

märtävät henkilöt tulivat niin rauhallomiksi ja olivat välinpitämättömiä kuuntelemaan laulun mitättömiä sisältöä. Kysäsin viereltä kaverilta (juutalaiselta) että: "eikö Elii tarkoita teidän kielelläni jumalaa?" hän vastasi, "yes, hän laulaa: "Jumalani, Jumalani, kuule vainottujen Abrahamin lapsien rukous ja johdatta heitä kotinsa vielä kerran Israelin maalle." Minä tokasin että ei ole ihme jos sinun kansalaisiasi tuppaa naurattamaan tuo laulu. He tietävät että jumalat ovat kuuroja työläisille ja ettehan te sopisikaan enää siihen maahan, sillä teidän sukunne on siksi suuri. — Kuuntelimme laulun loppuun asti kuiskauksiemme perästä. Useat hermostuivat niin kuunnellensa pitkävetäistä virttiä että eivät pysyneet paikallaan. Kerran vielä viimeiseksi esiintyi laulajatar laulaen "Aria-Adieu Forest," mutta tä-

mäkin laulu oli meille yksinkertaiselle raatajille liikaa. Laulajattarella oli kaunis ääni ja tämä laulu kysyi häneltä kykyä laulaakseen sen sointuvasti, mutta toivottiin vaan laulun pikaista loppumista. Ihmetyttää minua muiden muassa, miksi eivät työläiset omasta keskuudestaan hanki laulajaa, joko miestä eli naista, joka täyttäisi sydämeistään meille tuon pienen toivomuksen, että laulaisivat meidän lauluja edes yhden illassa esiintyessään. Tässäkin konsertissa oli yli 6000 raatajaa, jotka riensivät sinne ilmielmin kuulemaan tuttua sävellyä y. m. hyvää. Mutta nyt tunsivat he vaan pettymystä, ainakin laulun suhteen, sillä sen sisältö oli valheellista ja liian pakuaa valveutuneelle työläisjoukkoille sulattaa. Siksi on jo aika meidänkin valita ohjelmaksemme sellaista mikä meitä miellyttää. — A. A.

## KODIN OSASTO

### VOUHI LÄÄKÄRINÄ.

"Mutta, herra tohtori, minähän olen koettanut vaikka mitä!" sanoo huolestunut äiti, jonka pienokainen kärsii puuttuvasta tai liian heikosta ravinnosta.

Tohtori epäilevä hymy kuitenkin osottaa, ettei hän usko äidin sentään vielä ihan kaikkea koettaneen.

"Olettekos vuoheen maitoa käyttänyt?" kysyy lääkäri, ja vastaukseksi äidin hämmästyneeseen tai uteliaaseen ilmeeseen kertoo eriässä Chicagon sairaalassa tehdystä kokeista, siellä kun sairaita lapsia oli parannettu vuoheen maidolla, ja tulokset olivat olleet suorastaan odottamattoman hyvät.

Niin, että viisainta on antaa arvonsa halvaksituille vuohi-raiskalle, vaikka se raamatussa aina asetetaan vasemmalle puolelle, ja tyhmä, määkyvä lammas sensijaan oikealle. Niiden paikat pitäisi olla vaihdoksissa.

Eräs vuohea paljon pitänyt mrs. Jessie H. Watson, jolla on vuohefarmi Pennsylvaniassa, antaa vuohesta seuraavan lyhyen, mutta paljon sisältävän ansio-luettelon:

Vuohi on palauttanut terveyden ei ainoastaan monelle sairaalle lapsukaiselle, vaan vatsakataria (huonoa ruuansulatusta) ja tuberkuloosia (nystryätautia) sairastaville aikuisillekin. Se on terveen kotieläin mitä olemassa on. Se ei ole altis tuberkelitaudille. Antaa puhdasta, voimakasta ja hienomakuista maitoa. Tullee toimeen paljoa pienemmässä tilassa, paljoa vähemmällä ruualla ja hoidolla kuin lehmä.

### Sokerista ja hunajasta

(Physical Culture'n mukaan)  
New Yorkin terveyslaitakunta julkasi viime talvena kirjasen, jossa käsitellään sokeritautin (Diabetes) hirvittävää levenemistä ja sen syitä. Sokeritauti turmelee ruuansulatuselement, niin, että ne tulevat osittain tai kokonaan kykenemättömiksi eristämään ravinnosta sokeria ja tarkkelystä, josta syystä sellaiset ruuat kuin: perunat, makarooni, valkea leipä, nisuryynit, maissi-jauhut ja riisit eivät hyödytä ruumista vähääkään. Luotettavat asiantuntijat laskevat Amerikassa olevan noin puoli miljoonaa sokeritautista, jotka kärsivät siitä taudista enemmän tai vähemmän.

