

jiin ja ukkomiehille köydenvetoa, mutta pojat tunnustivat heikkoutensa ja luovuttivat voiton ukkomiehille. Ja olihan sekin vielä mukavaa, kun on ihmikin kaunis. Olisi sinne passanut tulla niidenkin, jotka pois jäivät, nauttimaan raittiista ilmasta sen sijaan, että nauttivat "talimannin pikkiissä" juoden ja pelaten, joka on mitä inhottavinta olla sellaisissa hiekkaleissä, joissa ei saa mitään virkistystä, vaan kensijaan monenlaiset tuskat. Tämä on mitä hävettävintä teko sellaisille vielä, jotka muka omaavat tai sanovat omaavansa sosialistilaisia mielipiteitä. Heittäkää pois moinen homma ja ottakaa oikeasta asiasta kiinni tarmolla ja taatella oikeuksienne puolesta, sillä sinä tuntelessa tarvitaan jokainen mies ja nainen. Ja varsinkin tässä paikkakunnalla on kaikkien sosialistien yhteistoiminta ja hyvä

käytös tarpeen, sillä tämä on vieraskielisten suhteen hyvin pimeää vielä, kun ei saa pitää keittäjuhliakaan lähempänä, kun pitää mennä monien mailien päähän, vaikka sunnuntait ovat aina melua ja juopuneiden rähinää, mutta sen ei katsota häiritsevän yleistä rauhaa.

Ja kävipä niin, että näitä rähi-joitä oli tullut keittäjuhlaammekin, vaikka osasto oli tehnyt päätöksen, ettei kenkään saa viedä sinne mukanaan päihdyttäviä aineita. Olkoon vastaisen varalle muistutettu se, että vasta kun osasto hommaa keittä-juhlat, niin häiritsijät pysyvät si-
vussa.

Ompeluseuran naisten toimesta pidetään myyjäiset tämän kunn 27 p. Muistakaa silloin varata taskut täyteen tinoja ja joukolla haalille joka mies ja nainen.

SIVUSTA TÖHRUJ.

MATKAILIJA

Kirj. Hilma Lander

Miks' toivon taivas niin tummana päily?

Miks' piivet niin synkkinä ilmassa häily?

Oi miksi ne peittävät auringon, minun kurjan kulkijan valon?

Niin pimeää on nyt polkuni, niin mustaa molemmiin puoliin. En olisi minä tuntenut tuskiani, jos lapsena vain minä kuolin.

Ei kumma se liene, jos harhaan mä kuljen

Näin tumman tummalla tiellä.

Mut' määrääni samoon, en sorru mä en.

Vaikk' kauankin matkani kestäis.

VÄHÄN YHTÄ JA TOISTA

(Jatk. 3:lta sivulta)

selle, mutta sitä ei voitu vielä huomioon ottaa, sillä se nostaisi kustannukset kovin korkealle. Raportista näkyi, että Säkenetkin tuottavat usean sadan dollarin tappion vielä vuodessa, vaikka Säkenet ilmestyy vain kerran kuukaudessa.

Jos päästäisiin edes siihen, että joltain Toveritar painaa paremmalle paperille, niin olisi sekin jo hyvä edistysaskel, sillä sen kyllä voi sidottaa nykyisessä koossaan. Se tekee kirjan laajuudeltaan samaa kokoa kuin on "Oma maa" ja monet muut kirjat. Siihen taas, että Toveritar toisinaan ilmestyy erikokoisena, ei ole mitään muu syytä kuin kustannusyhtiön köyhyys. Kun loppuu Toverittaren paperi kesken, niin silloin täytyy painaa Toverin paperille ja silloin se tulee sellainen pitkä ja hoikea kuin näkkävuosi. Toivon kuitenkin, että nyt, jos saadaan tehdyksi se suuri paperitilaus, niin riittää Toverittaren paperikin, niin että se tulee joka numero saman laajuinen joten sitä on helpompi säilyttää ja si-
dottaa jotka sen haluavat tehdä.—
Toim.

Vähän selvitystä

Toverittaren no:issa 16 kirjotti eräs äiti kokemuslaan lasten kasvatuksesta. Se on todellakin keskustelemisen arvoista. Sillä usein lienee kasvatuksessa vika, että niin monet, monet nuorukset joutuvat turmiin poluille. Vaikka on kyllä hyvinkin kasvatetut lapset, sivistyneistäkin vanhemmista lähteneet, vartuttuaan nuorukaisiksi ja neitosiksi, lähteneet kulkemaan turmiin polkua.

