

KODIN OSASTO

NAISET JA URHEILU

(Suomen Työväen Urheilulehdestä.)

Miesten voimistelu- ja urheiluharrastuksille aletaan työväestön piireissäkin jo omistava ansaittua huomiota, mutta järkipäisten ruumiinharjotusten merkitystä naisille ei vielä ollenkaan oivalleta, ikäänkuin ei näiden tarvisiakaan niitä ruumiin ja hengen jaloja ominaisuuksia, joita leikki, urheilu ja voimistelu harjoittajassaan kehittää. Jos myönnetään ruumiinharjotusten hyödyllisyys miehille, niin sitä suuremmalla syyllä on niiden välttämättömyys naisille tunnustettava. Työskenteleehän nykyäänkin työläisnainen — jos mahdollista — vieläkin epäedullisimmissa olosuhteissa kuin hänen miestoverinsa. Ajateltakamme vain teollisuuden palveluksessa tupakkatehtaissa, loppukehäryöissä, kutomoissa y. m. työskenteleviä kymmeniä tuhansia naisia tai käsityöammatteissa, kuten vaatetus-, ompeluravintola-, pesu- ja silitysluokissa toimivia tai maa- ja karjatalouden palveluksessa olevia tuhansia naisia. Mutta kaikkein huonoimmassa olosuhteissa työskentelevät kuitenkin sadat tuhannet työläisnaiset asunnon piilaantuneessa huoneilmassa suuren lapsiluvun ahdistamina.

Pysyäkseen terveenä ja työkykisenä tarvitsee nainen kuten miehenkin yksipuolisen kuolettavan työnsä vastapainoksi raittiissa ilmassa suoritetuista, monipuolisista liikuntaharjoituksista. Naisen tärkeä ja vastuunalainen tehtävä nousevan polven kasvattajana asettaa hänelle erityisiä vaatimuksia ruumiilliseen kuntoon nähden. Omena ei kauas puustoa putoa. Heikko ja raihinainen äiti on kasvatuslaitosten, vankiloitten ja mielenvikaisten hoitolain kansoittaja. Hän ei kykene itse imettämään lapsiaan eikä kasvattamaan heistä terveitä ja elämäntuntoisia kansalaisia. Tällaisten äitien lapset joutuvat pulloruokinnan varaan, heistä tulee henkisesti tyisiä ja ruumiiltaan heikkoja, kaikenlaisille taudille ja siveellisille vaurioille alttiita yhteiskunnan hylkiöitä, jollaisia kasvatuslaitoksemme ja vankilamme ovat jo ennestään täynnä. Ihmissuvun jalostamiseen kelpaavat ainoastaan tervejärkiset, voimakkaalla lihaksistolla ja terveellä sisuelimistöllä varustetut, ruumiiltaan sopusuhteisesti kehittyneet naiset. Jos tällaisilla ominaisuuksilla varustettu nainen on sen lisäksi vielä henkisesti kehittynyt, on hän samalla — tarvitsematta turvautua keino-terkoiseen kaunisteluun — myöskin kaunis ja turmeltumattomia miehiä miellyttävä. Perinnöllisesti terveet naiset on saatava ylläpitämään ja kehittämään itsessään edellämäinnittäjä ominaisuuksia järkipäisten ruumiinharjotusten, leikin, urheilun ja voimistelun avulla.

Viime aikoina on paljon puhuttu naisten siveellisestä rappeutumisesta. Eikä aivan syyttä. Onhan suuri osa naisistamme akateemisen sivistyksen saaneista yksinkertaiseen maalaispalvelijaan saakka ihmeteltävällä alttiudella antautunut seurusteluun ensin venäläisten

ja kiinalaisten, sekä sittemmin saksalaisten kanssa ja näiden poistuttua odottaa kaihomielin kukkakimppuineen sinellipukuisia englantilaisia. (Tällä en tahdo väittää, että mies olisi siveellisesti korkeammalla tasolla. Kaukana siitä. Suurin osa miehistä on suhteessaan naiseen laumaeläimen asteella.) Suurena syynä tässä kosketeltuun siveelliseen rappeutumiseen on naisten ruumiillisen kasvatuksen puute. Nainen on ollut sulkeutuneena omaan ahtaaseen ajatus- ja tunnemailmaansa ja alhaisempia vaistojaan seuraten luisunut siveelliseen ryhdittömyyteen. Tämä voidaan parantaa johdattamalla naimenkin urheilemaan. Ulos puhtaaseen luontoon. Talvella hiihtelemään ja mäkeä laskenraan, kesällä joukentelemaan ja uimaan. Raittiissa ulkoilmassa ja pirteässä seurassa rivakasti suoritettujen ruumiinharjotukset puhdistavat ummehtuneen ajatus- ja tunne-elämän, antavat tervettä elämäntuntoa, opettavat tuntemaan luonnon kauneutta, avartavat mailmankatsomusta ja kohottavat ihmisarvon tunnetta.

