

ten) 24c. Yhämairituista pal-koista voitte päättää minkälai-maito on japanilaisen työläisen kohtalo.

Kaksi pientä maljaa riisiä, yksi malja keinoa lientä ja muu-tama suolattu retiisi ja kaksi kupillista teetä on tavallisesti Japanin työläisten aamiaisena. Päivällisateria on melkein samantainen ja illalliseksi on vain erilaista lientä ja joskus pieni palanen kalaa lisäksi. Hyvin harvoin saavat he lihaa. Liha on Japanissa vieläkin kalliimpaa kuin Yhdysvalloissa. Voi ja maito on japanilaisen työläisen kodissa melkein tuntematonta.

Kun katselette Japanin kuit-tuneita lapsityöläisiä ja surullisia, näin ja huolten uurtamia näistyöläisten kasvoja, niin ky-sytte ehkä: "Miksi on tämä Japa-ni niin erilainen kuin se, josta edemme kuulleet niin paljon?"

Keuhkotauti on tänäpäivänä yksi Japanin suurimpia vihollisia. Yli kolmas osa Japanin kansasta on sen uhreja. Työ-vään järjestäytyminen, 8 tunnin työpäivä, kunnolliset työpalkat, ihmiselliset, tehdasoloja koskevat lait, lapsityön kokonnan poistaminen ja maistvön poista-minen useilta aloilta voivat aut-taa Japanin työläisten hirtittä-vien olojen korjaamisessa.

Mitä tekisin, jos saisin elää elämäni uudestaan.

(Jatkos.)

V.

Jos olisin kahdenkymmenen yhden, oltiin iloinen.

Tällä minä tarkoitan, että jokainen voi olla iloinen, joka haluaa. On-nellisuus ei riipu sattumasta (cir-cumstances), vaan "minusta".

Tämä on ehkä suurin totuus maail-massa ja yksi järkkäyttämättömmäsi-väärin uskotuista. "Ho", sanoi Carlyle, "on yleisen murtoluvun arvo-nen, joka tulee jakamalla osotta-ja (numerator) nimittäjällä (deno-minator). Osottaja on elämä, se on mitä meillä on. Nimittäjä on sitä, mitä me ajattelemme, että meillä pitäisi olla. Ihmiskunta voidaan jakaa kahteen luokkaan: tyhmit ja viisaat. Tyhmit koettavat ikuisesti saada onnellisuutta kertomalla osot-tajaa, viisaat jakavat nimittäjän. He molemmat tulevat samaan — ainoas-taan ensimmäiseen: voit tehdä, mutta toinen on mahdoton.

Jos omaat tuhannen dollaria rahaa ja ajattelet, että pitäisi saada kaksi tuhatta dollaria, tulos on tuhannen dollaria jaettu kahdella tuhannella dollarilla, joka on puoli. Mene ja ota toinen tuhat, ja sinulla on kaksi tuhatta dollaria jaettuna kahdella tu-hannella, joka on yksi. Olet kaksi-kertaistuttanut tyytyväisyyden. Mut-ta ihmistehtävissä kertoessani osot-tajasi sinä tietämättäsi kerrot nimittäjäksi samalla kertaa, etkä pääse minnekään. Siihen asti tarpeesi ulottuu kahteen tuhanteen dollariin ja halusi on kohonnut 25 tuhanteen dollariin.

Kuinka paljon helpompi on yksin-kertaisesti satteesi siitä mitä sinulla pitäisi olla. Ajatteleppa aies yhteen tuhanteen dollariin, jonka voit hel-posti tehdä, jos omaat itsehillitsemis-taidon, ja sitte sinulle on tuhannen dollaria jaettu yhdellä tuhannella, mikä is one, ja paljon yksinkertai-sempt, tunnollisempi menettelytapa kuin koettaa saada toisen tuhat.

Tämä on arvokkain elämän salai-suus. Ei mikään ole enemmän arvo-nen nuorisolle kuin herätä totuu-delle että voi muuttaa halunsa.

Ei ainoastaan ilo, vaan kaikki kult-tuurit, kaikki henkinen kasvu, kaik-ki oleellinen "kotoinen" onnistuminen on tulos mielen muuttamisesta.

Sis jos elisin 21 vuotias, päättäis-in olla iloinen. Saat melkein mitä

KODIN OSASTO

TYLSÄMIELISYYS JA HUONOT HAMPAAT.