Olen viiden lapsen äiti ja vanhin on vasta 12 vuoden. Mutta olen tuolla ajalla tullut kokemaan monta kohtaa lasten kasvatuksessa, joista en erikoisemmin ala juttelemaan. Mutta yksi kohta melle vanhemmille on välttämättä asia: kiroileminen. Se on minun mielestäni raakaa ja julmaa ja epäsiiveellistäkin. Minä oikein säikkähän, kun kuulen naisten kiroavan ja vielä lasten kuullen. En tiedä miksi jotkut naiset kiroavat erittäin paljon. Minä olen aina koettanut välttää rumia puheita sekä kiroanoja. Ei kai meidän lapset kiroa koskaan. En ole kuullut kenenkään moittivan heitä siitä. Tällainen minun mielipiteeni on siinä asiassa. Ja lapsi katsoo ja kuuntelee tarkoin miten isä ja äiti puhuvat ja käyttäytyvät. Eikö olekin alvan julmaa kuulla, kun lapsi kiroaa ja puhuu raakaa puheita ja tuskinpa puhe on vielä kyllin selvä. Siis koet-
takaamme pyrkiä käyttäytymään si-
vosti lastemme keskuudessa ja
puhumaan kaunisti, niin lapsetkin
oppivat sanaten. Minä niin muiden
äitien keralla.

Niin asia olikin toinen, josta ajatelin tehdä selvitystä. Koska "äiti" haluaa tietää, jos tämän lehden lukijoissa on New Yorkin Uutisten lukijoita? Onko se kenellekään pahennukseksi, jos lukeekin, ja jos kirjoitakaan, kun ei kirjoitukset ole

kummankaan märepaloja — —? A-
lentaako se kummankaan lehden ar-
voa? Ohi kirjotus: "Säälikkää, armah-
takaa", jonka tosin kirjoitin kum-
pankin lehteen, tarkoituksella laa-
jemmin, kuvannollisesti tuoda ilmi
ajatukseni niistä äiti-raukoista ja
viattomista pienokaisista, jotka, ikä-
vä kyllä, jäävät vaille isän hoivaa
ja huolenpitoa, joiden isä lähtee hei-
dän työköön, vain vähäksi aikaa A-
merikkaan, luvaten kyllä pitää heistä
hyvän huolen. Mutta kuinka sur-
keasti pettyynkin äiti raukka. Näitä-
hän juuri tahdoin kuvata kirjoituk-
sessani, kun tunnen niin suurta sää-
liä niitä raukkoja kohtaan. Enkä
sainkaan ymmärtänyt ajatella, että
se lehden arvon alentaisi, ei suin-
kaan? Vaan onhan lehdet ajatus-
temme välikappaleena, tulkittu ma-
llalle. Enkä näin ollen märehtinyt
kummankaan lehden märepurjua. En-
kä myöskään kopiointu kummasta-
kaan lehdestä.

Ystävyydellä piirsin.

KÄRSIVÄ ÄITI.

Samalla pyydän kiittää sitä siskoa,
joka on lahjottanut minulle Toverit-
taren. Sekä pyydän, olkaa hyvä ja
paukaa tähän lehteen nimenne ja
osotteenne, eli kirjoitakaan minulle
yksityisesti jo ennen sanomalla osot-
teellani.

MRS. O. P.

Box 2, Tapiola, Mich.

Olen iloinen, että vihdoin sain
tietää, mikä tuo kysymyksen alai-
nen kirjotus on. Siinä, joka Tove-
rittaressa julaitiin, ei sinnekaan ol-
lut mitään sopimattonta. Mutta An-
ni M—n kirjoituksessa mainitaan, et-
tä kirjotus oli erilainen N. Y. Uuti-
sissa. Haluan nähdä sen kirjoituk-
sen. Oliko Kärsivä äiti tai Anni M.
tai joku muu niin hyvä ja laittaisi
sen minulle joko leikkatuna Uutis-
ta tai laittaisi minulle sen lehden
kokonaan, missä mainittu kirjotus
on.

Muuten minä olen sitä mieltä et-
tei kannata olla N. Y. Uutisten kir-
jeenvaihtajana. N. Y. Untinen ei
ole meikäläisiä, vaan se on meitä
vastaan. Se on meidän työväestön
vastustaja ja pihittäjä.—Toim.

Kirkonseppä ja paimentyttö

Keskiajan tarina.

(Jatk.)