Kukin ihminen elää kaksi elämää, mutta kuolee ainoastaan yhden kerran. Ihmisyyksilönä hän on — aineellisesti katsoen — kuolevainen, mutta sukuolentona hän elää jatkuvasti jälkeläississään. Sen vuoksi on tärkeää, että nainen, jonka osalle suvun jatkamisessa lankeaa päätehtävä, saadaan oivaltamaan ruumiillisen kasvatuksen merkitys. Jos köyhäläistä todella tahtoo nousta yhteiskunnallisesta kurjuudesta, on työläisnaisen sekä ruumiillista että älyllistä kuntoa kehitettävä. Kumouksen avulla voidaan kyllä äkkiä murtaa vanhat yhteiskunnallisen elämän ulkonaiset muodot, mutta ainoastaan ruumiillisen ja älyllisen kasvatuksen avulla voidaan luoda parempi, korkeampaan yhteiskunnalliseen elämään pystyvä ihmisaines. V. J. K.

RUUMILLISEN KURITUKSEN KIROUS

kirjottaa "En ældre Man" (vanha mies) seuraavasti:

"Elämäni suurimpia tyhmyyksiä on se, että varsin usein annoin selkään pojalleni, noudattaen vanhaa sääntöä: "joka vitseä säästää, hän vihaa lastansa".

Aloin kurittaa häntä, kun hän oli pieni. Suuremmaksi tultuaan sai hän yhä enemmän, ja kun hän oli 15-vuotias, löin minä häntä kepillä. Periaatteeni oli, että kun hän saa ruokaa, oppii hän huomaamaan asiat, mitä muuta hyötyä selkäsäunasta olisi.

Ei ole ymmärrettävää niin, että minä olisin häntä lyönyt joka päivä pienestä lähtien, mutta kuria ja lyöntejä sai hän kuitenkin monta kertaa vuodessa. Ruumiillinen kurittaminen kuuluu siis kiinteästi kasvatusohjeisiini.

Kun poika oli 16-vuotias, sai hän minulta viimeisen selkäsäunansa. Kolme päivää myöhemmin lähti hän luotani kylvämään valtameren ulappaa. Niin istuin minä, leskimies, yksin kotona katkerassa huolossa, sillä poikani rakastin yli kaiken. Nyt oli minulla kyllin aikaa punnita itseni ja poikani välistä suhdetta. Voi! Minä en huomannut syyttää itseäni mistään sillä arvelin, että kunnollisempaa isää

ei voinut olla olemassa. Mutta silloin tällöin palaivat muistot kurittamisesta mieleeni, ja oli kuin pieni hiiri olisi alkanut nakertaa sielölläni. Muistin tulipunaisten kasvoni ja vihanpurkaukseni ja poikani rukoukset ja valitukset. Nämä muistot eivät tuntuneet kovinkaan valoisilta.

Monen vuoden kuluttua tuli poikani kotiin siistinä nuorena miehenä. Ilmi oli kuvaamaton. Mutta ensimmäisenä iltana istuessamme yhdessä, lausui hän ohimennen kertoessaan ensimmäisestä kapteenistaan: "Hän löi minua myöskin!"

Minä punastuin. Hän muisti siis yhä miten minä olin kurittanut häntä. Ja jonkunlainen varjo lasi häntä jälleennäkemisen ensimmäisen ilon ylle.

Myöhemmin tuli hän — tahtomatta haavoittaa minua — uudelleen viitanneeksi antamiini selkäsäunoihin, ja minä painoin pääni alas. Hän matkusti pois, enkä ole nähnyt häntä sen jälkeen, koska hän on asettunut asumaan Amerikkaan.

Eläessäni nyt vanhana miehenä, luon katseeni usein taaksepäin poikani lapsuuteen, jolloin olin itse voimakas ja terve. Näen vielä ilmielävänä edessäni rotevaa miehen, joka kumartuu ruoskineen pienen kirkuvan pojan yli. Musta muisto!

Pyydän sen vuoksi kaikkia isä ja äitejä: Älkää kurittako! Kiusaus voi olla suuri — sen kyllä tiedän. Mutta älkää sittenkään tarttuko ruoskaan. Sillä lyötte vain itsenne verisiä jälkiä."

Kuinka sipuli korjataan ja säilytetään.

Sipulisato tavallisesti on valmis korjattavaksi lokakuun alussa. Mutta jos se näyttää vielä kovin vihreältä, on parasta katkoa varret latvasta syyksuusta ja siten jouduttua valmistamista. Sitten kun sipuli otetaan ylös maasta, tulee ne antaa kuivata päiväpaisteessa useamman päivän ja tulee niitä käännellä ja liikutella usein. Sitten kun kuori on aivan kuiva, tulee ne panna säilöön kuivaan paikkaan. Kosteassa kellarissa ne pilaantuvat. Lämpimässä paikassa niitä ei myöskään voi säilyttää. Ne voi panna joko koreihin tai harvoihin säkkeihin ja ripustaa kellarin kattoon. Niitä ei myöskään saa säilyttää sen kymmenessä kuin 38 asteen lämmössä.

