

## WEIRTON, W. VA.

Koska täältä eivät ole vielä kunnalliset kirjotukset Toverittareen niin minä taas yritän, vaikka en kykeneään käsittämään mitään valtiollisia ja yhteiskunnallisia asioita. Kirjotan vain palkkakunnan uutisia. Joku itseensä eteviksi luuleva antoi minua alkajalla rökkiin viime kerran että olin silittelty joidenkin hänelle vastenmielisten henkilöiden päättä kirjotuksessani. Röyhkeillä että sitä pitää hypätä aina toisten likavar-paille, se tahtoo sanoa, karhoa toista varjopuolia. Mutta koska kuuluu, että niitä olisi jokaisella, niin on paras olla niistä mainitsematta.

Kevät tekee täälläkin peittymäly-lässä tuloaan. Nurmi jo vihoittaa miehen kukkuloilla.

Yläluokalle tuo kesä on hyvinkin tervetullut, joilla on tilaisuus virkistää itseään menemällä raittiseen meri-ilmaan pois kaupungista. Toista on meidän työläisten, jotka täydymme yhä vaan jäädä tehtaiden kome-roihin tomukseen ja raskaaseen ilmaan. Tälläkin palkkakunnalla on hyvin raskas ilmanala, korkeita kukkuloita ympäri, joten ei tuulikaan pääse raittistamaan ilmaa. Sitten ei ole järkeä, ei merta, ei mitään ut-malaitosta liikkia, joten ne työläis-ten mukavuudet supistuvat hyvin pie-neen.

Lauantaina 29 p:nä maallisk. näytel-tiin osastomme haahilla kappale "Ko-stjan kujeet", joka onkin oikea nau-rupilleri. Se sai vakavammankin nau-ramaan. Luulenpa että jokainen kat-soja oli tyytyväinen iltaansa. Ylei-söä vain oli vähänpuoleisesti. Ikä-vä kyllä, tällaisina iltoina olisi jokal-sen velvollisuus saapua haahille kan-nattamaan näyttelijämme työtä.

Osaston työkokouksessa valittiin uusi huvitoimikunta, jonka huoleksi jäi toimia iltoita ja piknikkejä.

Siis toverit, tekkäämme parastam-me, ettei osaston toiminta pääsisi kovin lamaantumaa kesänäkään aika-na. On yleensä tavallista, että toi-minta kesän aikana lamaantuu, ollen siihen monenlaiset syyt.

Surkean kohtalon alaiseksi joutui osastomme jäsenet Helmer Purjeen perhe. Heidän ollessaan kokouksessa maallisk. 16 p:nä oli joku mies nimeltä Sorvari, joka on asunut mainitun perheen luona, avannut kaasuputken tarkoituksella tehdä itsemur-han, ja kun Purjeet tulivat kotiin, otti Mrs. Purje tulen ja kaasua oli jo siinä määrin huoneessa että heti syntyi niin voimakas räjähdys että akkunat särkyivät ja koko perhe sai vaikeita palohaavoja. Heidät kule-tettiin Stuhenvilleen sairaalaan, jos-sa Mrs. Purje on kuollut saamistansa vammoista. H. Purje ja hänen 11 vuotta vanha poikansa sekä Sorvari ovat heikkoina sairaalassa. Mainit-tu Sorvari on ollut huonossa terveydessä ja työtönnä jo pitemmän ajan, joka aiheutti teon, josta on näin ikävät seuraukset.

Palkkakuntamme nuoret ovat pe-rustaneet omia koteja oikein kilval-la näin kevään tullen. Niinpä ovat astuneet yhteen purteen tämän elä-män ulapalle Miss Elvi Rantanen ja Mr. W. Nelson ja Miss Lempi Suomi ja Mr. Frank Walli. Tämän kirjo-taja toivottaa heille pitkää ikää ja tosi yhteisymmärrystä alkavalla mo-nimutkaisella taipaleella.

Sisaren Olga ja Mrs. Hammar Quincyssä, Mass. Tiedän että luette Toveritarta; ystävällinen tervehdys täältä. Ja te siskot siellä lähellä, miksi ette koskaan kirjota Toveritta-reen? Kun nyt asutte siellä noin ihan naapurina toimitukselle ja kuu-lutte puolueeseen, niin kirjoittakaa joskus omaan lehteenne. Siis Ida ja Signe, antakaa pois minun nähdä jo-tain kuuluisistanne Toverittaren palstoilla. Lämmin kevätervehdys kaikille Toverittaren lukijoille.

Mary Keekken.

## LAURIUM, MICH.

Jospa taas piirtelen jonkun rivin muitten kansankirjojen jatkoksi, kos-ka sitä karttuu aina jotain tiedotta-mista.