Kohta nukui kirkonseppä si-
keään uneen, ja Katina hiipi pois
hänen luotaan. Katinan silmät
heti nautuivat mittanauhasta.
Nopeasti sieppasi hän sen ja tä-
hysteli teräasetta. Vihdoin hän
keksi tuppipuukon kirkonseppän
vyöllä. Hän hiipi luo ja otti
puukon tupesta. Pari kierrosta
pujotti hän pois nauhakiemurasta.
Sitten leikkasi puukolla nau-
han päästä palasen. Puukon pä-
ni hän hiljaa tuppeen ja nau-
kiemuran pöydälle paikoilleen.

Siitä pitien paimentyttö varoi
visusti tulemasta kirkonseppän
näkösalille. Muutamana iltana oli
kirkonseppä karjatarhan luona o-
dottamassa, kun Katina tuli ko-
tiin karjoiheen. Mutta kun Ka-
tina huomasi kirkonseppän, juok-
si hän pakoon huutaen kauhuissaan,
niinkuin olisi murhamiestä
pelännyt.

Kirkonrakennustyö edistyi vä-
hitellen. Perusmuurit valmistui-
vat ja mahtavan Hartikka herran
päivätyöläisten käsivarret nosti-
vat niin nopeasti harmaakiven
toisensa päälle seinämuuriin, että
kirkko oli valmis jo seuraavana
kesänä.

Silloin oli suuri juhla. Kansaa
saapui sadoin ja tuhansin kai-

(Jatkoa 8:lla sivulla.)

KODIN OSASTO

RAVINTO-OPILLISET RAVINTO-
AINEET(Masdasnan mukaan).
Lähettänyt äiti Heleena

Nuorentavia ravinto-aineita: mansi-
koita, mustikoita, tuoreita viinirypä-
leitä, tuoreita viikenoita, happamia
omenia, ananasta, päärynä, appelsii-
neja, viljan, mantelien kiviä ja päh-
kinöitten yhteydessä.

Kiivauteen ja kiihottumiseen: mu-
navalkuainen, viljan, paahdetun
ra — Tomaattia, parsaa, pinaattia
viljan, erittäinkin riisiä ja maidon,
joko ilman tai sitroonamehun kans-
sa. Kukkakaalia, selleriä tai raak-
kaa kaalia viljan ja monavalkuaisen.
Johon on sekoitettu sitroonamehua.
Kanssa. Viinirypäleitä, appelsiineja
ja päärynä riisiin tai saagoa pien-
nen pähkinöitten kanssa.

Ummetukseessa käytettävään runsas-
saasti omenia, marjoja, päärynä,
happamia hedelmiä, luumuja ja kaik-
kia vihreitä vihanneksia, erittäinkin
tomateja, raparperia ja krassia.
Niiden kanssa käytettävään runsas-
sti raakaa maapähkinää, juomana oi-
lona pihlää, hedelmämehut, kerma
laimennettuna 2 tai 4 osalla vettä.
Vältettävään niin paljon kuin suin-
kin keitettyä ruokia, varsinkin vil-
jaa, kuumaa maattoa ja yleensä mal-
tonkia, riisiä, viinirypäleitä, kiilho-
tusaineita, etikkaa ja kaakaota.

Kestävyyyden, iloisen mielen aikaan
suosittelee käytettävään tuoreita mar-
joja, omenia, viinirypäleitä, appelsii-
neja, tomaattia, vihreitä vihanneksia,
riisiä, vehnää, piniä ja muita päh-
kinöitä. Ruuat ja juomat tulee naut-
tia keuhkoina eikä kuumina.

Lihottavia ruokia: vihanneksia
oljua, munien, viljan ja leivän yh-
teydessä. Hiljutut hedelmät viljan,
öljyn ja kerman kera. — Maisi vii-
kunöitten, taatelin, maapähkinöitten
ja kerman kanssa. Pureskele raako-
ja vehnänjyviä niin kaupan kunnas
kallit maku on kadonnut. Älä suu-
ta, älkää hanki itsellesi mitään tar-
peettomia suuria. Ota kylmiä pyyhke-
ilyä, pyyhi sitten ruumis perinpo-
jia ja voitele se öljyllä.

Laihduttavia ruokia: vihreät vi-
hanneksia, sitroonaa ja tomaattime-
hün kanssa; pihlää, muonavalkuainen,
sitraonalla sekoitettuna, limonaatti il-
man sokeria, happamat hedelmät riis-
in kanssa, maattoa, sitroonaa ja a-
nanasta, juustoa sitroonamehun kans-
sa, viljaa, raparperia, pinaattia, mu-
navalkuainen ja riisi, kuumat kyl-
vyt ja sitten hierontaa alkoholilla ja
massittärkkelyksellä.

