolmen wiikon wanhalle 400 kuutiosentim. maitoa, 250 wettä ja 30 grammaa maitosokeria. Kaikissa suhteissa soweliasta käyttötapaa on mahdoton laatia.

18. **Herkkusienien eli champignonien istuttaminen.** Herkkusieniä woi istuttaa ruukkuihin, puulaatikkoihin tai koreihin. Laatikko olkoon 1 metrin pituinen, $^1/_2$ metrin lewyinen ja $^1/_4$ metriä sywä. Laatikko täytetään juuri tallista otetulla hewosenlannalla puolekši; jos lanta on märkää, kuiwatetaan sitä muutama päiwä, jonka jälkeen se sullotaan lujasti laatikon pohjaan. Kun lanta alkaa kuumeta eli palaa parin, kolmen päiwän päästä, taitetaan sienen siemenmukulat kolmeen yhtä suureen osaan ja asetetaan sullotulle lannalle noin 7 senttim. päähän toisistaan. Wiiden, kuuden päiwän kuluttua otaksutaan siemenen sekaantuneen lantaan, ja silloin sullotaan taas noin 3 senttim. paksu kerros tuoretta lantaa laatikkoon. 14 päiwän kuluttua sullotaan 5 senttim. paksuinen multakerros. Kun multa näyttää kowin kuiwalta, kastellaan hiukan hailealla wedellä. 5, 6 wiikon kuluttua alkawat herkkusienet kaswaa; niitä riittää 6 wiikkoa, jopa 2 kuukauttakin. Ne eiwät tarwitse waloa eikä raitista ilmaa, ainoastaan hiukan wettä silloin tällöin. Jos herkkusieniä poimitaan pieninä, saadaan kustakin laatikosta 15—30 litraa, riippuen wuoden-ajoista ja muistakin seikoista. Laatikot säilytetään kuiwassa, pimeässä paikassa, kellarissa, jossa ei jäädy. Jos eri aikoina kylwää herkkusieniä, saa niistä nauttia pitkin wuotta.

Herkkusieniä woi wiljellä ilman lantaakin, ja tuntijat pitäwät niitä silloin parempina ja hienomman makuisina. Laatikon pohjaan lewitetään noin 2 senttim. paksulta olkia, siemenmukulat jaetaan pieniin kappaleisiin ja kylwetään tiheään olkien päälle ja peitetään 7 senttim. paksuisella, hywin sullotulla multakerroksella. Aina, kun multa tuntuu päältä kuiwalta,

kastellaan höyreällä eli hiukan lämpimällä wedellä. Herkkusieniä näin wiljeltäessä tarwitsee sieniä puolta useimmin kastella kuin edellisellä tawalla, jolloin lanta tuottaa kosteutta. Herkkusienet owat walmiita käytettäwiksi noin 5—6 wiikon kuluttua kylwämisestä, joskus warhemminkin, riippuen huoneen eli säilytyspaikan lämmöstä. Herkkusienen siemeniä saa ostaa hywin warustetuista siemenkaupoista tai myös kerätä itse kesällä.

Pianon hoidosta. Piano on pidettäwä kuiwassa, lämpimässä huoneessa sellaisessa paikassa, mihin ei wiimaa pääse. Ei pidä panna neuloja soittokoneen päälle. Ne putoawat helposti kantta nostaessa koneen sisään ja waluwat kielien wäliin, jossa ne soittaessa pitäwät surisewaa ääntä. Samoin ei pitäisi säilyttää raskaita kirjoja eikä nuotteja pianon päällä, koska ne häiritsewät soittokoneen sointuwaa ääntä. Piano olisi wiritettäwä joka toinen kuukausi, huolimatta siitä, käytetäänkö sitä tai ei. Pianiinon ääni on lujempi sen ollessa pari tuumaa irti seinästä. — Jos joku kieli alaspainettuna ei ponnahda takaisin, on huone jossa konetta säilytetään, kostea. Pieni tangentti, johon wasara koskettaa, on turwonnut.

Nimet, joita meillä käytetään ihmisten ristimäniminä, owat wielä enimmäkseen muilta kansoilta lainattuja, tosin tawallisesti enemmän tai wähemmän sowitettuja kielemme äänelakien mukaan. Nimeä walitessa warmaankin melkein aina pidetään silmällä waan sitä, mikä kauniimmalta kuuluu, sillä nimen alkuperäistä merkitystä harwa tiennee eikä siitä paljoa wälittäisikään. Lienee kuitenkin huwittawaa saada tietää muutamien tawallisten nimien alkuperäinen merkitys, ja sitä warten on seuraawaan luetteloon aakkosellisesti ryhmitetty joukko tawallisia ristimänimiä merkityksineen, niin että nimen jälkeen ensin mainitaan, mitä kieltä mikin nimi on.

Aabraham, hebreal., suku-isä.

Aadolf(ina), muinais-skandiw., suku-susi.

Aapeli, hebreal., turhuus.
Aatami, hebreal., tomunlapsi.
Adelaide, muinaissaksal., jalosyntyinen.
Adrian, latinal., Adria-nimisestä kaupungista.
Agaton, kreikkal., hywää.
Agda, katso Egidia.
Agnes, kreikkal., siweä.
Albert, muinais-saksal., jalo-räikeä.
Albinus, latinal., walkeanläntä.
Aleksanteri, kreikkal., suojaaja.
Alfred, muinais-saksal., hengenneuwo.
Amalia, kreikkal., kohteliaisuus.
Amanda, latinal., rakastettawa.
Anders, kreikkal., miehekäs.
Anna, hebreal., armo.
Anshelm, muinais-saksal., jumalankypäri.
Anton, kreikkal., kukka.
Antti, suomal. muoto nimeä Anders.
Arnold, muinais-saksal., kotkanmahti.
Arvid, muinais-skandiw., kotkanmetsä.
August(a), latinal., ylewä.
Aurora, latinal., aamurusko.
Baltasar, kaldeal., auringonhallitsija.
Baptist, kreikkal., kastaja.
Barbara, kreikkal., muukalainen.
Bartolomeus, hebreal., soturinpoika.
Beata, Beatus, Beatrix, latinal., autuas.
Benediktus, latinal., siunattu.
Benjamin, hebreal., oikean käden poika.
Bernhard, Berndt, anglosaksil., karhunkowa.
Bertha, muinais-saksal., räikeä.
Birger, muinaisruotsal., korjaaja.
Blenda, islantil., kawala.
Brynolf, muinais-skandinaw., ruskea susi.
Cecilia, latinal., heikkonäköinen.

Clemens, latinal., lempeä.
Concordia, latinal., sopu.
Constantia, latinal., kestäwyys.
Cordelia, lotinal., sydämmellinen.
Daavid, hebreal., rakastettawa.
Dagmar, muinais-skandiw., päiwäwalo.
Daniel, hebreal., „Jumala tuomarini."
Didrik, muinaisgerman., kansanhallitsija.
Dorotea, kreikkal., jumalanlahja.
Eberhard, (Ebba), muinaisgerm., johtuu sanoista: „eber," willisika, ja „hard," kowa.
Edla, muinaisgerm., jalo.
Edmund, anglosaksil., omaisuuden suoja.
Edvard, anglosaksil., omaisuuden hoito.
Efraim, hebreal., siittäjä.
Egidia, (lyhennettynä) Agda, kreikkal., wuohen nahasta.
Einar, muinais-skandiw., rohkea,,
Eleonora, Elin, Elna, Ellen, kreikkal., auringonlahja.
Elias, hebreal., Jehowa-Jumala.
Elieser, hebreal., Jumalan palwelija.
Elis(a), hebreal., „Jumala pelastukseni."
Elisabet, Elsa, hebreal., „jonka wala on Jumalan kautta."
Emanuel, hebreal., Jumala kanssamme.
Emma, muinais-skandinaw., mehiläinen.
Engelbert, Engelbrekt, latinal., ja germanil. enke-linkirkas.
Enok, hebreal., pyhitetty.
Erik, Erika, muinais-skandiw., aina rikas.
Erland, muinaisgerm., muukalainen.
Ernst, saksal., wakawa.
Esaias, hebreal., Jehowan apu.
Ester, kreikkal., tähti.
Eugen(ia), kreikkal., jalosyntyinen.
Eufemia. kreikkal., hywämaineinen.
Eufrosyne, kreikkal., ilo.

Eva, hebreal., elää.
Evald, muinais-skandiw., kaikkiwalta.
Fabian, latinal., sanasta „faba", palko.
Fanny, lyhennetty muoto nimeä Fransiska.
Felix, latinal., onnellinen.
Ferdinand, muinaissaksal., sota-uskallus.
Fjalar, muinais-skandiw., tunturilainen.
Filip, kreikkal., hewosystäwä.
Flora, latinal., kukoistawa.
Fransiska, Fransiskus, latinal., „ranskalainen."
Fredrik(a), muinaissaksal., rauhallinen.
Frida, mninais-skandiw., kaunis.
Fridolf, muinais-saksal., rauha-susi.
Frithiof, muinais-skandiw., rauha-waras.
Fritz, eräs lyhennytty muoto nimeä Fredrik.
Gabriel, hebreal., Jumalan sanansaattaja.
Georg, Yrjö, kreikkal., maanwiljelys.
Gerda, muinais-skandiw., „aidata."
Gertrud, islantil., sota-impi.
Gottfrid, muinais-saksal., Jumalan rauha.
Gottlieb, saksal., Jumalalle rakas.
Gunilla, muinais-skandiw., taistelu.
Gunnar, muinais-skandiw., sodassa mainio.
Gustaf, Gustava, muinais-skandiw., neron noja.
Hanna, oikeastaan sama kuin Anna.
Harald, muinaisgerm., korkea walta.
Hedvig, muinaisgerm., sotajumalan taisto.
Helena, kreikkal., tulisoihtu.
Hemming, muinais-skandiw., kostaja.
Henrik(a), muinaissaksal., koti-päällikkö.
Herbert, muinaissaksal., sota-kirkas.
Herman, muinaissaksal., sotamies.
Hilda, muinais-skandiw., taistelu.
Hilma, muinais-skandiw., sotija.
Hjalmar, muinais-skandiw., kypärillä warustettu.

