

tohdistaa, että suurin osa taudeista johtuvat liiallisesta syömisestä.

Kuuluu Bourdaloue saattoi myöhäiseen vanhuuteensa saakka iltoita hyvästä terveydestä. Lääkäri kysyi häneltä minkälaista elintapaa hän noudatti. "Syön ainoastaan kerran päivässä", kuului vastaus. "Eikö ilmottako tätä ainoallekaan ihmiselle", sanoi lääkäri leikkiläisesti, "sillä silloin loppuu minulta leipä".

Pureksi ruokasi hyvin, äläkä hätköi syödessä! Ainoastaan hyvin pureksittu ruoka sulaa hyvin.

Syödessäsi tulee sinun ylläpitää virkistävää keskustelua. Suuttumus, paha mieli, surut ja huolet vaikuttavat epäedullisesti ruuansulatukseen ja turmelevat ruokahalua.

Älä nauti ravintoa, joka on liian kylmää tai liian kuumaa. Terveystallemme vahingoksi on ruuan lämpömitta useimmiten liian vaihtelevaa. 50° ero ei ole niinkään harvinaista. Ajatelkaamme vaan kiehuvan kuumia kelttoja ja jäätelöä. On selvä asia, että tämän täytyy olla terveydelle hyvin vahingollista. Paraskin ravinto on myrkyä, jos se nautitaan liian kuumana. Paras lämpömitta on sama, joka vastaa ruumiimme lämpömittaa, nim. 37°C ja kuitenkin on hyvin tavallista, että nauttimamme ruoka on 50—60° ellei vieläkin enemmän. Ruumiinlämpöä kylmempi ja kuumeempi ruoka on hyvin vahingollista liian kuuman ruuan nauttimisen johdosta.

Jääkylmä ruoka ja juomat ovat hyvin vaarallisia, jos niitä nautitaan ruumiin ollessa tavallista lämpöisempänä. Ottamatta lukuun jäätävää tunnetta suussa ja hampaissa, aiheuttaa ne vahingollista ärsytystä vatsassa, josta voi olla seurauksena vatsankouristuksia, vatsa- ja suolikatarri, ruokahalun puute ja yleinen pahoinvointi.

Liian äkillinen kuumen ja kylmän vaihtelu vahingoittaa myös hampaita, aiheuttaa hammaskiillon halkeamista josta sitten vähitellen johtuu hammasmätä.

Älä nauti yhtämitta samanlaista ravintoa, vaan hanki joka päivä jonkun verran vaihtelua.

Vältä kovaa ruumiinliikettä heti ennen ja jälkeen pääateriaa.

El terveen eikä sairaan ihmisen tule ryhtyä liian kovaan ruumiinliikeseen eikä henkiseen työhön runsaan aterian jälkeen. Tämä on otettava huomioon, sillä luonto ei johda harhaan. Etelämaalainen tuntee itsensä virkistyneeksi lepoaikansa jälkeen. Rintalapsikin nukkuu kun on saanut syödä. Sulkevatpa eläimetkin silmänsä aterian jälkeen.

Älä juo milloinkaan, ellet tunne janoa. Jos käytät juomansi vaan vettä, niin säästyt helpommin liika-juomisen varalta, sillä silloin juot vaan tyydyttääksesi luonnollista janoa, vaan usein "janon ylikin". Varsinkin kuumina kesäpäivinä on valkea tyydyttää janoaan oikealla ja terveellisellä tavalla. Onko janon tyydyttämiseksi juotava vähän taikka paljon vettä? Miten on juotava, jotta vastenmielinen kuivuuden tunne suusta ja kurkusta poistuisi? Nämä ovat kysymyksiä, jotka tulevat mieleen suuren janon vallitessa ja jotka eivät ole saaneet tyydyttävää vastausta.

Aterian jälkeen on juotava hyvin vähän, ja ainoastaan silloin, kuin on jano.

Vasta kun ruuansulatus on kehittynyt niin pitkälle, että vatsan sisältö on puuroimaista, on juotava vähän vettä, sillä ruuansulatusprosessiin kuuluu myöskin, että tämän puuron tulee muuttua nestemäiseksi. Ravintoaineilla on arvonsa ainoastaan juoksevassa muodossa, ja paras liotusaine on vesi. Janontunne määrää kuinka paljon kulloinkin on juotava. Jos juot aterioidessasi, taikka heti aterian jälkeen enemmän kuin tarve vaatii, laajenee mahalaukkusi tuntuvasti ja mahanesteesi laimenee, niin ettei se kykene enään sulattamaan ruokaa.