Ehkä ensiksi juttelen kevätsaleis-ta. Varsinaiset kevätsaleit olivat pe-räti laimeat, ei mikään puolue "puus-tannut" ehdokkaistaan sillä eihän nil-lä todellisuudessa ollut mitään väliä kuka viran saapi, kunhan vain por-varien ehdokkaat pääsevät virkaan, näin kai ajattelivat valitsaajallat. Mutta sosialistien pitäisi muistaa vas-taisen varalle ettei oltaisi näin sur-kean leväperäisiä asiainme kanssa. Sosialisteilla oli ehdokkaat useihin

Välittäkää rahanne Suomeen Toverin rahanvälitys-osaston kautta. Maksamme päivän kor-keimman kurssin.

## KODIN OSASTO

## Uikaa terveydeksenne

"Ruumillinen vaiva ja tuska lap-sen synnytyksessä voidaan kokonaan välttää tai ainakin suuresti huojentaa järjellisesti valmistautumalla tätä tär-keää tehtävää varten. Ja yli kaiken, on uiminen juuri se voimistelu joka valmistaa naisen vartalon mahdolli-sen äityyden varalle. Ja siihen val-misteluun ei voida koskaan liian aika-seen ryhtyä."

Näin lausuu Mrs. Gulick, entisen New Yorkin kansakoulujen fyysikan opetuksen tiirehtöörin, professori Gu-lickin valmo.

valtion virkoihin, mutta missään sa-nomalehdessä siitä ei julkisesti mainittu mitään. Kyselin edeltäpäin sitä usealta toverilta, vaan kukaan ei tien-nyt mitään. Jos edelleen tällaista leväperäisyyttä jatkuu, niin emme milloinkaan saa mitään huomiota eikä kannatusta. Ellei kulvain ja märkään välillä olisi käyty niin kil-vesta otelua ei monikaan sosialisti olisi tullut käyneeksi koko vaalipa-kalla ja niin muodoin olisi jäänyt se ainoakin vastalauseen teko nykyistä järjestelmää vastaan tekemättä jo-hon meillä on laillinen oikeus ihmisi-nä ja sosialisteina.

Vaikka me tiedämme että me emme vielä tule voittamaan, niin kuta use-ampi antaa äänensä sosialistipuolueelle sitä parempi mahdollisuus meillä on voittaa. Siis vastaisen varalle, toverit, älkää unhottako milloinkaan takoa kun rauta on kuuma.

Siitä kulvain ja märkään välisestä taistelusta ei tätä kirjottaessa ole aivan varmoja tietoja, se kun on koko valtiota käsittävä, mutta tämä palk-kakunta on äänestänyt kulvain suu-rella enemmistöllä. Kunnia kupari-saaren äänestäjille!

Kaksi muuta perustuslakimuutoseh-dotusta oli myös äänestettävänä jois-ta niistäkin olisi aikanaan ollut selo-settava työläisten näkökannalta vaan kun se jäi aikanaan niin nyt se on turhaa niistä puhua eikä niistä ole tuloksiaakaan vielä julaisu tätä kir-jottaessa.

Ehkä myös pakisen vähän osaston hommista. Huhtikuun 5 p. oli meillä onnistuneet kukkailumatat. Tuloja oli vähän yli \$80.00, mutta kyllä sitä tu-lee menojaakin jos tässä ostetaan osas-tolle oma talo kuten on aikomus ja se on ainoa toiminnan jatkamisen ehto. Kaupat onkin jo miltei varmat mutta voihan jotain estettä tulla vaika yhdenlentoista hetkellä. Mutta paremmiin luultavaa on että silloin kun tämä on luettavana ollaan jo osaston oman seinän sisällä.

Osastostamme on jo mennyt muil-te markkinolle työvoimaansa kaup-paamaan seuraavat toverit: Uno W. Lustig ja George Arola, John Vesala ja Aug. Näyhä. Nämä ovat menneet pitempiä matkoille. Sitte on vielä poistunut joukostamme useita henkilöitä lähikyliin, Gayhin, Mohaw-kin sekä muualle. Työläiset ovat sellaisia potkupalloja että niitä vis-kellään paikasta toiseen. Mutta sa-mahan se kunhan vain olemme sa-man asian ympärillä menimempä minne hyvänsä. — Anni M.

## INDEPENDENCE, WASH.

Pois tieltä, on sitä minullakin jo-tain sanomista!

Vappu on tulossa, jota täällä ai-jotaankin viettää oikein eri tärinä-lä. Koettakaa nyt muistaa, että se vietetään Lincoln Creekillä. Gust Ha-kalan talolla toukokuun 4 päivä sun-nuntaina, joten kakkilla on tilaisuus päästä mukaan. Siellä tulee olemaan useampaa lajia ohjelmaa ja ruokaa ja juomaa tulee olemaan riittävästi. Mrs. Hakala lupasi laittaa oikein kuumaa mojakkaa. Tulkaa itse ar-voitelemaan, niin näette että puhun totta.