Hugo, muinais-skandiw., nero.
Iida, ruots. sanasta „id", suomeksi wireys.
Iisak, hebreal., ilon lapsi.
Inez, espanjal. muoto nimeä Agnes.
Ingeborg, muinais-skandiw., nuori linna.
Ingemar, muinais-skandiw., nuori mies.
Ingrid, muinais-skandiw., nuori-suopea.
Irene, kreikkal., rauha.
Isabella, hebreal., „ei-yhtywä" (siweä).
Israel, hebreal., Jumalan kanssa taistellut.
Ivar, lyhennetty nimestä Ingwar, muinais-skandiw., nuori turwa.
Jakob, hebreal., „pitää kantapäistä."
Jesus, hebreal., auttaja.
Joel, hebreal., Jumalan awulla.
Johan, Johannes, Janne, Hannes, Hans, hebreal., „Jehowa lahjoittaa".
Johanna, katso edellistä.
Jonas, hebreal., kyyhkynen.
Josef, Josefina, hebreal., „hän lisää".
Josua, hebreal., auttaja.
Judas, hebreal., ylistetty.
Julius, Julia, kreikkal. sanasta „iulos", joka merkitsee haiwen.
Karl, Karolina, muinaissaksal., mies.
Kasimir, wenäl., rauhan wälittäjä.
Kasper, persial. aarteenwartija.
Katarina, kreikkal., siweä.
Klara, latinal., kirkas.
Kristian, latinal., kristitty.
Kristoffer, kreikkal., Kristuksen kantaja.
Kuno, muinaissaksal., rohkea.
Lambert, muinaissaisal., maanmainio.
Laura, latinalaisesta sanasta „laurus", laakeri.
Laurentius, Lorenz ja Lars, kuten Laura.

Leila, arabialaisesta sanasta „lailu“, yö.
Leo, Leontius, latinal., jalopeura.
Leonard, Lennart, latinal.-gootil., jalopeuran sydän.
Leopold, muinaissaksal., wäkiwahwa.
Letitia, latinal., ilo.
Lukas, Lucia, latinal. sanasta „lux“, walo.
Ludvig, Louis, Lovisa, muinaissaksal.. mainekiista.
Lydia, kreikkal., Lydiasta (kotoisin).
Magdalena, hebreal., Magdalasta (kotoisin).
Magnus, Maunu, latinal., suuri.
Malvina, keltil., kulmakarwa-hempeä.
Margareta, Greta, kreikkal., helmi.
Maria, Maija, arabial., hitaus.
Martta, kaldeal. sanasta „mare“, isäntä.
Martinus, Martti, latinal. sanasta „Mars“, sotajumala.
Mattias, Matti, hebreal., lahja.
Mathilda, Tilda, muinaissaksal., wallankiista.
Mauritz, latinal. sanasta „maurus“, tumma-ihoinen.
Maximilianus, Max, latinal. „maximus“, suurin.
Melker, hebreal. sanasta „Melek“, kuningas.
Mikael, hebreal., „ken kuin Jumala“.
Minna, muinaissaksal., lempi.
Miranda, latinal., ihmeteltäwä,
Nanny, englantil. muoto nimestä Anna.
Natalia, latinal. sanasta „natalis“, syntyä koskewa.
Nikolai, Niilo, kreikkal., kansanwoittaja.
Nina, eräs muodostelma nimestä Anna.
Oktavia, latinal. sanasta „octavus“, kahdeksas.
Olga, wenäl., johtuu sankarinnimestä Oleg.
Olivia, latinal. sanasta „Olea“, oliiwi.
Olof, anglosaksil., jumalanlahja.
Oskar, anglosaksil., jumalankeihäs.
Ossian, gaelil., „Opettajan loihtu.“
Otto, Ottilia, muinaissaksal. sanasta „ot“, tawara.
Paavo, katso nimeä Paulus.

Patrik, latinal. ſanasta „patricius“, ylimys.
Paulus, Paavo, Paul, kreikkal., wähäinen.
Pietari, Peter, Petrus, kreikkal., kallio.
Pius, latinal., hurskas.
Pontus, kreikkal., meri.
Primus, latinal., enſimmäinen.
Prosper, latinal., onnellinen.
Qvintus, latinal., wiides.
Ragnhild, muinais-ſkandiw.. taistelussa wastustamaton.
Regina. latinal., kuningatar.
Reinhold, muinaisſakſal., wäkewästi hallitſewa.
Rikhard, Riku, muinaisſakſal., „rikas-kowa“.
Robert, muiuaisſakſal., „ylistys-kirkas“.
Roger, muinaisſakſal., „ylistys-keihäs“.
Roland, muinaisſakſal., ylistysmaa.
Rosa, latinal., ruuſu.
Rudolf, Rolf, muinaisſakſal., „ylistys-ſuſi“.
Saara, hebreal. ſanasta „ſarar“, hallita.
Samuel, hebreal., „kuulla Jumalaa.“
Saul, hebreal., walittu.
Sebastian, kreikkal., kunnioitettawa.
Selim, arabial., lempeä.
Selma, gaelil., naama-ſiewä.
Seth, hebreal., perä.
Severi(n), latinal. ſanasta „severus“, ankara.
Sigfrid, muinaisſakſal., woittorauha.
Signe, muinais-ſkandiw., woitto-uuſikuu.
Sigrid, Siiri, muinais-ſkandiw., woittoon halukas.
Sigurd, muinais-ſkandiw., woitonturwa.
Simo(n), hebreal., rukouksen kuuleminen.
Sofia, kreikkal., wiiſaus.
Stella, latinal., tähti.
Sten, muinaisruotſal., kiwi.
Stefanus, Tapani, kreikkal., ſeppele.
Susanna, Sanna, hebreal., lilja.

Svante, muinaisruotsal., pieni joutsen.
Sven, muinais-skandiw., nuorukainen.
Tekla, kreikkal., jumalankunnia.
Teodor, kreikkal., jumalanlahja.
Teofron, kreikkal., jumalanmieli.
Teresia, kreikkal., „metsästäjätär“.
Tor, Ture, skandinaw. jumalannimestä „Thor“.
Tobias, hebreal., „hywä Jehowa“.
Torsten, yhdistetty nimistä „Tor“ ja „Sten“.
Tuomas, hebreal. sanasta „theom“, kaksoinen.
Tyko, kreikkal. sanasta „tyche“, autio.
Ulrik, Ulrika, Ulla, muinaissaksal., „maa-rikas“.
Uno, latinal. sanasta „unus“, ainoa.
Urania, kreikkal. sanasta „uranos“, taiwas.
Urbanus, latinal., siwistynyt.
Valdemar, Volmar, muinais-skandiw., mahtimies.
Valentin, latinal. sanasta „walere“, woida hywin.
Valfrid, muinais-skandiw., sota-rauha.
Valter, muinaissaksal., „sotawäen ohjaaja“.
Vappu, Valborg, muinais-skandiw., sotalinna.
Verner, muinaissaksal., suojelija.
Viktor, Viktoria, latinal. sanasta „wictor“, woittaja.
Vilhelm, Vilhelmina, Vilma, Miina, muinais-skandiw., „mieluinen kypäri“.
Virginia, latinal. sanasta „wirgo“, neitsyt.
Viva, Vivika, latinal. sanasta „wiwus“, eläwä.
Yrjö, suomalainen muoto nimestä Georg.
Zakarias, hebreal., „Jehowan muistama“.

Kahwi. Hywää kahwia saadaan, kun sekoitetaan mokkaa, jaawakahwia ja jamaikapapuja. Hywä on ostaa paljo kahwia kerrallaan, sillä pawut tulewat paremmiksi kauan säilytettynä. Kahwi on poltettawa kotona ja poltetut pawut säilytetään willakankaisessa pussissa. Ainoastaan tarwittawa määrä jauhetaan kerralla, sillä kahwin tuoksu säilyy täten parhaiten ja

samoin paahtuessa syntynyt öljymäinen aine papujen pinnalla, jossa kahwin elähyttäwä woima juuri on. Se waikuttaa aiwoihin ja hermoihin, karkoittaen uneliaisuuden.

Jos kahwi on hywin walmistettu ja sitä juodaan kohtuullisesti, niin on se terweydeksi, mutta wahingollista, kun liiaksi juodaan. Ehtoopäiwällä päiwällisen jälkeen saa kahwi olla wahwaa ja on juotawa ilman kermaa. Iltasin taas estää kahwinjuonti unen, joten niiden, joiden pitää walwoa yönsä, olisi edullisinta käyttää wirwoitusaineena kahwia eikä wäkewiä juomia: konjakkia j. n. s. Kahwi parantaa päänsärkyä, karkoittaa wäsymyksen, jos se on seurauksena liikanaisesta aiwojen rasituksesta. Jos ennen kahwin juontia nauttii lasin kylmää wettä, pehmenee kowa watsa. Hengenahdistuksessa auttaa wahwa kahwi. Wahingollista on kahwi watsakatarrille, warsinkin aamusilla.

Kahwin keittäminen. Pitää käyttää paraita papuja, polttaa ja jauhaa juuri ennen keittämistä. Kahwipannu lämmitetään ja kahwi pannaan pohjalle, kiehuwaa wettä kaadetaan päälle. Kahwin kaikki wirkistäwät ominaisuudet liottuwat näin kyllä weteen ja maku tulee hywä, jos käyttää riittäwän määrän kahwia. Taikka toisella tawalla: tarwittawa määrä kylmää wettä jaetaan kahteen yhtä suureen osaan, toinen osa ja kahwi pannaan pannuun kiehumaan, selitetään ja seisotetaan hiukan ja sitten kaadetaan liemi eri astiaan. Toinen puoli wettä keitetään kolme minuuttia, seisotetaan ja selitetään ja kaadetaan edellä keitetyn kahwin sekaan. Näin keitettynä on kahwissa kaikki ne ominaisuudet kuin pawuissakin.

Kahwin selitteenä woi käyttää kalannahkaa, munanwalkuaista tai $^1/_2$ kuppia kylmää wettä, joka kaadetaan pannuun kahwin walmistuttua.

Suun hoidosta. Useimmat watsataudit woidaan estää ja tyhjäksi tehdä huolellisella suun hoidolla.

Suu on huuhdottawa tehokkaalla tawalla, ei lewäperäisesti tai hätiköimällä, niinkuin usein tehdään. Huuhtominen on suoritettawa kahdesti päiwässä, aamulla pestessä ja illalla ennen maatapanoa. Warsinkin pitäisi tupakoitsijain ottaa tämä huomioonsa ja kaikkein, joilla on koloja hampaissa. Walitettawasti ei meillä ole tapana joka ruokailun jälkeen huuhtoa suuta. Se olisi werrattoman tärkeä ja hywä tapa. — Suuta huuhdottaessa ei pidä sujahuttaa wettä kewyesti suussaan ja sitten sylkeä pois. Wesi on lujasti ja wauhdilla wedettäwä poski ja suulihaksien awulla hampaiden wälitse edes takaisin ja sitten wasta poistettawa. Niin poistetaan lima ja ruuan jätteet suuontelosta, jossa ne muuten pahentuwat, pilaten hampaat, ja tuoksuwat pahalta. Suun huuhdinwesi saa olla höyreätä, s. o. hiukan lämmintä. Kylmä wesi on pahaa.

