

## HUOLESTUNEITA AITEJÄ KODIN OSASTO

No, niitähän näkee kaikkialla työläisäitien joukossa. Mutta olen huomannut vääräkin huolestuneisuutta kun olen sattunut menemään johonkin työläiskotiin, jossa kaikki on ollut niinkuin ollakin pitää, nimittäin puhtaana ja järjestyksessä. Mutta kun talon reipas Jukka tölmäsee sisään ja huutaa: "Me olemme leikkineet maalerial" niin jo äidillä on häpeämistä ja anteeksi pyytelemistä. "Luulette varmaan että pojalle ei ole viikkoon muutettu vaatteita ja juuri vähän aikaa sitten muutin hänelle puvun." Äiti on ihan pelästynyt. Varmaankin hän oli uneksunut pojaan sellaista, joka iso rusetti leuvan alla istuu kiltisti tuolla kun tati tulee äitiä tervehtimään eikä liian äidin suurella vaivalla koruompeluksilla ompelemaa pukua. Mutta vankalla kirkassilmäisellä Jukalla on elämästä eri käsitys. Nytkin hän tarraisi äidin tuolin karmista kiinni ja teki käsien varassa pienen voimistelutempun ja sanoi "peek-a-bool" Nyt äiti ihan häitäntyi, tämä oli niin epäihonno tempu. "Se on sellainen rosa-villi tuo Jukka", päivittelee äiti.

"Niin näkyy olevan. Ompas siinä elinvoimainen poika kaupunkilaislapsiksi ja eihän teillä ole puun oksaakaan tarjota missä hän voimisteli."

"Ei ole, eikä sitä saa vieraiden si-  
doissakaan kiikkua."

"Ja noin vilkas ja vaarallinen katu! Ajatelkaahan, hänen täytyy ihan ryöstää elämänsä sen vähän voimistelun mitä hän saa."

Mutta sen näki ettei Jukan sisälmyksiä tarvinnut patenttilääkkeillä eikä risiniöljyllä huuhdella. Hän oli niitä lapsia, joka oli tullut maailmaan räakyn ja potkin. Oliko Jukan äiti elänyt lääketieteeseen oppikirjojen mukaan vaiko perinnöllisen luonnollisen vaiston mukana, en tiedä. Oliko hän ollut niin viisas, ettei ollut väsyttänyt itseään vai oliko hän niin kohtalaiseen hyvässä asemassa, että voi suojella itsensä ja lapsensa, se jääköön arvoitukseksi.

Mutta sen minä näin, että Jukka omai tuon kadehdittavan elämän salaisuuden, että mihiin ikään hän tarraisi kiinni, hän tarraisi kiinni kaikesta aielustaan ja kun lapsi omaa tämän armon, älkää olko huolestuneita; johtakaa niitä vaan.

Satuinpa pienen onnettomuuden tähden joutumaan eräiseen paikkaan missä oli kymmenittäin taaskin huolestuneita työläisäitejä. Näillä äideillä, monella, oli suuresti syytä olla huolestuneita, sillä heidän lapsiltaan puuttui elinvoimaisuutta. Jotkut heistä olivat kalpeita, kilttejä ja hiljaisia, toiset valtiivat. Nämä eivät vaivanneet aitejään niinkuin Jukka pienillä tempuillaan, ei rikki revityillä sukilla eikä kengillään, eivätkä ne syöneekään niin paljon kuin Jukka. Olivatko nämä niitä lapsia, joista Debs sanoi, että "työläisten lapset jo syntyvät väsyneinä." Nämä etsivät apua lääketieteeltä jota heille ilmaseksi annettiin. Mutta tuntui kerrassaan ivalta että josakin pulossa rohdoskaupan laudalla eli jonkun lääketieteeseen tohtorin päässä olisi ollut näiden lasten elinvoimaisuus. Oliko nuo äidit olleet noin säästävää, että heidän lapsistaan tuli kivoilaisia? Ei, he olivat onnettomam-