On saatu selville, että Amerikassa viime vuosikymmenien ajalla tavaksi tullut sokerin ja hienojen jauhojen käyttö on suurimmaksi osaksi taudin aiheuttaja. Sokeri, siinä muodossa kuin sen luonto tarjoaa, on välttämätön ihmisruumille. Kun ruumis-

saa sitä luonnonpoliisessa, väärentämättömässä muodossa, sulattaa se sen helposti ja johtaa veressä lihaksiin, jotka sitä tarvitsevat. Mutta sokeri, jota tavallisesti käytämme, on keinotekoisia.

Päitsi hunajaa, ei luonnossa ole mitään kokoonnutta sokeria. Jonkun verran sokeria on kypsien hedelmien ja kasviksien mehuissa. Ihminen on keksinyt keinon, miten koota tämä sokeri näistä mehuista ja valmistaa se keinotekoisesti. Luonto opettaa, että kaiken sokerin, minkä ihmisen ruumis tarvitsee, hänen tulee saada ravinnostaan: kasveista, viljasta ja hedelmistä, kuten esiamme tuhansia vuosia ennen meitä.

Luonto on varustanut sylkerauhasnestesiimme ainetta, joka muuttaa kaikki tarkkelyspitoiset viljat, hedelmät, kasvit ja juuret sokeriksi. Muuttamalla maisitärkkelyksen glukoosi ja jalostamalla ruoko- ja juurikasme-hut hienoksi sokeriksi, olemme antaneet määräkseen näille tärkeille nesteille, ettemme tarvitse niiden hyvää palvelusta.

Me kulutamme miljoonia tonneja kaikenlaisia makeisia, sokeri leivoksia ja sokerisiirappeja, jonka välttämätön seuraus on, että sulatuselimemme vähitellen tulevat kykenemättömiksi erottamaan luonnollisessa muodossa olevaa sokeriakaan ja ruumiimme tuon tärkeän aineen puutteessa kiihtuu ja kuolee ennen aikojaan.

Eipä ole siis ihme, jos sokeritautisten luku on viime vuosien ajalla lisääntynyt puolella. Jalostettu sokeri ja jalostettu tarkkelys ovat alkaneet salaa syömään ihmisten elinvoimaa.

Tiedemiehet ovat kysineet päättään ja aprikoineet sokeritautin tavattoman levenemisen syitä. Vasta nykyään on tultu tuntemaan sokerin ominaisuuksia ja sen ylenmääräisestä käyttämisestä johtuvia vaaroja tarkemmin.

On sangen hyvä syy uskoa, että hunaja tai vaahterasokeri ei aiheuta ruumiissa sellaisia seurauksia kuin jalostettu ruoko- tai iinurikas-sokeri. Eräs etevä lääkäri on hyvällä menestyksellä ruokkinut potilastaan hunajalla jolle sokeri kaikissa muodoissa oli myrkyä.

Silloin, kun jalostettu sokeri oli tuntematon, oli myöskin sokeritauti melkein tuntematon. Ihmiset söivät ennen kärkeistä jauhoista tehtyä leipää ja hunajaa sokerina. Jacob lähetti Egyptin hallitsijalle Josephille hunajaa kolmetuhatta vuotta ennen kuin ensimmäinen sokerinjalostuslaitos oli keksitty.

Ruoko- ja juurikas-sokeri on syrjäyttänyt vähän kalliimman hunajan, niin, että sitä ei

## KATEUDESTA

Luettuani Jenny Soinisen kirjoituksen "Itsekasvatuksesta" Toverittareista, ajattelin, että tuo oli paikallaan. Sellaiset sievät huo-

paljon enää tunnetakaan. Tosin nykyään ei sokeri ole hunajaa paljoakaan halvempaa. Hunaja ei ole ollenkaan kalliimpaa kuin siirappi, joka kulkee kaupoissa vaahterasiirapin korealla nimellä, vaan joka on väärentettyä. Hunajaa ei voida väärentää, kuten kokeet ovat osoittaneet. Hunaja on hienomman makuista ja halvinta sulattamattomana, jolloin sitä myydään laattikoissa. Antakaa edes lasten syödä hunajaa ja säästääkää heiltä monta vatsavaivaa, joita he saavat väärentetyistä makeisista ja siirapeista.

### MAAPÄHKINÄVOITOA

kehottaa elintarvehallinto käyttämään enemmän tavallisen voin ja marjahillon asemasta esim. voileivissä. Lapset varsinkin pitävät hyvin paljon tästä pähkinävoista (peanut butter) leipiänsä päällä. Se onkin halpaiminta ja ravitsevaa. Se maksaa tavallisesti 20 senttiä pauna kun ostaa parin kolmen paunan erissä. Sitä on saatavana lasipurkeissa ja läkkipeltiämpäreissä ja löysänä, kuten muutakin voita.