Wälttämätöntä on myöskin ruuan jälkeen kaiwaa pois jätteet hampaiden raoista. Hammastikku saa olla puinen tai sileä norsunluinen. Weitsellä ja kahwelin kärjellä kaiwaminen on hyljättäwä.

Ainakin joka ilta on hampaat pestäwä harjalla, ei ainoastaan etuhampaat, waan kaikki hampaat päältä ja siwuilta. Harjatessa on huuhdinwesi pidettäwä suussa, jotta se heti ottaa itseensä irroitetun lian, joka ei silloin harjan räiskyttämänä siirry kuiwassa suussa paikasta paikkaan. Hammasharja olkoon pehmeähkö, kowa wahingoittaa hammaskiiltoa. Jokaisella perheenjäsenellä pitää olla tietysti oma hammasharja. — Lopuksi on kurkkua huuhdottawa. Wesi lasketaan hiljalleen niin alas kuin sietää woidaan kun se alkaa kutittaa, syljetään se pois. Koriseminen kurkkua huuhtoessa on aiwan tarpeetonta.

Huuhtoessa woiwat ne, joilla on terwe watsa ja hywät hampaat, käyttää pelkkää wettä, jotawastoin huonowatsaisten ja hammaswioista kärsiwien on paras käyttää stomatoli- tai thymoli-liuosta.

Naisten ammattikaswatus. Tuskin mitään kohtaa naisasiassa on ponni hdittu kuin naisten ammattialaa. Ken

ei myöntäisi naisten työwoimain suurta merkitystä kansan taloudessa? Kysymys on waan siitä, miten tämä työwoima paraiten tulisi käytetyksi.

Nykyään owat melkein kaikissa ammateissa naisten palkat pienemmät kuin miesten. Tähän sanotaan syynä olewan naisen työn ala-arwoisuuden. Tämä wäite on ammattilaisnaisille niin waarallinen ja niin wakawaa laatua, että sen pitäisi wiipymättä kehoittaa heitä asian tilaa tarkastamaan ja parantamaan. Ei ainoastaan taitamattomain naisten palkat tule sen kautta alas poljettua, waan niidenkin, joilla on ammattitaitoa ja työkykyä. Jokaisen ammattinaisen oma etu siis waatii yhteistä suurta epäkohtaa, ammattikaswatuksen puutetta, korjaamaan.

Miten onkaan nykyään naisen ammattikaswatuksen laita täällä Suomessa? Ajatelkaamme palwelijatarta. Kaupunkilaiset kansakoulun käyneet tytöt, jotka owat suorittaneet jonkun pienen keittokurssin ja siis omaisiwat sillä alalla hiukan perusteita, eiwät rupea palwelemaan. Miksi ei? Siksi, että maalta tulleet ja muut taitamattomat tytöt polkewat palkat niin alhaisiksi, ettei heidän kanssaan woi kilpailla. Kaupunkilaiset tytöt hapuilewat yhdellä ja toisella alalla, kunnes sattumalta joutuwat jollekin alalle ja siinä taas taitamattomina työskentelewät pienellä palkalla, samalla alentaen muiden taiwampien palkan. Joku tyttö on päättänyt ruweta esim. neulomaan. Mutta oppijalla on siinä ammatissa niin niukka palkka, ettei sillä woi kaupungissa tulla toimeen, ellei ole entisiä säästöjä tai muuta kannatusta. Sellaisten puutteessa hänen oppiuransa on katkaistawa. Hän menee palwelemaan. Mutta taitamattomana hän kyllästyy ja saa huonoa palkkaa, ja päättää mennä tehtaaseen. Tottumaton ja ensikertalainen ei jaksa sielläkään kestää niukkaa palkkaa ja ankaraa kuria ja järjestystä. Lopulta tämä ammattien kirjawuus jo alkaa peloittaa työnantajia, ja taitamaton saa tyytyä hywin huonoihin elämän ehtoihin.

Tämä ammatin waihtaminen on naisissa niin yleistä, että se on suurin syy heidän huonoon toimeentuloonsa. Se alentaa kaikkien naisten työpalkkoja. Tämä taas wuorostaan waikuttaa työn arwon wähentymiseen. Työnantaja taas käyttää niin halpaa työwoimaa kuin suinkin. Hän ottaa naisia työhönsä. Miesten työ wähenee, kilpailu kaswaa ja palkat alenewat. Työn arwo on siis alentunut. Tämä miesten pienipalkkaisuus waikeuttaa lasten kaswattamista kunnollisiksi kansalaisiksi. Äiti, jolle kaswatus ja kodinhoito antaisi kylliksi työtä ja olisi eniten siunausta tuottawa kuin mikään muu työ, ajetaan kilpailun kirjawille markkinoille, jotta tulot hiukankin saataisiin kaswamaan ja edes watsan waatimukset perheessä tyydytettyä. Lapset ja kodin järjestys jäätwät oman onnensa nojaan. Wanhemmat palaawat illalla wäsyneinä ja hermostuneina kotiin. Woi helposti kuwitella, millaista se perhe-elämä on, ja millainen sen waikutus kaswawaan sukupolween.

Nykyään on kunkin ala kehittynyt niin pitkälle, että yhden ihmisen on waikea, ellei mahdoton saawuttaa taitawuutta useammalla kuin yhdellä alalla. Siksi on hywin tärkeätä, että jokainen wanhin tarkoin punnitsee, mihin lasten taipumus wiittaa, elämän uraa walitessa, ja mihin wanhin puolestaan tietää woiwansa häntä johdattaa. Ja tämä johdatus on wälttämätöntä tytöillekin niin aikaiseen kuin suinkin, jotta he ennättäwät saada warman pohjan wastaiselle waikutusalalleen. Heidänkin pitää saada ammattikaswatusta.

Poika pannaan oppiin jo pienenä pahaisena, tyttöä pidetään kotitöissä mukawuudesta huolta pitämässä tai useammin hän hyödyllisen ajanwieton puutteessa tekee jotakin tarpeetonta käsityötä, wirkkaa pitsiä j. m. s. Lapsuuden aika, jolloin oppi on saawutettawa, on kumminkin yhtä tarkasti käytettäwä kuin kaswaneenkin aika. Yhtä tärkeät owat tietopuolinen ja käytännöllinen kaswatus. Kunkin kaswawan pitäisi joku tunti päiwässä käydä ammattiopissa, niinkuin hän käy koulu-ijällään kansakoulussa. Ei kukaan wanhin woi antaa lapselleen arwokkaampaa perintöä kuin työntaitawuus on. Se pysyy kaikissa

elämän waiheissa. Monet wanhemmat huolehtiwat poikiensa tulewaisuudesta, mutta jättäwät tyttärensä ilman **ammattikaswatusta** ja riistäwät siten heiltä wastaisen kunnollisen toimeentulon.

Kuinka änkytystä parannetaan. Syyt änkytykseen owat monenlaiset. Toisinaan on se waan paha tapa, seurauksena huolimattomasta puhetawasta. Usein sattuu myöskin, että lapset alkawat änkyttää, jos joku täysikaswaneista perheenjäsenistä niin tekee. Ellei mikään pysywä wika hermostossa ole änkyttämiseen syynä, niin woi tuon ikäwän wian poistaa seuraawalla tawalla: asianomaisen pitää mahdollisuuden mukaan olla puhumatta 8 päiwää; sitä seuraawat 14 päiwää pitää hänen ja hänen ympäristönsä puhua waan kuiskaamalla; änkkä woi kuiskaamalla puhua sujuwasti. Seuraawien 14 päiwän kluessa on wähitellen siirryttäwä äänekkääseen puheluun. Seuraawilla wiikoilla pidetään puheharjoituksia, joissa äänien wahwuutta ja korkoa harjoitellaan. Paraiten käy tämä harjoitus lukemalla ääneen toisen johdolla.

Jalkojen hikoileminen woidaan paraiten poistaa suurimmalla puhtaudella. Kengät olkoot wäljät waan ei liian lämpöiset. Sukkia on ahkeraan muutettawa. Sitä paitsi pitää usein pestä jalkoja kylmällä wedellä. Pesuwedessä woi käyttää männynkuoriöljyä.

Kuinka nopeaan kynnet kaswawat? On laskettu sormien kynsien kaswawan keskimäärin $^1/_{32}$ tuumaa wiikossa tahi hiukan enemmän kuin $1^1/_2$ tuumaa wuodessa. Tämä riippuu kumminkin paljon rawinnon laadusta, ja sairauden aikana kynnet kaswawat hitaammin. Kesällä kynnet nopeimmin kaswawat, ja eri sormissa eri lailla. Keskisormen kynsi kaswaa pikimmin ja peukalon hitaimmin. 70 wuotias ukko ehtii 186 kertaa waihtaa kynsiä ijässään.

Hansikkaita, jotka tuntuwat ahtailta, woi wenyttää paraiten kietomalla ne ensin kosteaan (ei märkään) puhtaaseen waatteeseen, jossa ne saawat olla tunnin aikaa. Nahka käy tästä pehmeäksi ja wenyy helposti eikä repeä käteen wedettäessä.

Hopea- ja kupari-esineitä woi kiilloittaa wedellä, jossa on keitetty walkoisia herneitä. Suolaa ei kumminkaan saa olla keittäessä ja wesi on tarkoin siiwilöittäwä. Pesun jälkeen hierotaan, ja pyhitään metalli-esineitä tarkasti willaisella pehmeällä tilkulla.

Sinkkiset kylpyammeet säilywät ywin, jos ensin lasketaan kylmää wettä ja sitten wasta kuumaa. Kuuma wesi haurastuttaa sinkin, wetää sen rakoille ja särkee.

Seinäpaperit irtaantuwat tawallisesti uunien wierestä, lämpöisissä paikoissa. Tämä woidaan estää panemalla kouralliseen suolaa liisteriin, jolla paperit kiinnitetään seinään.

Nikkeliastioita woidaan paraiten puhdistaa hieromalla niitä säämiskälappusella.

Pese kahwipawut ennen paahtamista. Kaadetaan höyreätä wettä (ei kuumaa) pawuille ja helistetään hiukkasen ja lewitetään senjälkeen puhtaalle liinalle lämpimään paikkaan kuiwamaan. Elleiwät pawut ole kuiwia, syntyy paahtaissa höyryä, joka poistaa kahwin mieluisan tuoksun. Kuinka tarpeellinen kahwien kylwettäminen on, sen huomaa paraiten, kun tarkastaa pesuwettä. Usein wärjätään huonoja kahwilajeja, joten ne näyttäisiwät paremmilta kuin owat ja käytetty wäriaine on terweydelle haitallista. Sekin tulee pestessä poistettua.