Kaikkissa uudemmanaikaisissa kou-luissa tarkastetaan säännöllisesti op-pilaiden hampaat. Ei aina luoteta siihen, että kyllä vanhemmat sellai-sista asioista huolehtivat. Tilastot, kerätyt useista kaupungeista, osotta-vat että 20 prosenttia ensimmäisen luokan oppilasta kärsivät huonoista hampaista. Ylempien luokkien op-pilasta on osottautunut olevan 35—45 prosenttiin, jotka kärsivät samoin tai muista vaikeista epämuodostu-mista, johtuen ne lahonneista ham-paista.

Hoitamattomat, lahonneet hampaat pilaaavat lasten terveyden ja henki-set kyvyt. Lapsi, joka kärsii aina jäyävää hammastuskaa, ei voi kes-kittää ajatuksiaan mihinkään henki-seen työhön eli tarkaa huomiota vaa-tivaan tehtävään.

Senjälkeen kun opettajat ja lää-kärit ovat ottaneet nämä seikat huo-mioloosa, on kouluissa tarkastettu suuret joukot lapsia. Monet heistä näyttivät hyvin vällypäämättömyiltä, tekivät usein erehdyksiä, eivät kuulleet tai läyneet opettajien ohjailua, eivätkä kyenneet edes taululta oi-kein kopioimaan. Suurin syy heidän vajavaisuuteensa huomattiin ole-van hammastauti. Samoin osottavat tilastot, että kun näiden lasten ham-paat korjattiin, tuli heistä normaali-oppilaita.

Mikä pahinta, hoitamattomat, la-hoavat hampaat ovat turmelevien ba-sillien pesipakkoja. Tällaisten ba-sillien myrkyt kulkutuuta vereen ja aiheuttaa häiriöitä kaikkialla ruu-nissa. Monet koululapset ovat aina huumaantuneessa eli myrkytetys-sä tilassa lahonneiden hampaiden ja ni-hin pesityneiden basillien vuoksi. Lääkärit ovat huomanneet, että nie-lurisat ovat usein kipeytyneet la-

sinulle kuuluu, joka tapauksessa, on-nellisuus ja onnettomuus riippuvat siitä, millä kannalla otat sen; siis miksei olla iloista?

VI.

—Minä menisin naimisiin. En odottaisi, kunnes voisni elättää vaimoa. Minä menisin naimisiin köyhänä ja naisin köyhän tytön. Minä olen nähnyt kaikenlaisia akkoja, mutta suurin summa onnellisimpia

honneista hampaista tulevasta myr-kytyksestä.

Huonot hampaat ehkäsevät ruuan sulamista, sillä se usein niellään melkein pureksimatta kun huonot hampaat estävät pureksimasta. Lap-set muutenkin pyrkivät nielemään ruokansa pureksimatta. Ruuansulat-timien kunnollinen toiminta vaatii, että joka ateria pitäisi syödä jotakin kovaa ruokaa kuten esim. kulfvaa ja karkeaa leipää tai korpua.

Kun lapsen hampaat pakottaa ja niihin on pesiytynyt basilleja, joiden myrkyt on päässyt vereen ja tur-mellut muutenkin elimistön, on hä-nen tilansa jo vakava. Minkään ikäi-nen lapsi ei voi sellaisessa tilassa suorittaa koulutyötään eikä olla muuten virkeä. Hän on ensimmäisiä saamaan tarttuvia kulkutauteja, sil-lä hänen vastustuskykynsä on heik-ko. Tarkastukset useissa kouluissa ovat todenneet nämä seikat.

Lasten hampaat pitäisi usein tar-kastaa ja korjauttaa, joskin se ky-syy varoja, mutta se on asia, johon kanattaa venyttää pennejä jostakin muusta ja jos se ei ole mahdollista, niin siinäkin on jo syytä kylliksi toimia niin, että edes lapset saavat vapaata lääkärin hoitoa. Pakotetta-koon hyvää palkkoja nauttivia kau-punkien lääkäreitä (joita useissa kau-pungeissa on palkkialustalla) teke-mään työtä palkkansa edestä, hoita-malla niitä, jotka eivät voi itse hoit-toa kustantaa.

Hampaita tulisi myös pestä joka päivä harjalla ja jokaisella lapsella pitäisi olla oma harjansa.

Luonto varusti ihmisen hampailla siksi, että hän tarvitsi niitä raakaa ja karkeaa ravintoa pureksellessaan ja samoin ne eivät pysy terveinä ja kunnossa, elleimme vieläkin tee samoin. Ikävä kyllä, niin alkuiset kuin lapsetkin, syövät pehmeitä ruo-

oivat ne, jotka olivat menneet nai-misiin köyhinä.

