

elämään valkealla leivällä, kärsii osa ruumista ravinnon puutetta melkein yhtäläillä kuin jos ei syötäisi ollenkaan, ja kuolema seuraa jokseenkin yhtä pian kuin tykkäänään paastotenkin.

Asiantuntijat myöntävät yleisesti, että, vehnäjäyvän päällyys, joka valkojauhoiksi jauhettaessa poistetaan, sisältää arvokkaiden typenpitoisten (lihakasia kasvattavien) aineiden lisäksi runsaan määrän hylkyainetta, jolla on tärkeä merkitys ei ainoastaan lisäämässä ruuan aineäärää yleensä, vaan myöskin avustamaan suoliston vanustustoimintaa. Useimmat umpeudesta kärsivät henkilöt huomaavat vaivan häviävän heti, kun ovat valkean leivän sijaan alkaneet käyttää täysvehnäistä leipää.

Tietämättöminkin voimailija sentään tavallisesti käsittää valkean leivän olevan ala-arvoista ravintoa; käsittää, että ei siinä ole ruumiin suhteelliseksi ravitsemiseksi tarvittavia aineita, ja jokin, joka on harjoitettu kilpailuja varten tai työskennellyt ankarana lihasten ponnistuksia vaativassa ammatissa, sekä ollut tilaisuudessa kokeilemalla vertaamaan toisiinsa valkean leivän ja täysvehnäisen leivän ravintoarvoa, tulee varmasti samaan tulokseen.

Skotlantilaista leipää.

Yksi kupillinen perunainkeittovettä tai maitoa, yksi teelusikallinen suolaa, 1/4 osa hiivakakusta, 1/2 kuppia haaleaa vettä, yksi kup. kauraryyniä (rolled oats), puoli kup. maissijauhoja, 1 ruokalusikallinen sokeria, yksi ruokalusikallinen rasvaa tai öljyä ja kaksi kupillista valkoista eli tavallista leipäjauhoja. Vesi kuumennetaan ja annetaan kauraryynien liota siinä kunnes seos on laate, jolloin siihen sekoitetaan hiiva, suola, sokeri ja rasva, ja taikina vastataan nousemaan. Kun taikina on noussut noin puolet alkuperäisestä määrästään, vastataan se uudelleen sekä muodostellaan limpuksia, jotka annetaan nousta hyvin. Paistetaan 50-60 minuuttia tavallisen lämpimässä uunissa.

Kun lasipullot tai muut sellaiset lasiasiat, joita ei voi pestä vaatteella tai harjalla, tulevat limmeiksi, niin ne saa hyvin kirkkaiksi, kun leikkellee ne melkein puoliin raaka perunaa, kaataa sekaan vähän haaleaa vettä ja heiluttaa kovasti. Perunapalaset puhdistavat lasit täten hyvin kirkkaiksi.

Lasisirpaleet lähtevät helposti lattialta tai mafoista, kun pyyhkiä sen pehmeällä kostealla vaatteella yllä. Lasisirut tarttuvat hyvin kostean vaatteeseen, joita on muuten valkea saada pois lattialta.

KUULUMISIA OREGONIN SOSIALISTIPUOLUEEN KONVENTSIONISTA

Konventsiini alkoi huhtik. 31 p. ja kesti kaksi päivää. Edustajia oli kaikkiaan 27, joista viisi naisia. Useita osastoja ei edustanut kukaan, joka ei osota ainakaan virkeätä toimintaa ja asioiden harrastusta. Konventsionisä päätettiin hyvin vähän mitään. Edustajien enemmistössä tuntui vallitsevan raskas, toivoton ja melkein haluton mieliala. Ei tuntunut olevan halua yrittää juuri mitään. Nitä muutamia suomalaisten ehdottamia uudistuksiaakin vastustettiin, joten toiminta jäi edelleenkin entiselle hajanaiselle kannalle. Kokouksen ensimmäisenä päivänä valittiin

sosialistipuolueen vaaliedokkaat. Ohjelmaa (Platform) hyväksytyssä syntyi vilkasta, melkein kiivastakin väittelyä kokonaan impossibilistisen (pelkän vallankumouksellisen) ja väliilisten parannusten suhteen. Vihdoin, monen tunnin väittelyn jälkeen ratkaistiin asia äänestyksellä niin, että välillisiä parannuksia myöskin liitettiin ohjelmaan.

Järjestämistyöstä joku ehdotti keskustelua, mutta varojen puute ilmeni niin kova, että senkään suhteen ei mitään voitu päättää niin tärkeää ja pää-asia kuin se olisikin.

Hyväksyttiin kaksi pontta tervehdykseksi Suomen ja Venäjän sosialistista tasavaltaa luomaan pyrkiville tovereille, sekä yksi, jossa vaadittiin Tom ja Rena Mooneyn vapauttamista ja yksi ponsi protestiksi tov. Floyd Rampin puolesta, joka on tuomittu vuodeksi vankeuteen ja 500 dollariin sakkoihin vakoilulain nojalla.