Taskukellon hoidosta. Kelloa ei pidä helistellä, ei loukata eikä säilyttää likaisessa paikassa. Koska kellotaskuun kerääntyy pölyä ja roskaa, on se usein puhdistettawa. Wähin-

täin joka kolmas wuosi on kello lähetettäwä puhdistettawaksi kellosepälle. Jos kello on sattunut putoamaan weteen tai muuhun neteeseen, on se wiipymättä lähetettäwä puhdistettawaksi ennenkuin se ehtii ruostua. Kello on wedettäwä säännöllisinä aikoina, kernaammin aamulla, sillä noustaanhan tawallisesti samoihin aikoihin, jota wastoin iltasin walwotaan epäsäännöllisesti. Sitä paitsi kestää kello paremmin sysäyksiä ja liikkeitä, ollen juuri wedetty. Kun kello ei ole mukana, on se ripustettawa jonnekin tai pidettäwä lappeellaan pöydällä. Warowaisinta on pitää pehmeä waatelappunen sen alla: wieteri säilyy täten kauemmin, ei mene poikki. Kellon käyntiin waikuttaa monet, monituiset seikat, m. m. ilman kosteus.

Kylmettyminen ja karaiseminen. Kylmettyminen tapahtuu ruumiin lämmön ollessa tawallista suurempi ja äkkiä wähetessä alemmaksi. Jos esim. raskaassa työssä hikisenä ollessa tai runsaasti syötyään, eli kuumasta saunasta tultuaan sattuu saamaan wetoa tai kostuttamaan jalkansa, tai menemään kosteaan, kylmään ilmaan, woi helposti kylmettyä. Warsinkin peljätään wetoa ja syystä kyllä. Ilmawirtaukset käywät niin nopeasti, että niitä iho tuskin tuntee. Mutta juuri tuollaista uudistuwaa, heikkoa ilman wirtausta eiwät lämpöä tuottawat ruumiin elimet woi kestää. Wedon waikutukset eiwät esiinny wälittömästi, waan wasta jonkun ajan kuluttua, jolloin se ilmenee yleisenä huonona wointina. Paitsi wetoa on jalkojen kastuminen useimmiten kylmettymisen syynä.

Kylmettymisen waikutukset ilmaantuwat eri lailla. Tawallisesti ollaan lewottomia, hyristää ja wilustaa, kaswot owat kalpeat ja watsaa kiwistää ja jonkun ajan päästä tulee kauhea nuha. Pitkäkaulaiset henkilöt ja ne, joiden pitää paljon puhua tai laulaa, tuntewat kipua kurkun päässä ja nielussa. Toiset taas saawat reumatismin. Kylmettyminen walmistaa ruumiissa maaperää tarttuwille taudeille.

Heti, kun huomataan kylmettymisen merkkiä, ryhdyttäköön wastakeinoihin. On huomattu, että se paraiten helpottaa tai

tykkänään estää kylmettymistä seuraawan taudin. Tehokkain keino on hikoileminen. Hikoilemaan saa itsensä joko wuoteessa, wahwasti peitettynä juoden kuumaa teetä, maitoa j. m. s. tai höyrykylwyssä. Tehokkaimmin waikuttawat lämpöiset peitteet. Wuoteelle lewitetään huopapeite eli muu sänkypeite, sen päälle pumpuliflanellinen waate. Sairaan ympärille kiedotaan kylmään weteen kastettu waate ja kääritään sänky- ja flanellipeitteisiin ja peitetään lujasti wuoteeseen. Lämpimillä juomilla woi enentää hikoilemista, jonka $1^1/_2$ eli 2 tunnin kuluessa pitäisi ajaa taudin aiheet ulos ruumiista. Wähitellen on peitteitä wähennettäwä, kun märkä kääre on pois otettu. Itsestään on selwää, ettei sinä päiwänä, jolloin tuo hikoileminen on tapahtunut, pidä ulkoilmaan mennä.

Parempi waroa kuin katua. Wiisainta on tietysti karaista ruumista, niin ettei mikään satunnainen seikka pääse waikuttamaan arwaamattomalla tawalla. Yksinkertaisella tawalla ja wähällä waiwalla woi karaista ihoa, niinkuin ruumiin muitakin elimiä kestämään ilman waihtelewia waikutuksia. Jokaisen terween ihmisen pitäisi kesät ja talwet pyyhkiä joka päiwä koko ruumiinsa kylmällä wedellä. Kylmät puolikylwyt, joissa selkää ja rintaa kastellaan 3 minuuttia, owat hywin edulliset. Kylmä wesi wetää ihon huokoset tiiwiisti kasaan, mutta luja kuiwaaminen ja hierominen awaa ne jälleen, ja lämmin, eloisa tunne hiwelee ihoa. Erittäin hywä on, jos kylwyn jälkeen woi woimistella.

Kylmällä kääreellä pyyhkiminen on elähyttäwää ja wahwistawaa, jos sitä oikein ja säännöllisesti käytetään. Warsinkin woi sitä käyttää muutamia hermotautilaja wastustamaan ja wähäwerisille, hysteerisille ja kalwetusta sairastawille sekä karkaisemaan arkaa ihoa kylmettymistä wastaan. Woidakseen oikein toimittaa pyyhkimisen tarwitsee siinä toisen henkilön apua. Suuri lakana kastetaan weteen 10—20° C. ja puserretaan. Mitä karkeampaa lakanaa käytetään ja mitä wähemmän wettä pois puserretaan, sitä enemmän lämpöä ruumiista riistetään.

Warowaisinta on siis alussa käyttää hienoa lakanaa ja tarkasti puristaa wesi pois sekä käyttää yökauden sisällä seisonutta wettä)17—18 ° C. lämmintä). Kun auttaja on lakanan saanut käytettäwään kuntoon, nousee ansianomainen sängystä, ja asettuu matolle seisomaan riisuttuna. Lakana kiedotaan nyt ruumiin ympärille kiinteästi ja sileänä, ilman suuria poimuja. Tämä käypäinsä paraiten siten, että pyyhittäwä likistää lakanan toista päätä oikeassa kainalossaan ja auttaja wie sukkelasti lakanan yli rinnan wasempaan kainaloon ja sitten selkään ja yli, oikean olan ja käden ja wiimeiseksi wasemman olan ja käden yli kietoen kulman kaulaan; jalat kiedotaan niin hywin kuin woidaan. Tämän lakanan ympärille kietomisen pitää käydä warmasti ja sukkelaan. Apulainen hieroo woimakkailla liikkeillä ylhäältä alaspäin, alkaen selästä pitkin ruumista, myöskin jalat, kunnes lakana lämpiää ja se kestää noin $^1/_2$—$1^1/_2$ minnuttia. Jos pyyhkimisen ohessa tuntee pään kipua, on niskaa ja päätä kastettawa kylmällä wedellä. Lopullisesti kuiwataan ruumis huolellisesti kuiwalla, karkealla pyyhkeellä tai lakanalla. Jos tuntee wäsymystä ja wilustusta, woi hetkeksi heittäytyä wuoteeseen, mutta ei saa nukkua. Parasta on muuten heti pukeutua ja mennä puolen tunnin käwelylle tai, jos sää on huono, liikkua sisällä. Kylmillä kääreillä woi pyyhkiä pitkin wuotta. Kun on tilapäisesti kylmettynyt ja nuhaa saanut, lienee parasta keskeyttää.

Willawaatteiden pesu. Pesussa käytettäwän lipeen pitää olla hywin kuumaa. Poistamaan raswasta likaa käytetään suopaa ja salmiakkispriitä. Wiimeksi mainittu poistaa täydellisesti lian joka paikasta sekä kirkastaa ja selwittää kirjawat wärit.

Walkeita willawaatteita pestessä käytetään hywällä menestyksellä suopa- ja boraksiliuosta kiehuwana. Se pehmittää waatteet ja walkaisee ne uuden wärisiksi. Paremmat willawaatteet eroitetaan, walkoiset ja kirjawat pannaan erikseen. Kirjawille laitetaan liwettä, jossa on 8 litraa johtowettä ja

½ kg parasta suopaa. Tätä liuosta woi tietysti keittäessä laimentaa tai wahwistaa waatteiden wärien kestäwyyden mukaan. Kun liwe on walmiiksi keitetty, jaetaan se kahteen pesusoikkoon ja pannaan toiseen salmiakkispriitä, teelusikallinen kutakin liwelitraa kohti.

Willawaate pannaan ensin siihen soikkoon, jossa on salmiakkispriitä lipeessä, jonka silloin pitää olla niin kuumaa, ettei woi pidellä waatteita käsillä, waan on niitä sekoitettawa puhtaalla puulla. Waatteet otetaan jonkun ajan kuluttua pois ja puristetaan tarkkaan ja hierotaan siinä toisessa lipeessä, joka nyt on niin jäähtynyt, että waatteita woi käsin pidellä, mutta niitä ei saa pusertaa ollenkaan, ainoastaan likistää. Ne pannaan parin karkean pyyhkeen wäliin ja likistetään niin kuiwiksi kuin suinkin saadaan. Nyt oijotaan kukin waatekappale oikeaan muotoonsa. Liiwit ja ihopaidat wenytetään hiukan lewylleen ja warsinkin hihat, jotka aina tahtowat käydä pesussa pitkiksi ja kapeiksi. Kun lewitetään waatteet kuiwamaan, on hywin tarkalla pidettäwä waatteen muoto. Willapaita esim. on ripustettawa nuoralle niin, että se on pitkittäin, kaulareiästä helmaan nuoralla.

Walkeille willawaatteille pannaan joka liwelitraa kohti teelusikallinen hienonnettua boraksia. Muuten menetellään samoin kuin edellisessä. Kun 2 tai 3 wuoroa on pesty, pitää liwettä keittää uudestaan ja liwe numero 2 on uudistettawa.

Jos waatteen sikistymistä tai kutistumista tahtoo wälttää, täytyy waatteet saada äkkiä kuiwamaan, joka paraiten tapahtuu useampaan kertaan likistämällä niitä karkeitten pyyhkeiden wäliin. Ei missään tapauksessa saa willawaatteita ripustaa auringonpaisteeseen kuiwamaan, silloin ne tulewat kowiksi ja karkeiksi. Paraiten woi niitä kuiwattaa hienossa tuulessa ja talwella lämpimässä huoneessa, ei kumminkaan aiwan tulisijan lähellä.

Kuusenkäwyt antawat enemmän lämmintä kuin halot. Männynkäpyjen on huomattu lämmittäwän wieläkin enemmän.