Ruuat, jotka kiihottavat sukupuoli-
elimiä: tee, kahvi, kaakao, alko-
hooli-juomat, tupakka, pihlää, kaura,
juusto, munat, leivokset, mausteet,
myös perunat ja maapähkinät. Tu-
lee välttää yleisiä kokouspalkkoja,
kunnas itsehillitsemiskyky on parant-
unut.

Sukupuolitautien parantamiseen:
Aterlaan kuulukoon vain kaksi tai
kolme lajia seuraavista aineista:
marjoja, omenia, päärynä, viinirypä-
leitä, appelsiineja, granaatiomenia,

sitrooneja, meloonia, tomaattoja, ra-
parperia, selleriä, salaattia, krassia,
laukkaa, kaalia, ohraa, riisiä, veh-
nää piniä ja kokospähkinöitä. Syö
hyvin vähän ja nouse pöydästä vielä
näkkänsä. Tee usein kävelymatkoja
kylmällä ilmalla.

Sydäntauti on maksataudin seura-
us. Vältä rasvaa ja tärkkelystä si-
säntäviä ja makeita ruokia, muniä,
kermaa, suklaata ja kiilotusaineita;
sen sijaan käytä enempi mehukka-
ita hedelmiä pähkinävoin kanssa, au-
ringon kuivamaa leipää, salaattia,
maitiäisiä, sinappia, makaroonia,
juustoa ja pihlää.

Hermoheikkous johtuu juomisesta
aterioiden aikaan, voideivästä ja lei-
voksista, teen, kahvin ja suklaan yh-
teydessä, maukkaat makeat ruuat,
runsaasti maustetut leivokset ja piir-
akat jaan ja limonaatin yhteydessä.
Älä käytä näitä ruokia, syö hyvin hi-
taasti, ole huolellinen ruokien va-
linnassa; syö korkeintaan kaksi ker-
taa päivässä ja viitä juhla-aterioita.

Vatsatauti: tulee välttää kaikkia
liemiruokia ja juomista syödessä.
Vilja on hyvää kun se on useita
tunteja kiehuunut. Älä käytä maito-
ruokia, öljyä eikä pähkinöitä. Vali-
itse ruokasia seuraavista: omenia,
appelsiineja, päärynä, granaatiome-
nia, puolukoita, kirsikoita, valkeita
viinirypäleitä, kypsää oliiveja, parsaa,
kukkakaalia, piparjuuria, papuja ja
herneitä, kurpitsaa, raparperia ja pi-
naattia, valko ja punajuuria, makar-
oonia, marjoja, mantelia, piniä,
pähkinöitä pähkinävoin muodossa.

Keuhkotauti: yskässä, vilustumis-
essa ja ilman muodostumisessa tu-
lee välttää maitoruokia, muniä, lei-
pää, siemenhedelmiä ja siisiä vii-
nirypäleitä.

Munuaistauti: raaka ravinto on täs-
sä paikallaan. Hyviä ovat kerma ja
sitraona, piniä pähkinävoit, tuoreet
hedelmät, vihreät vihanneksia, ohra,
riisi ja vehnä vähintään neljä tuntia
keitettyä. Älä käytä muniä, vettä,
kauraa, riisiä, päärynä, luumuja,
pähkinöitä, palkohedelmiä eikä kul-
vattuja hedelmiä. Pienet punaset
punajuuret raastittuna raakana riiv-
vinraudalla ja höystä öljyllä ja sit-
roonan mehulla, on oivallinen lääke
munuaistautiin.

Ajatusyöntekijöitten, oppineitten,
taiteilijöitten, mestarien, taiturien,
nerojen, puhujien sekä kaikkien niit-
ten, joille henkinen kehitys on vält-
tämätöntä, täytyy puhdistaa ruumiin-
sa kaikista taudinainesta, antautua
yksinkertaiseen elintapaan, saavut-
taa keskittymisen ja paastojen avul-
la aste, jolloin ruokien valinta on
rajoitettu. Syötävään pääasiallisesti
mantelia, rusinoita, appelsiineja, sit-
roonia, viinirypäleitä, raakaa vehnää,
joka huolellisen pureskelemisen jäl-
keen sylettään pois. Käytä vihan-
neksia vain niitten vuodenaikojen
mukaan. Kieltäydy maitoruoista
harvoilla poikkeuksilla. Syö vain
keskittynen ja tarpeen mukaan. Kar-
ta käymistä aiheuttavia ruokia hu-
olellisesti.