massa asemassa kuin oli villin suojelusvaiston omaava äiti. He olivat suurkaupungin keskuudessa, jossa he kylläkin saivat ilmaseksi lääkärin hoitoa. Mutta mitä se auttoi vaikka haistuvat lastensa kanssa klinikoissa aina, kun heiltä puuttui mahdollisuus antaa lapsilleen hyvää, verta syönytävää ravintoa, kun heidän ei ollut mahdollisuutta liikkua ulkona ja kun asunto-olot ovat ihan sietämättömät köyhälistöllä. Paljon parempi heille olisi että voisivat viljeillä samoilla kuin kitua ja olla vielä vailla luokkatietoaakin.

He istuvat väsyneinä ja heidän kasvoissaan kuvastui toivottomuus ja heidän vapauden kaipuunsaakin oli kuin "himmeeä, etällä hämmöttävä valo. Hekin tosin pyrkivät ja toivovat, mutta vaistomaisesti: heiltä puuttui tietoa, kaikkein parasta tietoa mitä köyhälistölläinen voi omata — luokkatietoa. Onhan lääketiede tehnyt palveluksia ihmiskunnalle, se täytyy myöntää, mutta kuinkahan monta köyhälistön lasta, isää ja äitiä on mennyt näiden kokeilujen uhreina, sillä köyhälistön ruumiilla sitä kokeillaan ensin kaikella uudella nois-  
sa laitoksissa.

Minun mielestäni äidin ei tarvitse olla huolestunut, jos sen lapsi tarraa kiinni työnsäseen tarmolla, olkooppa se sitte kynä tai kuokka. Sillä se näyttää, että kaikkein paras on vielä jäljellä — elinvoimaisuus.

H. N.

### VANHEMPIEN LASTEN RUOKINNASTA

(L. Hemmet Holtin mukaan.)

Lasten, 4—10 v. ikäisten päivän vahvin ateriat tulisi olla keskipäivällä ja illallinen tulisi olla keveä, jotenkin samanlainen kuin 3 v. vanhojen lasten. Aterioiden välillä sopii antaa lapsille lasillinen maitoa sekä runsaasti raitista vettä. Kaiken ikäisille lapsille pitäisi antaa runsaasti maitoa, ainakin 3 lasillista päivässä. Lihua ja kalaa ei pitäisi antaa vanhemmillekään lapsille kuin kerran päivässä, keskipäivän vahvan aterian aikana. Savustettu siiankinkku, makkarat, kaikenlaiset suolatut ja kuivatut lihat ja kalat, silava, maksa sekä metsän riista on pidettävä tarkasti pois alle 10 vuoden vanhojen lasten ruokalista. Näiden sulattamiseen tarvitaan vahvan ja terveen aikailmisenkin elinistön. Keräkaali (raaka tai keitetty), vanhat punajuurit ja porkkapat, sekä maissi ja "egg plant" ja sellaiset kasvikset, jotka syödään keittämättä, kuten: selleri, retiikat, viheriät sipulit, kurkut, tomaatit ja sallatit lehdet, ei pitäisi antaa alle 10 v. ikäisille lapsille. Myöskään salaateja, joissa on raakoja kasviksia, sekä muitakaan salaatteja, ei pitäisi antaa lapsille ennenkuin niillä on täydet hampaat. Keitettyjä naurilta, lantuja, sipulia ja kukkakaalia sopii antaa jo 6 v. vanhalle lapselle ja kaikkia muita paitsi edellämainittuja kasviksia, sopii antaa kaikille lapsille.