Kumpiakin näitä on runsaasti meidän metsissä. Ne owat helppoja kerätä. Lapsetkin woisiwat kesä-aikana täyttää kessit ja kopat ja kerätä siten lämmitysaineita talwen waraksi. Eikä sitä suinkaan woi pitää metsänhaaskauksena.

Kukkaruukut. Olemme tottuneet näkemään ainoastaan sellaisia kukkaruukkuja, joissa on reikä pohjassa, mutta ulkomailla käytetään paljon sellaisia kukka-astioita, joissa reiät owat pitkin ruukun alareunaa muutaman senttim. päässä pohjasta. Nämä eiwät niin helposti tukkeu kuin pohjareikä ja sitä paitsi tuowat ne kaswin juurille raitista ilmaa.

Akkunanlasin woi tehdä himmeäksi ja läpinäkymättömäksi wetämällä lasille pehmeällä sudilla seuraawaan tapaan walmistettua seosta: noin $^1/_8$ litr. kaljaan sekoitetaan kouralliinen suolaa ja sulatetaan hywin. Näin saatu himmeä wäri woidaan pestä pois kuumalla wedellä.

Ompelukoneen hoito. Jos konetta käytetään ahkerasti joka päiwä, on se kahdesti wiikossa puhdistettawa. Puhdistus on tehtäwä seuraawaan tapaan: koneen öljykannusta kaadetaan jokaiseen koneen reikään paloöljyä, ylä- ja alaosaan sekä kaikkiin koneen sisimmäisiin osiin, samalla pyöritetään konetta nopeaan edestakaisin. Näin saadaan wanha kowettunut koneöljy irtautumaan. Kun se on pois pyyhitty, kaadetaan öljykannulla hywää koneöljyä rattaisiin ja reikiin. Puhdistuksen jälestä ei pidä jättää konetta raswaamatta, eikä puhdistaessa käyttää öljyn ja paloöljyn sekoitusta.

Kipsikuwia puhdistetaan siten, että ne kastetaan tai woidellaan sakealla,keitetyllä tärkkelyksellä. Kun se on kuiwanut ja rapisee pois, seuraa kaikki likaisuus mukana.

Lasikittiä, jolla woi yhdistää rikkuneita lasiastioita j. m. s. 100 osaan hienoa liimaa sekoitetaan lämmitettäessä 150 osaa

90 % etikkahappoa ja siihen pannaan 5 osaa hienoksi jauhettua ammoniumbikromatia. Kittiä säilytetään ruskeissa lasipurkeissa, jotta ei walo pääse siihen waikuttamaan. Lasia liimatessa hiwellään kittiä särön syrjiin, painetaan kappaleet yhteen ja pannaan joksikin päiwäksi auringonwaloon kuiwamaan, niin että säteet sattuwat kittiin.

Silkkikankaittenpesu. Kun kangas on ratkottu ja kaikki neulokset poistettu, harjattu ja hywin oijottu, eroitetaan walkeat ja kirjawat pestäwät silkkikankaat, ja neulotaan kumpikin laji erikseen pitkillä harsimispisteillä yhteen. Pesupöytä kastetaan a silkkikangas lewitetään pöydälle; kaikki likapilkut poistetaan saippualla ja waahdoksi watkatulla munawalkuaisella, riippuen siitä, minkälaisia likapilkut owat. Jos silkki on walkeata tai yksiwäristä, hiwutetaan siihen saippuaa ja kiedotaan lujasti kawun ympäri, pannaan pesusoikkoon ja kaadetaan haaleata wettä päälle. Kapua silitetään kädellä ja huuhdellaan, kunnes suurin likaisuus on saatu lähtemään. Sitten otetaan kangas pois kawulta, saippuoitaan uudestaan ja kiedotaan taas kawun ympärille, jossa sitä walellaan kylmällä wedellä siksi, kun wesi puhtaana siitä waluu. Sitten märkä silkkiwaate lewitetään sileälle, puhtaalle liinakankaalle, kiedotaan kowaan kawun ympärille tai mankeloidaan, jonka jälkeen se lewitetään lämpimään huoneeseen kuiwamaan.

Ruudullisia ja raidallisia sekä muita kirjawia silkkikankaita pitää pestä kutakin erikseen ja hierwa pesusienellä aiwan kuin huntuja pestessä. Sillä, jos wärit sattuwat olemaan arkoja, woiwat ne helposti sekaantua. Jokainen kappale on yksinkertaisena lewitettäwä pesupöydälle ja hierottawa pesusienellä. Jos kangas on koruompelulla neulottu, waikka kulta- tai hopealangalla, woidaan menetellä samoin. Mutta silloin ei sitä saa kawulle kietoa, waan on nurjalta puolelta hiestattawa sienellä ja kämmenellä. Kun waate on puhdasta ja se on hetken roikkunut kuiwamassa, silitetään lämpimällä raudalla (pitää waroa, sillä silkki palaa sukkelaan. Alustana käytetään pehmeätä willa-

waatetta; palamisen woi wälttää silittäessä pitämällä hienoa liinaa kankaan päällä. Kun ilman liinaa silitetään, waaditaan silittäjältä näppäryyttä ja tottumusta.

Nikotus lakkaa, jos ottaa pari tippaa etikkaa sokerissa.

Mehiläisenpisto ei waikuta, ja sen tuottama tuska lakkaa, kun kastetaan käärettä wedestä ja salmiakkispriistä tehtyyn liuokseen ja pannaan se kipeään paikkaan. Kääre waihdetaan heti, kun se alkaa lämmitä.

Peilinlasin hywyys ja paksuus saadaan selwille siten, että walkea nimikortti pannaan syrjittäin lasin päälle. Jos kortin wäri on yhtäläinen kuwassa kuin todellisuudessa, on lasi puhdas ja selwä. Se wäli, joka on kortin ja kortin kuwan wälillä, on puoli lasin paksuutta.

Wesi lääkkeenä. Eräs ulkomaalainen, tieteellinen aikakauslehti antaa seuraawia neuwoja weden käyttämisestä muutamissa tapauksissa.

Kuumaan weteen kastettu ja puserrettu pyyhinliina, kurkkumätää sairastawan lapsen kaulaan käärittynä, tuottaa helpotusta muutaman tunnin kuluttua.

Puhdas pyyhinliina taiwutetaan kasaan, useampaan kertaan, kastetaan kuumaan weteen, puserretaan äkkiä ja pannaan sille kohtaa päätä, missä hermot owat ärtyneet ja päätä särkee. Se helpoittaa melkein aina heti päänsärkyä.

Samanlaisen menettelyn watsanpuhistuksen (koliiki) suhteen on huomattu waikuttawan wallan hämmästyttäwän nopeasti.

Ei mikään ehkäise niin sukkelaan werenpakkausta keuhkoihin, kaulatulehdusta tai rheumatismia eli kihtiä, kuin kuuma wesi, jota tehokkaasti käytetään sairauden alkaessa.

Lämpöisen weden juominen sinänsä, noin puolta tuntia ennen lewolle menoa -iltasin, on erinomaisen hywä keino pois-

tamaan ummetusta ja pehmittämään kowaa watsaa, sillä kuuma wesi rauhoittaa watsaa ja sulatuselimiä. Kun tätä menettelytapaa jatkaa muutamia kuukausia, ja waikeammissa tapauksissa puoli tuntia ennen syöntiä juo hitaasti kupillisen kuumaa wettä, sekä noudattaa warowaisuutta ruokalajien suhteen, paranee huono ruuansulatus waikeammissakin tapauksissa.

Tawallinen päänsärky häwiää melkein heti, jos yhtäaikaa kastelee niskaa ja jalkoja kuumalla wedellä.

Lumen puhtaus. „Puhdasta kuin lumi," sanotaan, mutta siinä ei ole perää. Ainoastaan silmin nähden, hohtawan walkoisen wärinsä wuoksi, on lunta pidetty puhtaana. Itse asiassa on lumi ja siitä sulatettu wesi likaisempaa kuin huonoin kaiwowesi. Ilmassa liidellessään kerääwät lumihiutaleet kaiken noen, pölyn ja likaisuuden, sekä waarallisia taudinsiemeniä, joita ilmassa on.

Sokeita on 100,000 henkilöä kohti

Bulgariassa 315	Ranskassa 88
Irlannissa 260	Englannissa 87
Indiassa (britannl.) 224	Ruotsissa 82
Portugalissa 205	Belgiassa 81
Argentinassa 202	Yhdyswalloissa 80
Wenäjällä 196	Italiassa 75
Suomessa 156	Saksassa71
Kapmaassa 153	Kanadassa 62
Espanjassa 150	Tanskassa 53
Norjassa 130	Alankomailla 47
Itäwalta-Unkarissa 91	

Araljärwen on yleisesti luultu wähenewän. Nyt wäittää paikan kalastusinspehtori hr. Berg, että asianlaita on päinwastainen. Saaret, jotka oliwat merkityt wuosien 1847, 1874 ja 1880 kartoissa, owat häwinneet weden alle. Hän otaksuu, että Araljärwen wesimäärä riippuu niiden jääwuorien waihte-

lewasta sulamisesta, joka on Amur-Darjankin weden lähde — Tässä sisäjärwessä on paljon kaloja. Itäisellä rannalla saatiin w. 1889 melkein 3 milj. kiloa kaloja, joiden arwo nousi 2 milj. markkaan, 865 weneellä. Miehistö on uraalilaisia kasakoita ja kirgiisiä. Järwi on swimmällä kohdalla 62 ½ metr. sywä. Etelä Darjan delta (wirran suun ympärille kerääntynyt muta) on kaswanut 2 kilometr. wiimeisinä 50 wuonna, waikka wesi on entistä korkeammalla.

Paleltuminen. Paleltuessa wetäytywät werisolut ensiksi kasaan, joten paleltunut iho on ihan walkeata. Muutamilla owat sormenpäät niin arat, että werrattain wähän tarwitsee kylmää, kun jo werisolut wetääntywät kasaan. Seuraawa aste paleltumisessa on werisolujen laajentuminen. Silloin paleltunut iho käy tulipunaiseksi ja turpoaa, tuottaen pistäwää kipua taikka polttawaa särkyä. Toisinaan, jos paleltunut ruumiinosa äkkiä lämmitetään, tuottaa se kowia tuskia. Liewästi paleltuneista kohdista häwiää kyllä ainaiseksi tuo punottamisen ja turpoamisen taipumus jo muutaman päiwän kuluttua. Mutta usein kestää sitä wuosikausia sellaisissa ruumiinosissa, jotka owat alttiina ulkoilman waikutuksille, niink. nenä, korwat, poskipäät ja sormenpäät. Pahasti paleltunut iho on tummanpunanen, wähän sinertäwä ja rakoille wetääntynyt.

