

VOIMISTELUN HYÖDYLLISYYS

Mailmankuulu tanssijatar Anna Pavlova sanoo sanansa.

Onko olemassa ainoatakaan naista, joka ei toivoisi omaavansa kauniita muotoja, siroja liikeitä, sopusuhtaisia viivoja? kysyy kuuluisa tanssijatar Anna Pavlova eräässä etelä-amerikalaisessa aikakauslehdessä. Kuinka usein ettekö olekin tilaisuudessa näkemään naisia, joiden vaivalliset yritykset salata olentonsa joku virhe ovat olleet niin terävän silmiinpistävät, että ne ovat tuntuneet hulluudelta? Joukko naisia, hyvin suuri joukko, käyttää kureliiviä peittääkseen ruumiinsa muotojen virheitä, mutta samalla pitelevät pahoin terveyttään. He eivät tahdo ymmärtää, että heidän fyysillinen pelastuksensa on heidän omissa käsissään, että sopiva voimistelu samoin kuin hengittäminen, uiminen, kylväminen, käveläminen ja kohtuullinen svöminen ovat kauniin ruumiin kehittämisen- ja säilyttämiskeinoja.

Sillä älköön sanottako, että kaikista naisista voisi tulla jonkunlaisia Dianoja, mutta voimistelu voi tehdä ihmeitä. Useimmat naiset luulevat, että jos omaa kauniin vartalon ei tarvitse tehdä mitään sen säilyttämiseksi. Ja ne, jotka eivät sellaista omaa, eivät mieli parantaa vartaloon millään keinolla, koska arvelevat, ettei se maksaisi vaivaa. Moiset ajatukset johtuvat tärkeästä tietämättömyydestä.

Naiselle, jolla on kaunis ruumis ja luonnollista suloa käynnissään ja liikkeissään, tahdon sanoa: voimistelukaa säilyttääksenne nämä sulot. Naiselle, joka on liian lihava ja jonka liikehtiminen kaipaa miellyttävyyttä, sanon: voimistelukaa päästäksenne noista virheistä.

Mielenlaatu merkitsee paljon jos mieli saavuttaa suuremman fyysillisen kauneuden. Jos nainen on päättänyt parantaa ulkomuotoaan ja alkaa sarjan voimisteluharjoituksia sekä jatkaa niitä, saavuttaa hän aikaisemmin tai myöhemmin toivotun tuloksen. Ruumiillisen täydellisuuden saavuttamisessa ei ole mitään mystillistä salaperäisyyttä. Ei mikään kirja voi antaa kauneutta naiselle, ei mikään salainen lääke voi häntä äkkiä muuttaa ruusuksi sukupuolensa joukossa. Hänen täytyy tehdä työtä ja tehdä sitä ankarasti.

Minä opin ymmärtämään tämän muutamia vuosia sen jälkeen kuin olin alkanut urani tanssijattarena ja olen työskennellyt alinomaan en ainoastaan hankkiakseni suloutta, vaan myös säilyttääkseni ja lisätäkseni sitä.

Ruumiin — sielun temppelin — hoidotomuus on rumuuden lähde. Kohtuullisuus kaikessa ja sen lisäksi sopiva voimistelu estävät vuosien jättämästä liian aikaisin näkyviä jälkiä.

Miten usein kuullaankin naisten lausuvan: "Minä olen niin väsynyt, minä olen tänään juossut useita kilometrejä," tai "minä väsyn niin nopeissa kulkemiseen, kun siellä saa seisoa ja odottaa niin kauan." Se on hullusti. Ei kenenkään naisen pitäisi valittaa sitä, että on kulkenut muutamia kilometrejä tai seisonut 10 tai 15 minuuttia myymäläpöydän edessä. Jos hän on vain ostanut ruumiilleen asianmukaista hoitoa, jos hän on vahvistanut lihaksiaan kun-

nollisella voimistelulla, pitäisi hänen voida kävellä kilometrin kilometrin jälkeen ja pysyä seisovilla jaloilla muutamia tunteja tunteitta väsymyksen jälkeäkään. Ajatelkaa minua! Minä tanssin useita kilometrejä jokaisessa esiintymisessäni ja esiinnyin joka ilta keskimäärin 40 viikon ajan vuodessa. Ja siitä huolimatta en ole koskaan uupunut, nukun hyvin ja nautin elämästä täysin siemauksin. On selvää, että minä vasta vuosien harjoituksen jälkeen olen saavuttanut nämä tulokset. Mutta koska nainen hyvänsä voi saattaa itsensä sellaiseen kuntoon, että kestää työtä, voi hankkia itselleen lihakset, jotka antavat voimaa ja vastustuskykyä.

Muuan voimistelun merkittäviä ominaisuuksia on se, että samat harjoitukset, jotka poistavat liiallisen lihavuuden jossain henkilössä, muodostavat terveitä kudoksia jossain toisessa. Tämä voi kuulostaa epäloogiselta, mutta on täysin totta: kuka tahansa joka on perehtynyt asiaan voi vahvistaa puheenaolevan vääntämät tuouden.