Palkkakunnallamme on vierailut Yanktonista, Ore., Mr. ja Mrs. Spe-har ja heidän pikku tyttönä Frances. Osastossamme on jo 23 jäsentä ja toisia tulee yhä kyytiä. Täällä onkin jo kaksi s. osastoa. Ruotsalaisilla kuuluu olevan yli 60 jäsentä.

Tervehtien:

Ellen.

"Siihen aikaan kun minun lapseni tulivat maailmaan," sanoo Mrs. Gu-lick, "minä tuskin voim tuntea ras-kauden tilani ja se tavallinen tuska ja kipu synnytyksessä oli minun koh-dallani niin lievä, että minulla ei ainoastaan ollut mitään pelkoa syn-nytystapausta odottaessa, mutta voi-mani säilyivät niin hyvin, että muu-taman päivän kuluttua voim nousta jo ryhtyä työhön ja muistoni tuosta hetkestä olivat mitä ihanimmat.

"Mutta niin merkittävät kuin koke-mukseni olivat minun synnytyk-sessä ei se ollut mikään hämmästy-minulle. Olin todellakin tuntenut suuren pettymyksen, jos toisin olisi tapahtunut. Olin valmistunut ruu-minä äityyden mahdollisuutta varten lapsuuteni ja nuoruuteni vuosina ja siis minulla oli syytä odottaa tyydy-täviä tuloksia äityyden tilaan tultu-an.

"Tämä valmistelu oli osa jokapä-iväisen elämäni tehtävistä, miellyttä-vää ruumiillinen toiminta suuressa va-paassa ulkoilmassa, missä tuulet, au-rinko, sade ja purojen vedet hyväil-livät kasvotani ja ruumistani.

"Luonnollista, sopivaa, huvia an-tavaa, terveyttä luovaa liikuntaa se oli, mailma nauraen ja linnut laulaen kuorossa kanssani; ihastus ja tyyty-väisyys sisäisessä mielessä, jousta-vuus ja elinvoimaisuus vartalossa.

"Se on ainoa voimistelu joka todel-la hyödyttää, sellainen, josta voim-me nauttia, joka ihahduttaa ja elähdyttää, jota voimme herjottaa laulu huullillamme ja sydämässämme, jossa voimme vastaanottaa auringonpaiste-n ja hengittää sisäämme suurta virkistävää ulkoilmaa.

"Luonto on maailman paras voimistelu-ala, ja siellä voimme ottaa voi-misteluharjoituksemme leikin muodosa, eikä minään pakollisena tehtävänä, joka riistäisi siitä ei ainoastaan huvia mutta myöskin paljon sen etui-suksia.

"Se voimistelu, joka minulle on teh-nyt enimmäin hyvää, ilman epäilystä on uiminen. Sen lisäksi, että se on mainiota ruumiillista voimistelua voi nainen saada siitä enemmän huvia kuin mistään muusta voimistelusta. Se tekee mielen virkeäksi, se vahvistaa elinvoimaa, se kehittää li-haksia, se voimistaa koko ruumiin ja kasvattaa säteilevää, elinvoimais-ta terveyttä, jota mikään muu voi-mistelu ei voi tehdä.

"Vaikkakin uiminen on reipasta ja ihahduttavaa voimistelua, ei se ole liian ankaraa, väkivaltaista, jos sitä taidolla harjotetaan eikä voimia lii-aksi pinnistävää.

"Kasvavalle tytölle ja kehittyvälle neitoselle sekä kypsälle naiselle ei ole mitään muuta voimistelua, joka niin varmasti, vaarattomasti ja tyydyttävästi kasvattaa lihaksia ja hermoston kuin se voimistelu mitä saa-daan uudessa.

"Uimisen edulliset tulokset osaksi johtuvat siitä, että se on hyvitävää voimistelua, että se antaa ruumille rauhoittavan mukavuuden tunteen. Myöskin johtuu se siitä, että vedes-sä otettuna, sen lisäksi että tällai-nen voimistelukyly on lääkettä her-mostolle, se heti ja perinpohjaisesti puhdistaa ihoreijistä sen liian mitä ruumis heittää ulos itsestään tässä ruumiillisessa liikunnossa.

"Yksi pääasiallinen etu uimisessa on se, että eroten kaikista muista voimistelumuodoista se kehittää jokaisen lihaksen ruumiissa tasapuoli-esti ilman liiallista ponnistusta tol-sille lihaksille jättämällä toiset ke-hittämättä.

"Se on ollut ja on vieläkin yksi vi-

ka kimnaasiharjoituksissa ja voimis-teluopetuksessa, erittäin tyyliille. Yksi osa lihaksista tavallisesti kehi-tetään liaksi, jotavastoin toiset yhä tärkeät ja naisille tärkeämmät li-hakset jäävät miltei kokonaan ke-hittämättä.