Kylmettyminen ja paleltuminen woi tapahtua hywinkin wähässä kylmyydessä, jos on pakotettu pysymään liikkumatta. Mutta ahkerasti liikkeellä ollen woi ihminen hywin kestää kylmää 42—45 ° C. Millä ruumiinlämmön asteella elo ihmisessä lakkaa, ei ole tunnettu. Eräs etewä lääkäri Tillmann Leipzigistä on huomannut, että juopuneena löydetyt, joiden ruumiinlämpö oli alentunut 25—24 ° C. tawallisesta 37 ° C, wielä wirkosiwat eloon.

Paleltunutta hoidettaessa on ennen kaikkea huomioonotettawa, ettei paleltunutta kohtaa liian äkkiä lämmitetä. Kun kauttaaltaan kylmetttynyt eli paleltunut ihminen löydetään, on hän nopeasti riisuttawa ja wietäwä kylmään eli wiileään huo-

neeſeen ja peitettäwä lumella, ainoaſtaan nenä ja ſuu on jätettäwä wapaaſſi, ellei ole lunta, käytettäköön kylmään weteen kaſtettua waatetta ſiſſi, kunnes kylmyyden tuottama kankeus kotoaa. Silloin peitettäköön hänet kylmään wuoteeſeen. Paleltunutta liikutelleſſa pitää hywin waroa, ettei loukkaa jäſeniä. Jos paleltunut woi niellä, annettakoon hänelle runſaasti alkoholijuomia. Näin on meneteltäwä ſiſſi, kunnes lääkäri ehtii paikalle.

Puolanwarſista keitetään pohjoiſeſſa Ruotſiſſa kahwin. Tapa kuuluu olewan niin yleinen, että ſe on oſaksi karkoittanut ſieltä oikean kahwin juonnin. Puolanwarret puhdistetaan hywin, juuret ja multa poistetaan tarkasti ja warret kuiwatetaan uunissa. Juomaa walmistetaan aiwan ſamalla ſailla kuin teetä. Keittäeſſä pannaan hiukan kaneelia ſekaan. Samoista warſista woi keittää kaksi tai kolme kertaa; enſimmäiſellä kerralla kuuluu ſaawan huonoimpaa, warſien antaeſſa liian wäkewän maun. Juomaan kaadetaan juodeſſa kermaa, niinkuin kahwiinkin ja nautitaan ſokerin kanſſa.

Naarannappia. Tawallinen tapa käſitellä naarannappia ſilmäluomeſſa on: keitetyn munan walkuainen pannaan yöksi ſilmän päälle, ſe köytetään ſiteellä kipeelle kohdalle. Näin ſaadaan naarannappi nopeammin walmistumaan.

Zinkkiſalwalla woiteleminen tekee ſaman waikutuksen.

Öljylamput walaiſewat kirkkaammin, jos weitſenkärjellinen ſuolaa pannaan öljyſäiliöön.

Kittiä, porsliiniä, marmoria, alabasteria, laſia y. m warten. 100 oſaa tuoretta kaſeiinia ſekoitetaan laſilliſeen lipeäſuolawettä (natron). Seosta hierotaan ſiſſi, kunnes ſiitä ſyntyy läpikuultawa, hunajan tapainen taikina, joka ſäilyy pitkän aikaa.

Halwalla kahwia. On huomattu, että hienoksi jauhettua kahwia tarwitsee puolta wähemmän kuin karkeaksi pienennettyä. Jos morttelissa eli hakkurissa hakataan kahwipawut hienoksi jauhoksi, tarwitsee niitä waan noin wiides osa siitä, mitä karkeaksi jauhettuna pitää käyttää. Kumminkin tulee kahwi ihan yhtä hywää.

Terwawesi karkoittaa kaswista kaikki wahingolliset hyönteiset. Kun niitä alkaa näyttäytyä, huuhdotaan kaswit tarkoin terwawedellä.

Marjoja keittäessä woi säästää sokeria. Jos 420 gr. kohti marjoja pannaan $^1/_4$ gr. salicylihappoa, tarwitaan waan 210 gr. sokeria ja syltti sekä mehu säilywät kumminkin yhtä hywin, kuin jos sokeria olisi käytetty sama määrä kuin marjojakin. Siten on päästy myöskin liiasta makeudesta, joka monen mielestä on wastenmielinen. Salicylihappo sekoitetaan sokeriweteen, joka kaadetaan sylttiin juuri wähää ennen sen walmistumista.

Mikä kirjallisuus on lapsille ja nuorisolle sopiwaa?

Aikaisessa lapsuudessa lasketaan perustus ihmisen henkiselle kehitykselle. Aikaa myöden näköpiiri laajenee ja kohoaa, mutta se ei ulota rajojansa yli sen kehän, joka jo lapsuudesta on kullekin suunniteltu. Lapsen sieluelämä on woimakas ja walpas. Se on laajempi kuin yleensä otaksutaan. Jos luontaisia taipumuksia ajoissa wiljelee ja hoitaa, antawat ne myöhemmin runsaan sadon. Mutta, ellei hoito tule aikanansa, woi siemen kuihtua ja maaperä muuttua hedelmättömäksi. Kuinka waikea, melkein mahdoton, on myöhemmin korjata, mitä alussa laimiin lyödään, tiedetään lukemattomista tosiseikoista.

Mutta nykyään eletään kaikkialla kohisewassa kiireessä. Kernaasti tahdottaisiin auttaa montakin hywää asiaa; waan kellä on aikaa! Ja sitä paitsi on kukin tottunut elämään wis-

sien periaatteiden mukaan, joiden rautaisista kourista ei ole niinkään helppo irtautua. Kun päiwäkauden on työskennellyt määrättyjen kaawojen mukaan, waatii luonto wirkistystä, jota etsitään seurustelusta ja huweista. Taide on ainoastaan muutamilla hengisen kehityksen oppaana, sillä sen tarwetta on aniharwoissa ihmisissä herätetty silloin, kun aikaa oli kyllin ja lapsen sielussa tyhjää tilaa ja kylwölle hedelmällistä maaperää.

Ainoastaan lapsi woi nauttia elämästä koko olennollaan. Kukaan ei woi niin täydellisesti waiwuttaa sieluansa näkemisen ja tuntemisen riemuihin kuin lapsi. Ja kumminkin, eiköhän liene wäärin rajoittaa tätä waltaawaa tunne-elämää ainoastaan lapsuuden ikään. Eiköhän olisi syytä puhtaitten tunteiden kehittämistä wiljellä, ja kaswattaa niistä woimakasta puuta, jonka runko olisi, ei ainoastaan hukkuwan miehen tuki henkisessä hädässä, waan se tywi, jonka ympärille elämä kaswattaisi wihreitä oksia ja elämän onnen kukkia. Sillä elämän puhtaus ja kauneus on onnen perustus ja elämän täyteläisyyden lähde. Ken lapsena on ammentanut puhtauden ja kauneuden lähteestä, ken nuoruuden waihtelewat tunteet on raittiina säilyttänyt, hän woi elämältä paljon hywää toiwoa.

Parhain opas tässä suhteessa on kirjallisuus. Mutta ainoastaan kaikkein paras kirjallisuus on lapsille kyllin hywää. Kyllähän tämä itse asiassa tunnustetaankin, mutta käytännössä noudatetaan toista menettelytapaa. Muodottomia ja rumia kuwia annetaan lasten katseltawiksi, huonoja, kömpelöjä runonpätkiä ulkoa ladeltawaksi, ajattelematta, että tällainen ewäs elämän taipaleelle annettuna painaa köyhyyden leiman koko hänen wastaiseen hengiseen elämäänsä. Lapselle pitäisi antaa ainoastaan sellaista, mikä aikaihmisellekin on kylliksi hywää. Taide ei ole lasten taidetta ja aikuisten taidetta. Taide on yhteistä kaikille. Sillä taiteilija luo sisällisestä pakosta aatteensa sellaiseen muotoon, että se kaikkiin ihmisiin waikuttaa. Ja kun joku ihminen on niin suuri ja jalo aatteissaan, että koko ihmiskunnan pitää häntä kuunnella, silloin on hän suuri tai-

teilija. Mutta, kun joku kirjoittaa waan wissille ihmisjoukolle, silloin pitää lapsia warjella siitä kirjallisuudesta.

Pitääkö antaa lasten lukea kaikkea sitä kirjallisuutta, mitä me itse pidämme welwollisuutenamme tuntea?

Ei suinkaan. Antakaamme lapsille ainoastaan sellaisia taideteoksia, joita lapsi ihastuksella lukee ja kuuntelee. Ellei hän aikaisessa lapsuudessa kaikkea wielä luettaessa käsittäisi, niin selwiää se myöhemmin, ollen siten aina rikas lähde eri kehitysasteilla. Sadut ja seikkailut owat wälttämättömiä lapsen wilkkaalle mielikuwituksselle. Samoin kuin ne kuuluwat kansojen lapsuuteen, kuuluwat ne kunkin yksityisen lapsenikään. Kuinka paljon hywiä siemeniä onkaan Z. Topelius kirkkaasta sielustaan sirottanut lasten sydämiin. Kowakuorinen mahtaa se sydän olla, joka ei wielä wanhanakin muistaisi niitä riemuja, jotka mielen waltasiwat Wälskärin kertomuksia ensikertaa lukiessa. Meillä ei ole pelkoa siitä, että lapset liian paljon saisiwat kertomuksia lukea, sillä ankara koulutyö panee sille ahtaat rajat ja useimmat wanhemmat warjelewat lapsiaan huolellisesti huonoja kirjoja lukemasta. Mutta tarkinkaan walwominen ei woi paljon hyödyttää, ellei kaswatus ole woinut poistaa halua huonoon ja rumaan. Pikemmin woi ankara rajoitus kiihoittaa uteliaisuutta, jotta se lopulta kehittyy haluksi. Tämän woisi kukin isä ja äiti paraiten wälttää antamalla täyden luottamuksen nuorukaiselle ja kaswawalle tytölle, ystäwänä selittäen heille luonnon suuria salaisuuksia ja wähitellen, warowaisella kädellä siirtäen ne werhot, jotka tekewät luonnolliset asiat salaperäisiksi ja uteliaisuutta kiihoittawiksi. Silloin ei nuorison tarwitsisi hautoa ajatuksissaan kysymyksiä, joihin sokean sattuman kautta saisiwat armottoman wastauksen silloin, kun owat ilman tukea ja suojaa tuntemattomien luonnonwoimain wallassa.

Yhtä waarallisia kuin huonot kirjat, owat kewyet nowellit ja romaanit, joita warsinkin nuoret tytöt suurella mielihalulla lukewat. Ja koska sanomalehtiemme nowellit useimmiten tuota leweätä tietä seuraawat, niin nuoriso ja wanhemmatkin owat oppineet pitämään niitä luwallisina ja waarattomina.