Kaunis ruumis on jännevä. En tarkoita ruumiista, joka on täynnä suuria lihassolmuja, vaan ruumista, jonka lihakset ovat kehittyneet tasaisesti ja soonsuhteisesti ruumiin kanssa.

Hengitys on tärkeimpiä tekijöitä terveen ruumiin saavuttamiseksi. Mitä enemmän voimme saada keuhkoihimme ilmaa, sitä useampia hyödyttömiä solukudoksia me poltamme. Voimistelu aiheuttaa nopeamman verenkierron, joka tekee hengityksen voimakkaammaksi ja säännöllisemmäksi. Itse hengitys on voimistelun ja fyysillisen kehityksen perusta. Säännöllinen aterioiminen ja ravinnon kunnon puhtaus ovat fyysillisen hyvinvoinnin perusehtoja.

Tanssi on minun mielipiteeni mukaan tähänastisista voimistelulajeista parhaita ja samalla kertaa miellyttävimpää. En tarkoita ainoastaan yleisiä kansanomaisia tansseja, vaan myös aivan uudenaikaisimpia tansseja. Tosin saattaa muutamissa tansseissa olla nuorisoon nähden moraalisen vaaran aihe, mutta tässä ei ajatella sellaisia tansseja.

Mainitsin sivumennen kureliivin. Olen jyrkästi sen käyttämisestä vastaan joka tilaisuudessa ja ennen kaikkea ruumiinharjoituksissa. Samoin on muitten vaatekappalten laita. Voimisteluharjoituksissa ei saa käyttää mitään sellaista pukukappaletta, joka voisi vaikeuttaa ruumiin liikuntavapautta. Harjoitusten on tapahduttava hyvin tuuletetuissa huoneissa. On hyvin hyvä voimistella suuren peilin edessä, josta voi nähdä koko ruumiin ja havaita silloin parhaiten yksityiskohtaiset puutteet. Voi tutkia itse itseään ja olla oma opettajansa.

Asettukaa seisomaan lattialle jalat aivan vierekkäin, kykyistykkää sitten hiljaa alas, kantapäät lujasti lattiasa ja polvet kiinni toisissaan, kunnes melkein kosketatte kantapäitä; nousekaa sitten hiljaa ylös. Tasapainon säilyttämiseksi ensimmäisissä harjoituksissa tulee käsivarsien olla jonkun verran työnnetty eteenpäin. Tämä harjoitus on toistettava viisi kertaa ja kertamäärää vähitellen enennettävä, kunnes sen voi suorittaa vaivatta sata kertaa. Harjoitus näyttää alussa kyllä yksinkertaiselta ja helpolta, mutta sitä se ei ole.

Tahdon lisätä, ettei tämä harjoitus vain nopeasti ja varmasti poista liiallisia rasvamuo-

TYÖLÄISEN ELÄMÄN POULUILTA.

Westportin tie-kämpältä.

Täällä sitä mojakkaa keittelen metsäkämpällä eristettynä muusta maailmasta. Se on leipä joka määrää työläisille olinpaikkansa. On juuri juhannus, kesän kaunein aika ja kauniilta näyttääkin tuo vapaa luonto. Heinä nostaa mahtavana päänsä pystyyn, aikansa kukoistaa ja taas lakkaa.

Niin istuskellesani tuossa pikku puron varrella, joka virtaa kämppäni seinän vierustaa ja katsellessani tuota vapaata luontoa, niin pääsee sydämeistäni ilon huudahdus sillä kevät tuotullessaan uutta elämää jo usia toiveita elämästä jota syksyn myrskyt ja rutot ovat alas lyöneet.

Katsellessani kukkia nurmikolla ajattelen miksi en ole yksi noista. Aikani kukoistaisin ja lakkaisin niin olisinhan vapaa, vaan olenhan mitä korkeimmalle kehitystasolle kehittynyt, kun olen ihminen, vaan mitä suurin orja nykyisessä yhteiskunnassa — orja taloudellisesti ja samalla orja henkisesti.

Seitsemän vuotta takaperin olin juuri tähän vuoden aikaan Atlannilla tähän maahan tulossa. Olin täynnä elämää, täynnä tulevaisuuden toiveita, joissa hetkeksi onnistuimmekin. Tulin erälle kaivantopaikalle. Mieheni kävi kaivannossa työssä ja minä keittelin poikatalossa. Niin ei kauan ollutkaan kun saimme oman kodin, sillä tuo sana koti merkitsee meille työläisille niin paljon. Onni suosi meitä hetken, sillä kohtalomme määräsi toisin kun olimme ajatelleet.

Niin hiljaa kenekään aavistamatta tuolta manalan kaivantojen keroeroista hiipi sairaloisuus mieheni rintaan, joten olimme pakotetut muuttamaan paikkakuntaa ilmanalan suhteen ja pakotetut jättämään tuon työllä ja hiellä ansaitun kodin, jota emme saaneet myydyksikään.

Katkeraa oli lähteä kodista ja kukatiesi viimeisen kerran, lähteä teille tuntemattomille etsimään Californian luonto-äidiltä parannusta.