Tomaatti "katsoppaa."

Yksi busheli kypsää tomaattia, 12 sipulia, 4 kup. sokeria, 1 kup. suola, 2 kvarttia etikkaa, 1 ruokalusik. kutakin: sinappijauhetta, sellerin siemeniä, neilikkejauhetta ja kaksi pientä punasta pippuria. Tomaatit ja sipulit leikotaan kappaleiksi ja mausteet sidotaan pieneen vaatepussiin, keitetään etikan kanssa 4 tai 5 tuntia; siivilöidään kuoret pois jos tomaatteja ei ole kuorittu ja "katsoppa" on valmiina pantavaksi kuumentuihin pulloihin, jotka suljetaan tiiviisti.

Tomaattihilloa.

Yksi "pekki" kypsää tomaattia leikotaan kappaleiksi ja valutetaan niistä ensin osa mehua pois. Jokaisesta kahta kuppia tomaattisoetta kohti pannaan yksi kup. sokeria ja viipale sitruunaa ja keitetään 2 tai 3 tuntia. Mausteena voi käyttää hiukan kaneelijauhetta tai kaneliparkkia.

Tomaattien korjuu.

Syyksipuoleen kun pakkasaika läheenee, on hyvä katkoa nuoret oksat ja pienet vihreät tomaatit pois ja siten jouduttua isojen tomaattien kypsymistä. Pienemmiltä pakkailla voi ne varjella peittämällä vaatteilla tai paperilla. Puoliksi kypsät tomaatit voi paimia ja antaa valmistua joko päi-

väpaisteessa ikkunalla tai voi ne panna olkien sekaan johonkin ulkohuoneeseen valmistamaan. Myöskin voi ottaa tomaatit varainaan maasta ja ripustaa ulkovaajan oralle missä isomat vielä kasvavat ja kypyvät pitkän aikaa. Mitä jää vihreiksi, ne voi laittaa pikkelsiksi. Vihreitä tomaattia voi myöskin paistaa pannussa syöttäväksi.

Kyökkitarhan hoitaja.

RAPARPERIEN SÄILYTYS TALVEN VARALLE.

Raparperi kuivattuna kestää useita vuosia ja on helppo kuljettaa. — Varret huuhdotaan, palotellaan ja levitetään kuivaushelleille, paperille tai liinalle ilmavaan, vetoisaan paikkaan, esim. vinnille. Auringossa ja uunissa sitä ei pidä kuivata. Kun palaset rati-sevat, pannaan ne kangaspusseihin kuivaan paikkaan säilöön.

Erittäin suositeltu on myöskin seuraava säilytystapa. Raparperit huuhdotaan, palotellaan pieniksi (ei kuorita) pannaan puhtaisiin, kuiviin pulloihin, korkit suulle ja pullo asetetaan aurinkoon sekä käännetään joka päivä.

Pian alkavat palaset haalistua ja mennä kokoon niin, että pullossa on vain $\frac{1}{4}$ sisältöä. Noin 8—10 päivän perästä hartsaan korkit avaamatta ja pullo vietään kellariin. Näin saadaan paljon parempaa raparperia kuin täytämällä pullo vedellä. Täten hoidettuna raparperi saa erittäin hyönteis-äiä eikä valmistessa vedä niin paljon sokeria kuin vedessä ollut.

Panemme tähän vielä muutamia se-lytyksiä raparperin käytöstä näin so-kerittomana aikana.

Hapan raparperimehu.

10 kiloa raparperia, 7 litr. vettä.

Raparperi huuhdotaan ja palotellaan sangen pieniin paloihin, jotka laaketaan veteen ja tullelle kiehumaan sekoittamalla noin tunnin ajan. Sekoitusta pannaan yksi siivilöivänteesen valumaan. Seuraavana päivänä keitetään mehu tunnin ajan, kaadetaan ki- tai porsliinastiaan jäähtymään peiton alla ja kun se on ihan jäähtynyt, lasketaan mehu perin puhtaisiin, kuiviin pulloihin, jotka oitis korkitaan ja hartsaan. Säilytetään kellarissa.



Täten ilmoitamme että veljemme

ANTTI GUSTAFSON

vanhanmaan nimi Välimaa, kuoli syyskuun 4 p. 1919 tapaturmaisesti Canmore Coal Co. omistamassa kaivannossa Canadassa. Vainaja oli syntynyt Nurmon pitäjässä, Vaasan läänissä, tammikuun 14 p:nä 1886. Häntä jäämme ikävällä kaipamaan, vanhemmat ja yksi veli Suomessa ja kolme veljeä tässä maassa: kaksi täällä ja yksi Yhdysvalloissa, ja sukulaisia tässä maassa sekä Suomessa, jonka tätä ilmoitamme.

Canmore, Alta., Canada.

Sinä orjana, veli, raataa sait vaan nukkua nyt saat rauhass' ja oikeutta vailla sinä kärsiä sait vaan levon kai saat sinä haudass'.

Veljet H. ja K. Gustafson.