Jokaisella 21 vuotiaalla miehellä on parempi tilaisuus iloon, sivuulliseen ryhtiin ja elämän onneen naineena kuin naimattomana.

Minä menin naimisiin nuorena ja köyhänä kuin Jobin kalkkuna. Olen ollut kovissakin paikoissa, kokonut köyhyyttä ja kiusauksia ja olen saa-nut enemmän kuin osani onnesta.

kia, liemiä ja pehmeä leipää ja ham-paat ovat kipeät ja rappeutuvat.

HUOLEHTIKAA LASTEN RAVIN-NOSTA.

New Yorkin terveystaloutunkunta on kehottanut äitejä keittämään kaiken-laiset ryynti ja vilja-aineet, joista valmistavat ruokaa lapsilleen, aina-kin yhden tunnin ajan, mutta vielä-kin parempi, jos niitä keittää kolme tuntia. Viljaruokia keittäessä pitäisi käyttää kaksinkertaista pataa. Tuoreet vihannekset pitäisi keittää vä-hässä vedessä ja kaikenlaiset kasvik-set pitäisi keittää hyvin kypsiksi. Jos lapsille annetaan lihaa, kalaa tai munia, ei niitä pitäisi koskaan paista rasvassa tai voissa, vaan joko keittää, paistaa uunissa tai hillok-sella eli kaasuliekillä.

Tietoa haluavalle.

Kodin osastosa eräs tietoa halua-va kysyi, kuinka kehnän voi saada lähtemään liuksista. Minä olen käyt-tänyt seuraavaa tapaa ja olen huo-mannut, että päänahka pysyy puhtaana ja hiukset eivät lähde; hieroa valkeaa vaseliinia huusten juurin jot-kain päiviä ennen pesua. Tukalle on myös hyvä jos joka ilta hieroo päänahan ympärinsä. Pestessä ei pidä käyttää väkevää saippuaa.

Eräs.

Mutta on hetkeikään, joko vastoin-käymisessä tai voitossa, on olti paremmin tullut toimeen yksinani. Puolisoni tässä elämän taistelussa on jakanut kanssani flot ja surut.

On palanen keskustelunaihetta myös sukupuolikkysmyksissä. On ai-noastan yksi hyödyllinen, säännöllinen ja käytännöllinen selitys suku-puolikkysmykseen ja se on: yhden naisen ja miehen molemminpuolinen uskollinen rakkaus.

Moni nuorukainen tekee narrimai-kesti naldessaan väärin henkilöä. Mutta huomautukseni on ollut että ei narrria vanhan narrin kaltaista; että mitä kauemmaksi naimisilme-ne lykätään, sitä suurimmat tilaisuudet on haitrahduksella, ja että ne pari-t, jotka menevät naimisiin nuore-na ja tulevat yhdessä vanhaksi, ovat onnellisimpia avioliitossaan.

Puolison valintaan nähden teen kolme ehtoa: 1. Hänen tulisi olla terve. On kyllä hyvä ihalla raaja-rikkoo, kunnioittaa ja palvella hän-tä, mutta terve, tarmokas mies tar-vitsee samanlaisen naisen toverik-seen, jos haluaa välttyä tuhansista vaaingoista.

(Jatkos kuudennella sivulla)

Lasten Kevät

1918

Ilmestyy nyt, kuten edellisinäkin vuosina, Toverittaren laajan kirjeenvaihtajajoukon avustamana, kuvitettuna ja sisältöriikkaampana.

Lasten Kevät

on yksi julkaisuistamme, joka on saanut jakamattoman kannatuksen ja tunnustuksen osakseen.

Lasten Kevät valmistuu painosta huhtikuun alussa. Hankkikaa tämä kevätjulkaisu lapsillenne Vapuksi. Lastemme kasvatustyötä ei ole lyötävä laimin, eikä siinä työssä ole voimia säästettävää.

Lasten Kevät jokaiselle suomalaiselle lapselle tällä mantereella! TILAUSHINTA ON 15 SENTTIÄ KAPPALEELTA. Kirjehtikää tilauksianne, saadaksenne Lasten Kevään Vapuksi. Asiamiehille annetaan 20 prosenttia—tilauksista vähintään kymmenen kappaletta 25 prosenttia, kun raha seuraa tilauksen mukana.

TOVERITAR, Box 99, Astoria, Oregon

Alllekirjottanut tilaakpl. Lasten Kevät, 1918. Rahaa seuraa mukana \$.....

Nimi

Osote