Eikäpä seuraava konventsiini saa aikaan parempia päätöksiä ja osottaa enemmän innostusta ja tarmoa.

Kirjeitä

(Jatkoa kuudennelta sivulta)

kokolalla tarkkaan. Osastoon hyväksyttiin uusia jäseniä: J. A. Johnson, Eino Liukkonen ja Edw. Alanen. Muutkokortilla hyväksyttiin Aino Kananen Canadasta ja Niilo Terho Ishpeningistä, Mich. Luettiin yhteisen näytelmäseuran säännöt ja pienen kahinan jälkeen hyväksyttiin pienillä muutoksilla. Valittiin erilaisia komiteoita yhteisen asiamme eteenpäin viemiseksi.

Huom! Ne henkilöt, jotka ovat jättäneet jäsenhakemuksen sisällyt, saapukoot seuraavaan työkokoukseen.

Seuratkaa kaikki tarkoin lehtiä. Jotain suurta kuuluu nyt tulevan Tarron haalilla.

Teldän el-virallinen Esther H.

BERKELEY, CAL.

Suurta kansainvälistä odotetaan Toveri-tuvalla 1819-10th St., West Berkeley, Cal., sunnuntaina, huhtik. 21 p. Eikä silloin tosiylyä voida odottaa haalille tungokseen saakka yleisöä, kun tytöt ovat oikein elementeissään. Näkkääs sinä päivänä on tyttöjen ilta. Ohjelma on niin mielellä kuin konsanaan työtöitä voidaan odottaa. Runonlausuntoa, laulua, soiton keralla, soolo-laulua, mandoliinin soittoa, kuvalma, pyramideja, kyöpelin orkesteri, pukutanssia, sekä näyttökappale "Kun pitää jään tuli uusi pappi". Vaikka näyttökappaleessakin esiintyy joka roolissa tyttö, voimme odottaa siitä hyvää, sillä johto on näytelmäseuran johtajan Ella Pulkasen käsissä.

Ilta alkoi kello 4:30 iltapäivällä. Sisäänpääsy on 35 senttiä. Tanssia on paljon, Ottakaa huomiota, että ensimmäisen kahvitunnin jälkeen on kahvila auki koko iltaa. Tämä järjestys siksi, ettei tulisi liian suuri tungos ravintolassa. Ohjelman yhteydessä jätettiin mainitsematta että osastomme soitokunta soittaa välillä. Tytöt ovat tunteet aina hyvin herttaisina ja mielellävinä. Tulkaa siis katsomaan, onko asian todellinen laita niin.

Osastomme lauluseuralla on konsertti sunnuntaina, huhtik. 7 p. Lauluseuran illat on tuntuu tunteen arvokkuudesta paikkakunnallamme. Tarkemmat tiedot tästä ilatusta saatte ilmoituksista, joten tämä vaan on etukäteen ilmoittamista.

Hei! Naiset ja miehet! Tulkaa voimistelemaan. Harjoitukset pidetään Toveri-tuvalla joka keskiviikko ja perjantailta. Johtajana toimii A. Pernu.

PALISADE, MINN.

Maaliskuun 30 päivänä on kulunut kolme vuotta siitä, kun tänne perus-

tettiin sosialistiosasto. Silloin kuin osastomme perustettiin, ei meillä ollut suurlakaan toiveita sen pystyessä pysymään. Täällä ei sitä ennen ollut milloinkaan käynyt suomalaista sosialistipuhujaa, joten suurin osa meistä omasi sosialismista sangen hämärät käsitteet ja niinpä osastomme ensi alkoina sille solettiin kuolinkeloja yhtenä. Mutta niinpä se kuitenkin on ollut toiminnassa kolme vuotta ja toiminutkin tuon ajan paikkakuntaan ja olosuhteisiin nähden kiitettävän hyvin. Työkokoukset on aina pidetty säännöllisesti joka kuukauden viimeinen sunnuntai ja ohjelmallisia on ollut osaston toimesta kesän aikana noin kerran kuukaudessa, ja aina joskus talvella. Nyt kun me olemme kolme vuotta toimineet sosialistipuolueen jäsenyydessä, niin meidän toimintamme on varmistunut. Meissä yhä voimakkaammin juurtuu ajatus, että meidän paikkamme työlläisillä on sosialistiosaston jäsenyydessä.

Kulutusrengas perustettiin joku aika sitten kyläämme, ja siihen yhtyi jäseneksi paikkakuntamme kaikki suomalaiset ja vielä osa suomenruotsalaisiakin. Sekös sai kaupallamme ruotsalaisen porvarin alaiset elementit toimintaan. Hän on käyttänyt kurjan kätyrimistaitonsa kulutusrengasme kukistamiseksi. Ollis suotavaa, että jokainen renkaan jäsen antaisi tuolle kätyrfrakalle sen kannatuksen kuin kätyri ansaitsee.

Antti Mäen vaimo Hilma on sairastanut pitemmän aikaa jotain sisällistä tautia ja nyt hänen täytyy mennä sairaalaan leikattavaksi. Sangen ikävä asia köyhälle perheelle.

Jenny Trast.

RUDYARD, MICH.