Maapähkinävoita sisältää 26 prosenttia ravintopitoisuutta eli proteiinia, 39 prosenttia rasvaa ja 24 prosenttia hiilhydraatteja. Hyvänmakuisia ja kaunista voileipiä saa asettamalla pähkinävoileipien väliin salaatinlehtiä. Maapähkinävoita voi käyttää kasvipsalsteissa, keitoissa, leivoksissa ja salaateissa.

Ei ole luultavaa, että niistä pähkinöistä tulee puutetta sillä tänä vuonna niitä on kylvetty 2,001,000 eekkeriä.

mautukset ja selostukset ovat paljon parempia kuin riitakirjoitukset ja ansaitsevat kyllä tulla julkisuteen. Riitakirjoitukset vain kasvattavat enempi sortoa ja sitä on jo liikaakin keskuudessamme. Se, jolla on enempi tietovarjoja kuin toisilla, niin käyttäkään niitä parempin tarkotuksiin kuin riitaan. Turhaa on seläin, että jos joku sana ei satu olemaan mieliksi, niin tehdään siitä pitkä patka, jota ei tahdo jaksaa loppuun lukea. Toveritar kaipaa terveitä ja opettavia kirjoituksia.

Siinä onkin kysymys: miksi me naiset sorramme toisiamme. To-dellakin on meidän työläisnaisenkin joukossa, ja vielä uudenai-kaisissakin, sellaisia, että hädintuskin tohrasevat kotitöitään ehtiäkseen kiireimmiten kyllään kertontaan kuulemiaan ja näkem-ään. Siellä sitä sitten tarkastetaan toisten pyykkiä, portaita, leivokset, ulkonäkö, esiintyminen ja kaikki mitä voi nähdä ja aavistaa. Mitä ulkonäköön tulee, niin sitä ei voi paljon parantaa ja yrittäinkin sitä parantaa, antaisi vain lisää juurulemisen aiheita. Mutta huonot tavat voi heittää pois. Voisimme jolloinkin, sensijaan, että asetamme yhdessä toisten kanssa sortamaan, asettua puolustamaan sorrettua ja sanoa, että voihan se ihminen olla parempi kuin me, jotka häntä sorramme ja mistäpä me tiedämme hänen elämänsä niin tarkoin, sillä ei se aina ole siinä kaikoki mitä kylässä käyden nähdään ja kuullaan.

Olemmeko monikaan ajatelleet, mitä äitien keskinäinen panettelu, toisten sortaminen ja juoruaminen vaikuttaa lapsiimme? He ovat siksi tarkkoja ottamaan huomioon kaikkien aikuisten ja erit-täinkin äidin sanat, että jo pieninä alkavat heitä matkimaan, par-

## TIETO ON VALTAA

Sitä mukaa kun luonnottomat taloudelliset ja yhteiskunnalliset olot vievät työväestöä sosialismin helmaan ja se alkaa pyrkiä poistamaan yhteiskunnallista riistoa ja sortoa, kasvaa siinä tietoisuuden tarve. Eteenpäin pyrkivä köyhälistö joutuu tuon tuostakin tilanteisiin, joissa siltä vaaditaan perusteellista yhteiskuntaelämän tuntemusta. Ei riitä pelkkä innostus; tarvitaan myös TIETOA!

Seuraavassa muutamia valioteoksia sosialistisen ja yhteiskunnallisen kirjallisuuden joukosta:

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Maailman Vallankumoukset, kirj. Ernest Untermann.....                                  | 50  |
| Taloustieteen oppikirja, kirj. A. Bogdanof.....                                        | 150 |
| Kommunistien manifesti, laatinut Marx ja Engels.....                                   | 50  |
| Arvo, Hinta ja Voitto, kirj. Karl Marx.....                                            | 50  |
| Joukkoliike ja Vallankumous, Kautskyn ja Pannekoekin väittely uudesta taktiikasta..... | 50  |
| Luokkataistelut Amerikassa, kirj. A. M. Simons.....                                    | 50  |
| Yhdysvaltain Sosialismin Historia, kirj. M. Hillquit.....                              | 150 |
| Sosialismi teoriassa ja käytännössä, kirj. M. Hillquit.....                            | 150 |
| Syndikalismi, teollisuusunionismi ja sosialismi, kirj. John Spargo.....                | 100 |
| Korkeat elinkustannukset, kirj. Karl Kautsky.....                                      | 150 |
| Työväestö politiikassa, kirj. Robert Hunter.....                                       | 50  |
| Työn kaksiteräinen miekka, Hillquitin ja Gompersin väittely.....                       | 50  |
| Proletaariaatteita, kirj. N. R. af Ursin.....                                          | 125 |
| Työn orjat, kirj. James O'Neill.....                                                   | 100 |

TILATAAN OSOTTEELLA:

TOVERIN KIRJAKAUPPA, Box 99,

ASTORIA, ORE.