Niiden sisältönä on aina hyweenwarjossa kiistelewä ja juonittelewa pari, joka lopulta, monen jännittäwän mutkan kautta, pääsee awioliiton satamaan. Onko kummaa, jos nuoren, ajattelemattoman lukijan mieleen tarttuisi halu, millä keinoilla tahansa, hankkia itselleen tuollainen riitatoweri. Eiwäthän nuo keweät, hauskat romaanit ollenkaan kerro, että siten walmistaisi itselleen elämänsä haudan. Ja eiköhän tällainen kirjallisuus ole omiansa antamaan nuoren naisen elämälle tyhjyyden leiman, joka etsii tyydytystä pintapuolisuudesta, muodista ja koreudesta. Se keweydellään kuolettaa ajatuswoiman ja aatteiden puutteellaan jättää mielen tyhjäksi ja alttiiksi huonoille waikutuksille, puhumattakaan ajanhukasta, jota sen lukeminen tuottaa.

Sopiwaa kirjallisuutta nuorisolle ja lapsille woi hankkia sen luettelon mukaan, jonka Suomen Naisyhdistys on toimittanut nuorison ja lasten kirjoista.

Muutamia lasten kirjoja.

de Amicis, Sydän.

Bergh. Matka maailman loppuun.

Joulukontti.

Koitto.

Alli Nissinen, Palleroisille iloksi 1:n, 2:n, 3:s, 4:s osa. Pikku palleroisille.

Becker. Kummisedän satuja.

Grimm, Satuja.

W. Rydberg, Pikku Simon seikkailut jouluiltana.

Arwid Järneselt, Pikku Simon seikkailut jouluiltana, näytelmä 3 näytöksessä.

Hjelt, Wera. Siskosarjalle.

Lithenius, Sofie. Pieniä lauluja ja leikkejä kansakouluja ja lastentarhoja warten.

Soldan-Brofeldt, Wenny. Pieniä lauluja ja kuwia. Laujen sanat kirjoittanut E. Malm.

Topelius, Z. Lukemisia lapsille. 8 osaa. Pikku satukirja.

Topelius, Toini. Tähtisen perhe ja Tilhis-pesä. Omistettu 10—16 wuotisille.
Asbjörnsen et Moe. Satukirja lapsille. 2:n painos.
Grog, Alice. Pikku Elsa ja hänen ystäwänsä:
I Nellyn koettelemus
II Pikku Elsa.
Hellén, Immi. Lastenrunoja. Aune.
Suomalaisia satuja ja tarinoita.
Kiljander, R. Lasten leikkilauluja.
Lagerstedt, A. Satuja.

Kuwakirjoja:

Ainon ja Wiljon uusi kuwakirja.
Huwi lapsille hywille.
Kukko kertoo.
Lasten ystäwä.
Pienokaisille.
Uusi kuwakirja.
Suonio. Pienokaiset. I, II.

Appelsiinien säilyttys. Hedelmät kuoritaan tarkasti, walkoinen kuori poistetaan myös, jaetaan osien mukaan ja waristetaan siemenet pois. Kuoritut appelsiinit punnitaan, sama määrä sokeria keitetään, niin kauan, että se lankamaisesti waluu kauhasta. Appelsiinit kaadetaan tähän liemeen ja kiehautetaan kerran, jonka jälkeen keitos kaadetaan watiin jäähtymään seuraawaan päiwään. Silloin kaadetaan liemi pois ja keitetään se akeaksi siirapiksi, joka kaadetaan appelsiinien päälle lasipurkkiin. Suulle köytetään tarkasti wahapaperia ja ketto.

Kärpäset häwiäwät heti kun pirskoitetaan laakerimarjaöljyä lattialle ja seinille niihin huoneisiin, joissa kärpäsiä runsaasti on. Keino on yksinkertainen, halpa ja auttaa. Laakerimarjaöljyn haju on sitä paitsi mieluisa, joten keino on kaikin puolin käytännöllinen.

Omenoita woi kuoria kätewimmin siten, että ne hetkeksi pistetään kuumaan weteen. Kuoren woi silloin nyppiä pois hentona kettona.

Muurahaisenmunien kerääminen. Luultawasti owat monet huomanneet kuinka linnut, joita häkissä säilytetään, usein kituwat ja kuolewat. Suurin syy tähän on sopimaton ruoka, sillä pikkulinnut eläwät hyönteisillä. On kumminkin olemassa sellaista rawintoainetta, joka kaikin puolin korwaa hyönteisten puutteen häkkilintujen rawinnossa. Sitä woi käyttää kaikkina wuodenaikoina ja linnut syöwät sitä halulla. Tällaista rawintoainetta owat muurahaisen munat. Näitä pitää kerätä puoliwälistä kesäkuuta elokuun loppuun. Aikaisempaan kewäällä on muurahaispesissä suuria, noin $3^1/_2$ linj. pituisia, walkoisia koteroita, joista kehittyy siiwellisiä muurahaiskoiraita ja naaraita, jotka muniwat hywin pieniä, pyöreitä, läpikuultawia munia, joista syntyy siiwettömiä työmuurahaisia. Näistä munista kehittyy wähitellen pieniä, walkoisia, kuultawia toukkia, jotka täysikaswuisiksi päästyään kehrääwät ympärilleen samanwärisen walkoisen, pitkäkkään, kettomaisen, noin kahden linjan pituisen koteron ja näitä käytetään linnun rawinnoksi ja sanotaan muurahaisenmuniksi. Muurahaiset hoitawat niitä suurimmalla huolellisuudella. Kylmällä ja sateisella ilmalla muurahaiset wiewät ne sywälle pesään taikka kantoon, jonka ympärille pesä on rakennettu, mutta kauniilla ilmalla ne kannetaan aiwan pesän pinnalle lämmön haudottawaksi. Mutta ihan auringonpaisteessa kuiwuwat ja kuihtuwat munat pian. Siksi muurahaiset kiireimmän kautta kantawat munat sywemmälle pesään, jos kepillä sekoittamalla päällimmäinen-kerros siirretään pois. Juuri tätä hyönteisen waistoa ihmiset owat käyttäneet hywäkseen.

Aurinkoisena päiwänä noin kll. 11 aamupäiwällä kll. 6 illalla lewitetään tasaiselle paikalle, pesän lähelle walkoinen lakana auringonwaloon. Syrjät käännetään noin 5—6 cm ewyiseltä. Käänteeseen peitetään lehwiä ja hawuja, joten syn-

tyy warjoinen raita. Kulmat kiinnitetään nuppineuloilla. Nyt otetaan pussi ja pannaan tumput käteen, wäännetään pesän päällimmäiset kerrokset pois, siksi kunnes munia tulee näkywiin. Ne ynnä joku määrä muurahaisia pistetään pussiin ja kaadetaan keskelle lakanaa ja lewitetään. Mutta kerääminen pesästä on tehtäwä wikkelään, muuten munat häwiäwät muurahaispesän sisään. Heti kun lakanalle on pussin sisältö lewitetty, alkawat muurahaiset kantaa munia warjoiseen syrjään. Jos waan pensas tai puu warjostaa lakanaa, pyrkiwät ne kaikin mokomin lakanalta pois. Kun keskeltä on kaikki kannettu, käännetään lakanan syrjät ylös, otetaan lehdet pois ja wedetään puhtaat munat pussiin, joka säilytetään kessissä tai läkkipöntössä, etteiwät munat pääse litistymään. Kotiin tultua pannaan pussin sisältö hiukan lämmitettyyn uuniin, jossa muurahaiset kuolewat. Sillä wälillä pitää munia usein sekoittaa ja katsoa, etteiwät ne pääse palamaan. Uunista otettua lewitetään ne harmaalle paperille, jossa ne jäähtywät ja lakkaawat tarttumasta toisiinsa. Lopulta ne puhdistetaan ja katsotaan, ettei pihkaa ole joukossa, sillä sitä löytyy jokaisessa muurahaispesässä. Nyt niitä woi käyttää linnun ruuaksi, mutta ne eiwät wielä säily talwen yli. Ne pitää wielä kerran kuiwattaa warowasti. Mitä enemmän ne säilyttäwät alkuperäisen kellertäwän wärinsä sitä parempia ne owat. Sellaisina ne säilywät useita wuosia, jos ei niitä pääse pilaamaan kosteus eikä koit. — Tällainen kerääminen olisi kesänaikana hywä rahan ansiolähde monelle.

Geraniumin juuren mehu pysäyttää werenwuodon. Tämän owat englantilaiset oppineet kafferilaisilta ja zululaisilta Etelä-Afrikan sodassa. Warsinkin on pelargonian juuri tehokas.

Kuinka tiheään eri maissa asutaan: Belgiassa 206 henkilöä neliökilometrillä, Englannissa 120, Italiassa 110.5, Saksassa 96.7, Itäwallassa 79.6, Sweitsissä 73.2, Ranskassa 71.8, Unkarissa 52.2, Wenäjällä 49.9, (Puolassa 74.2).

6576 metriä korkea on Kilima-Ndsjaro, Afrikan korkein wuori, jonka harjulle saksalainen tutkija tohtori Hans Meyer on kiiwennyt.

2261 tuntia wuodessa auringonpaistetta on Hobart'in kaupungissa Tasmaaniassa, kun Oxfordissa Englannissa on waan 1158. Saari on hywin terweellinen ilmanalaltaan. Ilman täyttää eukalyptustuoksu, jonka sanotaan parantawan syöpää. Kuolewaisuus on waan 8.8 pr 1000 :lta.

Siili on muutamissa suhteissa hyödyllinen eläin. Se on kyykäärmeen pahin wihollinen, tappaa pelloilta ja puutarhoista rottia, myyriä, matoja, toukkia, etanoita y. m. Yksi paha puoli sillä on. Se syö linnun munia ja pieniä linnun poikasia, joten se on joutunut metsämiesten wihoihin.

Hyasinttia wiljellessä on huomioon otettawa, ettei käytetä uusia ruukkuja. Sipuli itää kyllä ja juuret lewiäwät, mutta kun ne sattuwat laitaan mätänewät ne. Tässä tapauksessa ei auta sekään, että ruukkua pidetään wedessä, sen pitää olla mullassa pitkän aikaa. Ei ollenkaan ole haitaksi kastella hyasinttia jäällä ja kylmällä wedellä. Se hidastuttaa niiden kehitystä, mutta mitä pitkällisempi se on, sitä woimakkaampia kukat tulewat.