"Minä uskon että uiminen on erm-omainen voimistelu maha ja kuveli-haksien voimistamiseksi ja kehittä-miseksi, sekä lanne että sisäisiä eli-miä kannattavien lihaksien kehittä-miseksi.

"Uiminen tekee lihaksat taipuval-siksi, joustaviksi ja peräänantaviksi, joka on suurin ja tärkein tehtävä valmistaa ruumista äityyden va-ralle.

"On olemassa voimisteluharjoituksia jotka tekevät nämä tärkeät lihaksat koviksi ja peräänantamattomiksi ja taipumattomiksi, asiantilja joka niin monessa tapauksessa on johtanut tur-mellisiin seurauksiin synnytyksessä joko lapselle tai äidille ja usein mo-lemmille.

"Tosiasia on että varkea lapsensyn-nytyks johtuu mahallhaksien liiallisesta eli väärästä kehittämisestä joka on tehnyt ne koviksi. Tämä asiantil-ja useimmissa tapauksissa on kehity-tys lapsuusajalta ja sieltä säilynyt myöhäsempin vuosin."

Mrs. Gulick on siitä mieltä, että näiden lihaksien liiallinen eli kovik-si kehittäminen ei voi tapahtua uidesa, syystä, että uiminen on niin tasapainoista voimistelua, että siinä sormi ja varvaslihaksetkin saavat yhä perinpohjaisen harjoittelun kuin jokainen lihas koko ruumiissa, ihon-pinnasta alkaen sisimpiin elimiin as-ti.

Jatketaan.

## Lapsen leikkikalut.

Lapsella on taipumus viedä kaikki esineet suuhunsa, joten leikkikaluja ostessa tulisi muistaa, että kaikki esineet joilla pieni laps leikki, tulee olla sellaisia, etteivät ne vahingoita lasta. Leikkikalujen tulisi olla il-man teräviä kulmia ja helposti puh-distettavia eikä niissä saisi olla mitään helposti irtaantuvia osia, joita lapsi voisi irrottaa ja niellä. Pienen lapsen leikkikalut eivät myöskään saisi olla maalattuja tai karvasia.

Yli kahden vuoden vanhan lapsen leikkikalulla tulisi olla muikin merkitys kuin pelkkä lapsen huvittami-nen. Sen lisäksi lapsi alkaa jo tehdä havaintoja ja ottaa huomioon tarkoin mitä hänen ympärillään tapah-tuu. Siksi pitäisi hänen leikkikalu-jensaakin auttaa häntä oppimaan hu-vituksen ohella. Siksiä pallot, junat, veturit, nuket, astiat, pienet eläimet, helmitaulut, numerot ja kirjaimil-la varustetut puupalaset ja kuvakir-jat ovat heille sopivia leikkikaluja.

Leikkikalujen avulla voidaan lasten mielikuvitusta laajentaa ja rikastuttaa, opettaa heitä järjestyksen ja säännöllisyyteen sekä keskittämään huomiokykyänsä. Lapsen leikkika-lulla pitäisi olla oma, varma paikka, jossa ne pidetään hyvässä jär-jestyksessä ja lapsen tulee opettaa jo pienestä asti asettamaan leikki-kalunsa kunkin omaan paikkaansa. Täten lapsessa kehittyä jo pienestä asti tapa hyvään järjestykseen. Lapsen pitäisi leikkiä vain yhdellä leikkikalulla kerrallaan, eikä kaikilla sa-malla kertaa. Täten voidaan jo pienestä asti kehittää hänet keskittä-mään huomionsa yhteen asiaan ker-rallaan. Kyky keskittää huomio tä-ten auttaa lasta myöhemmin koulu-ijällänsä sekä aikuisena. Lapsi siis oppii leikkikessään jos hänen leikkilänsä johdetaan häntä opettavalla ta-valla.

## Rusina- ja lesekkakkuja.

Yksi kup. vehnäjuhoja, 2 kup. vehnän leseitä (bran), 2 teelusik. leivinpulveria, 2 ruokalusik. siirap-pia, 2 ruokalusik. maissiöljyä tai sulatettua voita, hiukan suolaa, 1½ kup-maitoa ja puoli kup. hakattuja rusi-noita. Jauhota, leseet, leivinpulveri ja suola sekoetaan yhteen ja yhteen sekoitetut kosteet aineet sekoetaan sekaan taikinaksi; rusinat sekoetaan viimeksi. Pienet kakkupannut voi-dellaan ja paistetaan lesekkakut niis-sä 20 min. ajan kuumassa uunissa. Rusinain asemasta voi käyttää ha-kattuja väskynöitä, taateleita tai vii-kunoita.