Jospa minä taas huudahan täällä pyhästä Rudyardista, koska näyttää että ei täältä ole koskaan kirjoituksia tässä meidän naisten äänenkannattajassa eikä tänne tosin monta Toveritarta tulekaan. Ei ole paljon paikkamista, kun ei ole edes osastoa niinkuin muilla paikkakunnilla.

Täällä kävi Pello ja Koti lehden asiamies Jack Ala Sault Ste. Marien osastosta, vaan huonolla onnella. Täällä ovat farmarit niin tietoisia, etteivät tarvitse mitään neuvua. Kun Ala oli eräissäkin talossa esittänyt hänellä olevan kirjallisuutta myytävänä, niin oli Utta Testamenttia kysytty.

Olen asunut täällä jo 8 vuotta ja koettanut kaupitella Toveritarta ja yhden ainoan olen saanut kaupaksi. Ajattelin, että jos he paremmin innostuisivat, kun jotakin pakisen täällä, sillä tiedän täällä olevan joitakin salalukijoita myös.

Te naiset siellä muualla, toimikaa ripeästi oman asiamme hyväksi, jolla on parempi mahdollisuus kuin minulla. Minä olen joutunut kuin tuulen lennättämä lehti syrjään muusta maailmasta, mutta ponnistan minäkin sen kuin voin. Niinpä tein taas pie-

(Jatkoa kahdeksannella sivulla)

NAISTEN OSUUSKOTI

2185-15th St.
SAN FRANCISCO, CAL.
Telefoni: Market 3958
SAN FRANCISCO

NEW YORKIN SUOM. NAISTEN OSUUSKOTI
JA PAIKANVÄLITYS-TOIMISTO
241 Lenox Ave. & 122 St.
Telefoni: 813 Morning side

CLOQUETIN S. S. Osaston ompeluseuran kokous pidetään joka toinen viikko, torstaina, jälkeen puolenpäivän, osaston talolla, C. S. S. Ompeluseura, 815 Ave. F., Cloquet, Minn.

MULLAN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään joka torstai Suomi-haalilla, kello 8 j.p.p. Kaikki tervetulleita.

PORTLANDIN S. S. Osaston ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla joka toinen torstai-iltana, kello 8. - Osote: 719 Montana Ave.

ASTORIAN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla joka torstai-iltana, kello 8. Osote: 262 Taylor Ave.

HOQUIAMIN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla, Ahjolas, joka torstai, kello 2 j.p.p. Osote: 315-10th St., Hoquiam, Wash.

ROSSLAND, B. C., Canada, S. S. Osaston (Box 454) ompeluseura kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena torstai-iltana kello 7:30 Kansanhuolissa, jossa a. s. osaston kokouksetkin ovat joka toinen sunnuntai kello 3 j.p.p.

HANNAN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään jokaisen viikon torstaina, kello 8 j.p.p. Huom! Kahvia saatavana joka kokouksen loputtua.

WAUKEGANIN, Ill., S. S. O. viralliset kokoukset pidetään joka kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena sunnuntaina, alkaen kello 2 j.p. - Osaston ompeluseuran kokoukset ovat joka kuukauden toisena torstaina, alkaen kello 2 j.p.p. Kahvia kokouksen loputtua.

Lännen Työläiset!

Jos teillä on rahojaa säästössänne, lähetäkää ne talletettavaksi Työläisten Keskinäiseen Säästöpankkiin, Superior, Wis.

Tämä pankki on perustettu Keskipiirin S. S. Järjestön alotteesta palvelemaan työläisiä ja järjestyneen työväestön tarpeita. Pankin hallinto on sosialistien käsissä eikä siinä ole tilaisuus kenelläkään päästä etuilemaan. Se on perustettu Wisconsinin pankkilainien alaisena ja toimii se hallituksen pankkivirkallisten tarkastuksen alaisena. Talletukset maksetaan ilman ulossanomista.

TALLETUKSISTA MAKSETAAN 4 PROS. KORKOJA

Korko lasketaan kuukauden ensimmäisestä päivästä alkaen talletuksen sisälle panon jälkeen ja maksetaan jokaiselle täydelle kuukaudelle, huolimatta, minkä aikaa talletus on ollut sisällä. Tämän lisäksi kaikki pankin tuottama ylijäämävoitto jaetaan vuosittain tallettajien kesken.

KUINKA VOIDAAN TAMÄ TÄYTTÄÄ?

Pankillamme ei ole suuria voittoja kiskovia osakkaita eikä kalliipalkkaisia virkallijoita, kuten yksityisten keinottelua varten perustetuissa pankkeissa. Pankin jäsenistö täytyy olla sosialistipuolueen jäsenä eikä ne enempää kuin johtokuntakaan, saa mitään korvausta. Kaikki edut kuuluu tallettajille.

Lähetäkää talletukseenne ja pyytäkää lähempiä tietoja osoitteella:

The Workers' Mutual Savings Bank
SUPERIOR, WIS.

Talletukset on edullisin tehdä ostamalla pankista "draft" pankkimme nimellä.