Jäätyneitä akkunoita woi sulattaa nopeaan siten, että wahwalla, kuumalla suolawedellä woitelee laseja ja heti jälleen kuiwaa ne.

Punaiset kaswot talwella. Kyllmällä talwisäällä muuttuu muutamain ihmisten kaswot wäriltään punaisiksi jopa sinertäwiksi. Tämä ei ole ainoastaan ihon arkuutta, syynä on useimmiten ihon huono werenkulku, joka riippuu siitä, että kylmyys ehkäisee pienten ihojänteiden ja werisolujen waikutusta. Samoista syistä owat kädet sinipunaiset. Paraiten tässä ta-

paukſessa auttaa kyſymykſissä olewien runmiinoſien hierominen ſekä terweyttä tuottawan elintawan noudattaminen, ſillä ilman ſitä ei hierominen mitään waikuta. Siten pitäiſi uſein pestä kylmällä wedellä ja hieroa karkealla pyyhkeellä. Tärkeintä on ſyödä hywää, woimakasta ruokaa, ahkeraan olla liikkeellä ja karaista ruumista kylmillä kääreillä ja huuhtomiſella, jonka ohessa pitää nopeaan päästä lämpimäkſi hieromiſella ja reippailla liikkeillä. Jalat owat aina pidettäwät lämpiminä, ſillä jos jalat owat kylmät, tahtoo weri nousta päähän. Erittäin on naisten huomattawa, että ahtaat wyöt ja nauhat ſekä warſinkin **kureliiwi** owat wälttämättä poistettawat. Ellei ſitä tehdä, ei edellämainituista parannuskeinoista ole mitään apua. Tiedämme kyllä, etteiwät mitkään järkewätkään ſeikat ole woineet kureliiwiä karkoittaa, mutta koska nyt wedotaan toiſeen, yhtä tärkeään wiehättämisominaiſuuteen, niin eiköhän nyt oliſi jonkun werran onnistumiſen toiwoa. Kauniin ihon luuliſi olewan enemmän arwoiſen kuin puristettu wartalo. Eikö totta?

Halwaus. Ellei lääkäri heti ole ſaatawissa, joka tietysti on tärkeintä halwauskohtauksissa, woi olla hywinkin tärkeätä tietää miten ſairaan ſuhteen on meneteltäwä kunnes lääkäri ſaapuu. Halwaus woi olla riippuwainen monenlaiſista taudeista, joten ſe waatii erilaista käſittelyä, aina aſianhaarain mukaan. Ainoaſtaan lääkäri woi päättää miten kulloinkin on tehtäwä. Tawalliſimmin halwaus ilmaantuu ſiten, että ſairas äkkiä lyyhistyy kaſaan. Silloin hänen toinen puoleſa, toinen kätenſä ja jalkanſa owat halwaantuneet, hän ei woi niitä liikuttaa. Mutta woihan tauti ilmetä hiljaiſemmallakin tawalla. Sairaan päätä huimaſee, toiſen ſiwun jäſenet owat woimattomat ja puhe ſekawaa.

Kaikkein enſimmäiſeksi on irroitettawa ahdas puku, hankittawa raitista ilmaa ja ſairas aſetettawa niin, että yläruumis ja pää owat korotetut. Päähän köytetään kylmä kääre tai wielä parempi on jääpuſſi. Jos halwaus on kohdannut waſenta puolta, pannaan jääpuſſi oikealle puolelle päätä, mutta

kun oikea puoli on halwaantunut, pannaan se wasemmalle. Sairaalle on annettawa jotakin watsaa pehmittäwää ainetta. Suu ja nielu puhdistettakoon aseptiinilla, stomatoolilla tai m. s. Jos kaswot owat kowin punaiset, on hywin tärkeätä pitää päätä ja ylä ruumista kohotettuna. Tarkoin on katsottawa, että hengitys käy wapaasti ja helposti.

Likaantuneita pyykkinuoria woi pestä. Nuorat pannaan höllällään pesusoikkoon, kaadetaan liwettä päälle ja hiukan suopaa ja suudaa. Siinä annetaan niiden liota noin 15—20 min. Sitten niitä hierotaan lipeässä karkealla willalapulla, huuhdotaan uudessa suopalipeässä ja lopulta lämpimässä wedessä. Nuorat heitetään kuiwamaan ulkoilmaan. Huolellisesti doitamalla ja käyttämällä ainoastaan määrättyyn tarkoitukseen woi pyykkinuorat pitää niin puhtaina, ettei niistä lähde pahoja merkkiä puhtaisiin liinawaatteisiin.

Senappia on aina säilytettäwä lasi- tai porsliiniastiassa. Koska senappia tawallisesti sekoitetaan etikkaan, muodostun pian wihreätä ruostetta, jos se joutuu metallin yhteyteen Metallin wihreän ruosteen myrkyllisyys on kyllin tunnettu.

Hanhenpoikasia saa emä pitää 24 tuntia siipiensä suojassa. Sitten ne wiedään lämpimään huoneeseen esim. keittiöön, jossa pidetään 5—6 päiwää. Sen jälkeen ne woiwat olla ulkona tuulensuojassa. 14 päiwän wanhoina ei niitä tarwitse erityisesti suojella, kunhan waan katsotaan, ettei niiden höyhenpuku pääse läpimäräksi kastumaan. Kuuma auringonpaiste woi ne helposti tappaa.

Woileipäkakkuja. $1^1/_3$ litr. uutta kaljaa, 420 gr. woita sekä wähän jauhoja sekoitetaan tawalliseksi taikinaksi, sokeria lisätään maun mukaan. Taikinasta leiwotaan pieniä, ohuita kakkuja ja paistetaan.

Englantilaisia leipiä. 125 gr. hienoksi hakattuja mantelia, 125 gr. hienoa sokeria, 125 gr jauhoja ja 75 gr. woita, hiukan sitruunan kuoren raapetta, 1 kokonainen ja 2 munan ruskuaista sekoitetaan taikinaksi, josta muodostetaan pieniä, pitkäkäitä kakkusia. Ne pannaan woidellulle pellille, woidellaan munanruskuaisella ja paistetaan uunissa tasaisessa kuumuudessa.

Kalalaatikkoa kylmästä keitetystä hauesta. $^1/_2$ litr. keitettyä kalaa hakataan hienoksi kuin riisiryynit. 160 gr. tuoretta woita ja kourallinen jauhoja käristetään, siihen sekoitetaan $^1/_4$ litr. maitoa. Tämä seos keitetään ahkeraan hämmennettäessä ja kaadetaan jäähtymään. Hakattu kala, hiukan suolaa ja 3 munanruskuaista, yksi kerrallaan, sekoitetaan joukkoon ja wiimeksi neljä waahdoksi watkattua walkuaista. Nyt kaadetaan seos woideltuun muottiin, joka pannaan kiehuwalla wedellä täytettyyn uuninpannuun, kohtuullisen kuumaan uuniin. Paistetaan noin $^1/_2$ tuntia — Kasteke keitetään woista ja jauhoista, jotka käristetään pannussa, jatketaan lihaliemellä tai kuumalla wedellä. 1 munaruskuainen ja 4 lusikallista kermaa wispataan kastikemaljaan, johon kiehuwa kastike pannusta kaadetaan ahkeraan wispattaessa. Suolaa, sokeria, hiukan kaprisiä tai sen puutteessa teelusikallinen etikkaa pannaan mausteiksi. Tästä laatikosta syö 6—7 henkilöä.

Kakkusia. 106 gr. woita, 106 gr. sokeria, 2 munaa, 240 gr. perunajauhoja, 6 lusikallista kermaa, teelusikallinen hirwensarwensuolaa. Leiwokset muodostetaan pienellä muotilla ja pistellään hywin, ennen uuniinpanoa.

Mukawuus ja somnus sairaan huoneessa ei ole tarpeetonta komeutta, sanoo Leyden, se on wälttämätöntä. Somuuteen kuuluu kaikki mikä jollain lailla woi kewentää sairaan mieltä ja tehdä hänen olonsa niin huokeaksi kuin suinkin. Mukawuuteen kuuluu hauskasti kalustetttu waloisa, suuri, ilmakas huone, johon ei mikään melu kuulu. Wähäwaraisinkin woi hy-

wyydellään ja hellällä huolenpidollaan tehdä waatimattoman tupansa wiehättäwäksi olinpaikaksi sairaalle.

Tiedämmehän, että ympäristö waikuttaa itse kunkin mielialaan ja warsinkin sairaan. Ei siis ole yhdentekewää millaiset wärit huoneen seinäpapereissa on. Tummuus tekee mielen synkäksi, liian räikeät ja kirjawat hermostuttawat, tekewät rauhattomaksi ja ärtyisäksi. Paraiten sopiwat waaleat, miedot wärit, waaleanpunainen, sininen ja wihertäwä. Seinäpaperien kuwiotkaan eiwät saa olla monimutkaisia, suuri kuwaisia, joita sairaan silmät woisiwat tuskallisisti selitellä ja mielikuwituksellaan luoda niistä pelättimiä. Pienet, yksinkertaiset kuwiot owat rauhallisimpia, niin hywin seinäpapereissa kuin akkuna- ja owiwerhoissakin, jos werhoja tahdotaan sairashuoneessa käyttää, sillä matot, liinat ja werhot owat omiansa keräämään pölyä ja likaa.

Sairas, joka päiwäkaudet wuoteellansa makaa, on pakoitettu tähystämään huoneensa seiniä. Siksi olisi tärkeätä saada seinille kuwia, jotka wiehättäisiwät silmää ja mieltä. Ne owat ripustettawat niin, että sairas woi ne helposti, kokonaisuudessaan nähdä ja waihdettawa jonkun ajan kuluttua, jotta niistä jatkuwasti riittäisi hauskuutta sairaalle. Sairaan huoneesta ei pitäisi koskaan kukkia puuttua. Eräs kuuluisa lääkäri on sanonut, että ne kuuluwat yhtä hywin sairaan parannuskeinoihin kuin lääkkeetkin. Koskei sairas woi sietää wahwaa kukkain tuoksua woi käyttää tuoksuamattomia kukkia. Jos leikattuja kukkia ja kukkuwihkoja tahdotaan wedessä säilyttää, on wesi usein muutettawa ja kukat myöskin, sillä pian ne alkawat hajuta pahalta. Ainaisesti woi huoneessa säilyttää ruukkukaswia. Ne kerääwät ilmasta epäterweellistä hiilihappoa ja huokuwat ilmaa puhdistawaa happoa.

Sairaan ympärillä pitää lewollisuus wallita. Hänen huoneessaan ja läheisyydessään ei pidä kuiskailla, waan puhella selwästi ja ääneen, sillä muuten hän epäilee itsestänsä ja hänen tilastansa puhuttawan.