Älä nauti milloinkaan ruokaa, josta voit pahoin. Kokemus on siinä suhteessa paras neuvonantajana.

El ole yhdentekevää, miten paljon kunakin ateriana syöt! Jos syöt liian vähän, ei ruumiisi saa tarpeeksi ravintoainetta pitääkseen aineenvaihtoa

tarpeenmukaisessa kunnossa, mutta jos taas syöt liian paljon, vahingoitat siten vatsaasi ja koko elimistöäsi. Sinä vähennät henkistä ja ruumiillista työkykyäsi rasittaessasi elimistöäsi liiallisella ruuansulatustyöllä. Vahinko liian vähän syömisestä on helposti korjattavissa, mutta "liian paljon" syöminen aiheuttaa monenmoisia haittoja. Tyydytä syömisellä ainoastaan nälkääsi, ei ruokahaluasi. Mitä! huudahtanut — eikö nälkä ja ruokahalu ole sama asia? Ei, kyllä ne ovat aivan eri käsitteitä.

Ruokahalu on kiihottava tunne kitalaessa, ja se syntyy ruuan ja juoman mieliteosta maun tähden. Terveellä ihmisellä on aina ruokahalu, vaikka ei hänellä olisiakaan nälkä, mutta hänen ei tule tyydyttää ensimmäintua ellei hän tunne jälkimäistä.

Nälkä on taas kiihottavalla vatsassa ja aiheutuu se mahalaukun seinämien supistumisesta. Totsilla tapahtuu tämä supistuminen ainoastaan heikosti ja näiden nälintunne on lievä. Toisilla sitävastoin voimakkaammin ja näillä ilmenee nälintunne oikein hii-kasevana. Sils on vaan nälkä tyydytettävä, ei ruokahalu. Voi olla olemassa myös sellainen sairaloinen tila, jolloin ihmisellä on nälkä, mutta ei ruokahalu.

Ei ketään saa pakottaa syömään. Useimmiten rikotaan tässä suhteessa vieraita ja lapsia vastaan, varsinkin viimeainittuja, jotka usein saavat terveydellään maksaa vanhempien hullumaisen ennakkoluulon, että lapsen on syötävä kaikkea mitä pöydällä on. Useimmilla ihmisillä on jokin ruokalaji, joka heistä tuntuu vastenmieliseltä ja silloin ei pidä pakottaa itseään syömään sellaista. Varsinkin ei pidä milloinkaan pakottaa lapsia täyttämään vatsaansa sellaisella ruualla, joka on heille vastenmielistä, eikä yleensä syömään enempää kuin he haluavat.

Toivoaksemme on edellisestä käynyt selville, että ravinto-kysymys ei ole niinkään vähäpätöinen asia ihmisten terveydelle. Ruokajärjestelmä on päinvastoin terveyden avain. Se on päätehtijänä luonnollisessa elin- ja parannustavassa, sen vuoksi on siihen kiinnitettävä mitä suurinta huomiota.

KODITTOMAN HUOKAUS

Jos minäkin piirtäisin ensikertaa Toverittaren palstolle nykyisestä ja entisestä elämästäni. Nuorena laskin eloni purteni elämän ulappaa kohden, ja siksi tekisi mieleni tunteitani ilmoitua. Etenkin naistovereille, sillä toverini ovat minua vääriin ymmärtäneet. Eikä ihme, sillä vuosia olen roolin vääriin pelannut, niin sillälailla muilta minä murheeni pittelevä ja — toverini minua hauskaasi luulevat. Illointuuna aina rallattelin. On naurussa silmiä ja huuli. Minä suruni synkän salannut olen. Vain öillä mä yksin itken.

Heinäkuun päivänä olen nähnyt ensimmäisen päivänvalon tuikkivan. Kainiit olivat vanhusteni unelmat, yhtä kauniit kuin kesäni aamuauriako. He toivoivat minusta paljon, vaan toiveet ovat pettyneet. — Elämän pursi on ollut monasti pirstaleina, ajellut aavalla ulapalla ilman perämiestä.

Nyt istun yksin huoneessani ja katson ulos yöhön, tuohon harmaaseen synkään syysyöhön. Pilvet kulkevat tasaista kulkuaan. Väliin pilkistää tähtönen esiin pilvenhattarien alta ikäänkuin sanoakseen: täällä minäkin olen. — Kuinka paljon kertovat nuo syysillan harmaat pilvet — ne muistuttavat minua niin elävästi ajasta Suomessa siihen aikaan kun rinta täynnä mitä puhtaimpia, rakkaimpia tunteita — kun sain kulkea rinnan hänen kanssaan joka oli rakkain maailmassa.

