

# TOVERITAR

Amerikan suoraalaisten työläisnaisen äänenkannattaja

Organ of the Finnish Working Women in America

No. 13.

TIISTAINA MAALISKUUN 27 P.—TUESDAY, MARCH 27.

1917 — Seitsemäs vuosik.

## Synkkien savupilvien takaa nousee valoisan aamin sarastus

Kirjoitimme viime Toveritarta varten epäilystä täynnä olevan sanoman vallankumouksesta Venäjällä. Sallimusko lie niin sal- linut, että se viipyi postissa tavallista kauemmin eikä joutunut lehtemme viime numeroon. Viikon vierähtettyä, voimme pu- hua jo toivorikkaammin, sillä tuolla "pimeässä Venäjän maassa" on tapahtunut yltä ja coista osottamaan, että sittenkin hie- man valoisan aamin sarastus on koittamassa Venäjän kansalle — koko kansalle, sillä naisetkin ovat pääseet ihmisarvoon. Venäjän uusi hallitus on antanut naisille äänioikeuden! Naiset tu- levat äänestämään ensimmäisissä Venäjän kansaneduskunta va- leissa! Niin kertovat uutiset ja voimme olkea melkein vakuute- tut siitä, että nuo uutiset ovat todenperäisiä.

Uusi vapaampi hallitus on pe- rustettu Venäjällä ja mikäli uutisista voimme koota, on siellä työväenluokan tietoisuuden vähem-

mistön vaikutus tämän uuden hallituksen perustamisessa ollut siksi voimakkaana tekijänä, että tuskin tämä jalestä voitaneet työväestöä täydellisesti ikeen alle alistaa. Mutta mitä tulevai- suus tullessaan tuo, sitä emme voi täydelleen tietää, sillä yleis- estä työväenluokan tietoisuu- desta ja järjestyneestä toimin- nasta lopullisesti riippuu se mi- ten pian ja missä määrässä työ- väestö voi paremman aseman ja vapaammat olosuhteet hankkia. Mutta tämän kuitenkin tiedäm- me, että Venäjällä on voitettu vapaampi mahdollisuus työväes- tön tietoisuuden kohottamiseen ja järjestämiseen, emmekä voi uskoa, että siellä näistä oikeus-ista niinkään hevillä luovutaan, kuin esim. tässä keuhussa "va- pauden maassamme".

Ja siellä on naisillakin yleinen äänioikeus! Se on enempi kuin mitä naisilla on tässä maassa! Siellä pääsevät naisetkin nyt määräämään, miten sitä Venäjän

valtiollista ja samalla taloudel- lista taloutta tullaan hoitamaan!

Ja entäs Suomi! Uutisten mu- kaan on Suomellekin valoisanpi aika koittamassa. Puhutaan jo Suomen itsenäisestä tasavallasta! Suomen eduskunta on kutsuttu kokoon ja muistamme, että Suo- men eduskunnassa on työläisten tietoinen edustajaryhmä enem- mistönä.

Ja huuhataan, kuiskaillaan ja joskus aivan totenakia kerrotaan, että Saksa myöskin on vallan- kumouksen partaalla, että siellä sotaväki kapinoi ja kansa on tyy- tymättömiä.

Ja liittoutuneitten valtojen so- tarintamasta takaisin tulleet haa- voituneet sotilaita kertovat (joi- ta suullisesti olemme saaneet pu- hutella) että sotaväki on tyyty- mättömiä sielläkin. Sanovat, että tappelisi sitä silloin mieluummin, kun saisia miehiä vastaan tapel- la, mutta kun joutuu pistämään kuoliaaksi kuusi- ja seitsentoista- vuotisia poikasia, joissa ei vielä

ole miehen vastusta, niin se se tympäsee, se ottaa kaikki tappe- lun halut pois. He sanovat, että Saksan armeijassa on jo eturin- tamassa näitä nuoria poikasia ja harmaahapsisia vanhuksiakin. He kertovat, että sotilaita yleensä o- vat kerrassaan kyllästyneet sodan leikkiin. Eikä se ole ihmeäkään.

Jospa tämä olisi viimeinen so- ta maailman historiassa. Jospa meidän lapsillemme, mülle, jotka vielä ovat viattomassa tietämät- tömyydessä kaikesta maailman menosta, koittaisi jo onnellisem- pi aika. Siihen antaa meille toi- voa äskeiset tapahtumat Euro- passa.

Mutta sillä aikaa, kun odotam- me ja katsomme mitä siellä ta- pahtuu, älkäämme oiko toimitto- mina täällä, sillä muistaa tulee aina, että työväestön yleisestä tietoisuudesta ja järjestyneisyy- destä lopullisesti riippuu se, mi- ten paljon onnea työväestö koko- naisuudessaan voi saavuttaa.

## Lapsen hoito ja ruokajärjestelmä

(Eriään työläisäidin kokemuksia o- mien ja naapuriansa lasten hoitamisesta.)

Tästä asiasta on kyllä paljon kirjoitettu, mutta minun mielestäni ei tästä voida koskaan kyl- liksi kirjoittaa, sillä tämä on jat- kuva ala ja kokemukset opetta- vat meille aina uutta sanomista.