Tuo kova kohtalo seurasi meitä tännekin, en sattunut samaan sopivaa työpaikkaa muuta kuin lähteä metsäkämpälle keittäjäksi. Kämpikkö oli lyhyt aikainen, jossa tehtiin työtä ainoastaan kolme kuuta. Sen jälkeen tulimme saman isännän ruokatalon tapaseen paikkaan. Työpaikkani oli vastenmielinen ja inhottava, vaan täytyi jäädä toistaiseksi.

Niin tuo maatakiertävä kulkutauti tapasi meidät täältäkin ja vei mennessään ainoan pikku tyttärenti joka oli niin terävä ja kaunis kuin ruusun nappu. Sydämeni itki verta nähdessään ainoan lapseni kuolleena. En mil-

mia vatsanpohjasta, vaan se myöskin on edullinen sisälmyksille ja maksalle ja aikaansaattaa erinomaisen hyvän ruuansulatuksen Auttaa myös asennon tasapainoa ja liikkeitten notkeutta.

Voimistelu epäilemättä on terveellistä, mutta mistä ottaa työläisnainen, varsinkaan perheen äiti, ajan siihen. Tanssijattaret kuluttelevat aikojaan voimistelulla. Mutta nainen joka tekee työtä kahdeksan tuntia tehtaassa, hoitaa talousaskarensa kotona ja huolehtii puolesta tuisnasta nälkäisiä lapsia, ajattelee asiaa toisella tavalla. — Toim.

lään tahtonut sitä todeksi uskoa, vaan kaikki on täytynyt kestää.

Miksikäähän me kahdenkymmenen vuosisadan työläiset tyydyimme kaikkeen. Nouskaamme joukkona vaatimaan parempaa yhteiskuntaa ja parempia olosuhteita itsellemme joka turvaa terveytemme ja kotimme. Alkaa jättäkö huomiseen, sillä me tarvitsemme jo tänä päivänä parannuksia olohimme.

Lämmin kesäinen tervehdys laajalle Toverittaren lukijakunnalle.

AINO.

KURELIIVIT JA LAPSEN-MURHA.

Jos raskaana oleva vaimo käyttää kureliiviä sillä seurauksella, että hän saa keskoset taikka että lapsi kuolee tai synnytyksessä on paloteltava, niin on hän todellisuudessa tehnyt itsensä syy-pääksi murhaan, siis mitä epä-moraalispainan tekoon. En tarkoita sitä, että esivallan on ryhdyttävä häntä rankaisemaan, sillä hän on itse jo kyllin ankara-rasti rangaisut itsensä. Mutta joka tapauksessa olisi oikeudella tässä ainakin enemmän syytä puuttua asiaan, kuin naimattoman, n. s. lapsenmurhaajan menettelyssä. Sillä viimeainittu toimii mielettömän epätoivon vallassa, ensinmainittu sitävastoin tuhasta ja väärästä turhamaisuudesta! — J. P. Müller.

MINNESOTASSA PERUSTETTU UUSI TYÖVÄENPUOLUE

New Ulm, Minn., heinäk. 24 p. — Minnesotan poliittiselle areenalle syntyi uusi puolue siinä neuvottelukokouksessa, jonka Minnesotan Työväenliiton vuosikokoukseen saapuneet edustajat pitivät Turner haalissa täällä sunnuntai-iltana. Työväenliiton kokous alkoi täällä maanantaina,

Uudelle puolueelle annettiin nimeksi "Working People's Nonpartisan Political League of Minnesota". Se tulee nimittämään omat ehdokkaansa jo ensi vuoden vaaleja varten Minnesotassa ja tulee toimimaan yhdessä maanviljelijöiden puolueen, nonpartisan liiton kanssa. Useita nonpartisan edustajia oli otettu massaa uuden puolueen perustamiseen.

Uuden puolueen presidentiksi valittiin St. Paulin ammattiomien keskuhallinnon presidentti William Mahoney ja sihteeriksi Minneapolisin entinen majuri Thomas Van Lear.

Tärkeimpinä pykälinä uuden puolueen vaaliohjelmassa tulee olemaan kahdeksan tuntinen työpäivä ja yleinen omistus yleisiin hyödykelaitoksiin, niihin luettuna pankit, elevaattorit, rautatiet sekä lennätin- ja puhelinlaitokset. Neuvottelukokouksen päätös alistetaan puolueen konventsiolin vahvistettavaksi, joka kutsutaan pidettäväksi myöhemmin.

JAUHOYHTIÖ MENETTÄNYT LUPANSA.

Minneapolis, Minn., heinäk. 25. —Täkaläisen Osceola Mill & Elevator Co:n liikelupa peruutettiin liittohallituksen elintarvehallituksen toimesta sillä perusteella, että yhtiö ei ollut luovuttanut liikoja voittojaan elintarvehallitukselle voimassa olevien asetusten mukaan. Mainittu yhtiö omistaa jauhomyllyjä sekä viljaleivaattoreita Minnesotassa, Wisconsinissa sekä Pohjois-Dakotassa.