Kuinka suloista! Kuu kumotti silloinkin. Kuinka suloista oli silloin hunkain humina — ne meille silloin onnea toivoivat — — —

Vaan nyt hymyilee kuu surullisesti minulle. Tuulonon kuiskaa surullista säveltään. Aivan tuntuu kuin sanoisi: olet pettynyt. Purtesi ovat pirstaleina. Niin miksi sydämeni

KAIPAATKO Elämänsulostuttajaa?

Toveri Tossu, joka on juuri laajennettu 12-sivuiseksi, tarjoutuu täten sulostuttamaan elämäsi. Tuhannet naiset — tytöt, eukot ja vanhat mummut — lukevat Tossua säännöllisesti, tunnustaen sen yksimielisesti maailman hauskimaksi lehdeksi. Sen joka numero on täynnä hauskoja kuvia ja mitä lystikkäimpiä kertomuksia, juttuja, kaskuja, runoja, luunappeja j. n. e. Tossun saapuminen taloon on pieni juhlahetki, sillä se merkitsee, että taas saadaan miellä virkistää hyvällä huumorilla. Tossu ei mitään hartaammin halua kuin lupaa saada käydä sinuakintreffaamassa säännöllisesti. Jos ei sinulla ole mitään sitä vastaan, niin lähetä Tossulle kenkärähoiksi \$1.25, jos nimitään haluat, että Tossu käy koko vuoden ajan sinua tervehtimässä; puolta vuotta varten riittää 65 senttiä. Käytä tilatessasi tähän liitettyä, irtileikattavaa tilauslippua, jotta näemme tilauksen tulleen Toverittarressa ilmoittamisen johdosta ja siis osamme vastaisuudessa antaa Toverittaralle ansaitsemansa arvon ilmotusvälineenä.

Tilauslippu. UUSI TILAUS.

Toveri Tossu:—

Tässä tulee sinulle kenkärähoiksi \$....., niin että käy nyt tästä edes minunkin luonani, käydessäsi toisiakin "heikompia astioita" helssaamassa!

Nimeni

Osotteeni

Lähetä tilaus osotteella:

TOSSUN KONTTORI BOX 553 SUPERIOR, WIS.

HUOM.! Tossu julkaisee nykyään myöskin siistejä, hauskaan muotoon kyhättyjä naimailmoituksia. Tavallisen naimailmoituksen hinta on \$2:— kerralta. Mutta jos jossakin on niin reilu tyttöjoukko, joka näin karkausvuoden kunniaksi haluaa maailmaa hämmästyttää koko sivun naimailmoituksella, niin julkaisee Tossu sellaisen 25 dollarilla; puoli sivua saa 15 dollarilla.

etsii ja kaipaa, miksi menneisyys ei mulle onnea tuonut? Ryösti hellän sydämen — sijalle kasvatti kylmän, kolkon, kuolleen tunteen.

Toverini, en tiedä mitä ikävöin — ehkä kotta, jonka kortit ja viina ryösti — multa. Niin kotini on kaukana, ystäviä vailla kottia kaipaan. Oi niin kolkko on orpona vaeltaa. Ei kukaan minua heili, ei — äiti ei isäni. Oi yksin, yksin. — Tiedätkö mitä se merkitsee? Niin, tuhansia siskojani on, jotka kaipaavat kotia, ja joitten sydän sykkii samoja ajatuksia, samoja tunteita, taistellussa täällä elämän koulussa. Niin olisi minulla paljonkin puhumista teille raatajaiskiskot — vaan ei voi ajatuksia kunnollisesti kokoilla — ja nyt olen sulettu häkkiin, josta lauluni ei saisi maailmalle kuulua.

SÄRKYNYT SYDÄN.

Joko

naapurisi on tilannut TOVERIN? Ellei ole, niin näytä lehteäsi hänelle ja kehota häntä se tilaamaan.

Cloquetin s. s. osaston ompeluseuran kokous pidetään joka toinen viikko, torstaina, jälkeen puolenpäivän, osaston talolla. C. s. s. ompeluseura, 815 Ave. F., Cloquet, Minn.

Astorian s. s. osaston ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla joka torstai ilta kello 8. Osote 262 Taylor ave.

Stockettin, Mont., s. s. osaston ompeluseuran kokoukset pidetään joka toinen torstai-ilta kello 7. Saapukaa kaikkiin.

Hoquiamin s. s. osaston ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla Ahjolassa, joka torstai kello 2 j.p.p. Osote on 315-10th St., Hoquiam, Wash.