Nyt aijon puhua yksinomaan lasten ruokkimisesta, sillä siitä riippuu se missä suhteessa lapsi voi säilyttää ruumiillisen tervey- tensä ja ruumiillisesta terveydes- tä riippuu myöskin henkinen terveys.

Oleee kai usein kuulleet äitien valittavan, että tuo minun lap- seni ei syö sitä eikä sitä ruokaa, eikä se tykkää jälkiruusta, ei- kä siitä sopasta eikä siitä, sillä äiti kai pitää huolen siitä, että ei hän sellaisia ruokia lapselle tarjoakaan, jotka ovat sopimat- tomia. Mutta kenen synn hu- lette äidit olevan sen, että lapsi ei voi tykkätä niistä tavallisista ruuista mitä äiti valmistaa? Se ei ole lapsen syy, vaan on se äidin syy, kun hän on antanut

lapsen kasvaa niin juonikkaaksi ruokajärjestelmän suhteen. Luon- nellisesti kyllä on joitakin ruoka- lajeja, jotka eivät sovellu kai- kille, mutta tämä tulee äidin tutkia ja tietää.

Olen useassa perheessä nähnyt hyvin huonon lasten ruokintatä- vän. Lapsi esim. tulee sisään ja tahtoo voileppää. Äiti antaa voileivän, ajattelematta ollenkaan sitä kuinka kauan siitä on kulut- nut kun lapsi viimeksi söi ja kuinka pitkä aika on seuraavaan ruoka-aikaan. Ja kun ruoka-aika tulee, niin lapsi vaan kiukuttelee pöydässä, kaaava ruokansa eikä tykkää mistään mitä äiti on läit- tanut. Ruuan jälkeen lähtee lap- si taas ulos, leikkii vähän aikaa ja tulee taas pyytämään voi- leppää ja seuraavalla ruoka-ajalla käy samaten kuin edelliselläkin. Ja niin lapsi vähitellen tottuu siihen, että ei halua syödä mi- tään keittoruokia. Ja ajatella mikä vaiva ja huoli siitä sitten on, kun lapsi kulkee monta ker- taan päivässä ympäri huoneita voi- (Jatkos toisella sivulla)

("Puhdas-ravinto-tohtori" Harvey W. Wileyn kokemuksia oman po- kansa ruokkimisesta.)

Alvan yhtä tärkeätä on pitää huol- ta toisella ja kolmannella vuodella olevan lapsen ruokkimisesta, kuin alle vuoden vanhan lapsen, joskaan ei kuolevaisuus ravinnon tähden ole yhtä suuri toisella ja kolmannella vuodella olevien lasten keskuudessa.

Voimme sanoa, että lapsi on rin- nalta vieroitettu ensimmäisen vuote- nsa lopussa tai ainakin ennenkuin hän on hyvin monta kuukautta toisella vuodella. Jo ennen rinnalta vieroit- tamista tulee lapsi vähitellen totut- taan ravinnolle, jolla hän tulee elä- mään sen jälkeen. Ennen kuukausi tulee lapselle säännöllinen väliko- ken kuluttua antaa vähän puhdasta, tuoretta maitoa terveeltä lehmältä tai lehmältä, jotka hoidetaan puhtaasti terveellisissä oloissa ja ovat vapaat tuberkeli-tauteista. Yleisesti lehmistä voi sanoa, että on parempi syöttää lapselle sellaista maitoa, joka on seos useamman lehmän maidosta, kuin vaan yhden lehmän maitoa, luonnassa joutkessa lehmä ei voi niistä moni olla epänormaalissa ti- lassa yltätkää. Ja sitäpaitsi on tär- käinen sekoitettu maito kokoonpanol- taan enemmän tasapainoisista ravinto- aineista, eikä ole liian ras- vaista, kun on voi jonkun yhden leh- män maito olla.

Kun toisella vuodella olevan lap- sen ruokinta on alkanut, ei ole enään välttämättä (paitsi polkeustapauk- sissa) lämmittää maitoa tai sekoittaa vedellä. Mutta ei kuitenkaan sovi antaa lapselle jääkylmää maitoa. Maitoa 65—75 astetta Fahr. voi vaar- ratta antaa lapselle.

Kokemuksieni perusteella olen ha- vainnut myöskin, että vähää ennen lapsen rinnalta vieroittamista, voi lap- selle syöttää karkeista jauhoista kei- tettyä puuroa. Mutta hyvät tulee olla puhtaista ennen juomista, ne tulee jauhaa karkeiksi ja seuloa niistä suurimmat kuoret (bräänit) pois. Puuro tulee keittää kypsäksi, parempi jos keittää puolen vuorokaut- ta tulletomassa keittimössä (fireless cooker).

Puuroon voi panna hyvin vähän vaan suolaa, sillä vatsanesteet alun toisella vuodella olevalla lapsella sisältävät hyvin määrän hydrochlo- rie happea. Puuroa ei saa maustaa sokerilla.

Olen äitiiniseen varoitannut van- hempia siitä, etteivät opettaisi so- kerin syöntitapaa lapsille. "On kyllä totta, että joskus lapsissa on ruuan- sulatushäiriöitä, missä sokeri on hyö- dyksi. Lapsat, joilla tällaisia ruuan- sulatushäiriöitä on, voivat usein su- lattaa dextriniä (enssi aste tärke- lyksen muodostamisessa), maitosea (tärkeilyksestä muodostunut sokeri