Aamialan on tärkeä ateriat kasvaville lapsille ja heidän on syötävä täysi ateriat hyvästi keitettyä puuroa, paahdettua leipää, maitoa ja keitettyä kananmunaa. Kun illallinen ei ole raskas, voi lapsi syödä aamiaista. Useita isompia lapsia valvoo, ihme kyllä, ruokahalun puute siinä määrin, että he eivät mitenkään täydellä aamiaista. Mutta sellainen lapsille luonnoton ruokahalun puute johtuu säännöttömästä syömisestä sekä hän usein nautittujen välipalojen ja makeisten syömisestä. Makeiset, soodavedet, sokerikakut ja kahvi vievät afkuisiltakin ruokahalun, satikka sitton lapsilta. Ohukaiset eli "hot keekit" eivät ole nuorten lasten ruokaa. Ainoastaan

kovantyöntekijä jaksaa niitä kunnonleone sulattaa. Myöskään ei alle 10 v. vanhoille lapsille pitäisi antaa raskaskuorista piirakkaa, torttuta, vahvasti sokeroitua hedelmähilloa, sokerikakkua eikä hyvin runsaan sokerin kanssa keitettyä hedelmää. Ollisi hyvä opettaa lapset jo pienestä syömään graham leipää, jossa on viljan kaikki tärkeät osat, mutta tätäkään leipää ei saisi antaa lämpimänä vaan päivän vanhana tai paahdettuna. Leipoksina lapsille sopii antaa paahdettua nisukorppua tai "zweiback" pakettikorppua ja sellaista munakakkua, johon ei käytetä voita, eikä leivinpulveria, kuten ovat "sponge cake" ja "lady fingers" kakut. Jälkiruokina lapsille sopii antaa yksinkertaisia ryyni- tai jauhoputkinkeja, joita ei mausteta ylläisesti, sekä toisinaan hukan hyvää jääkermää.

Hedelmät saakoot ensi sijan lasten ravinnossa. Lapsen vatsantoiminnalle on appelsiini, "grape fruit" tai tuoreiden mansikoiden ja vaaraimien mehu arvaamattoman suureksi hyödyksi. Päivällisaterian jälkiruokana sopii antaa keitettyjä hedelmiä ja myöskin iltasiksi, vaikka siihen tavallisesti pitäisi sisältyä maitoa, sopii antaa sellaisia hedelmiä, mitkä eivät ole happamia, kuten esim. hyvästi keitetty, hukan sokeroitu omenahillo tai väskynät. Kaupunkipaikoissa tulisi olla hyvin huolellinen lapsille annettujen hedelmien suhteen ja olisi ne paras keittää. Sillä hedelmiä ei lähetetä maasta kypsinä markkinoille, vaan hiukan raakoina, jotta ne säilyvät kauemmin matkalla ja markkinoilla; ne kun kypsyvät laatoissa sen jälkeen kun ne otetaan pulsta. Sillä syystä olisi paras keittää tällaiset hedelmät. Lapselle ennen kuudetta ikäv. sopii antaa keitettyä tai paahdettua omenaa, keitettyä väskynöitä, siisiä luumuja, päärynöitä, persikoita, kirsikoita ja aprikoita. Siitten vasta kun lapsella on täydet hampaat ja hän on oppinut puremaan ruokansa hyvin, on hänelle annettava raakaa omenaa, amanasta, marjoja ja banaaneja. Teetä, kahvia, o-lutta "saiteria" ja kaikenlaisia keinovbkgkj vbkgkj vbkgkj vbkgkj vbkgkj netokiseisti maustettuja ja värjättyjä soodavesiä älkää suinkaan antaa lapsille, jos ette taldo turmella heidän terveyttänsä ja heikontaa elinvoimaansa. Ainoa juoma, paitsi vesi ja maito, mitä lapselle voidaan antaa, on melkein kokonaan maitoon keitetty, heikko kaakao.

Lapsille on opetettava ravinnon tärkeys, heidän ei ole sallittava leikitellä ruuan kanssa, vaan on heidät opetettava syömään yksinkertaisin ateriansa huolellisesti ja hyvästi pureksellen. Myöskin on äidin tai holhoajan oltava määrääjä siinä, mitä lapsi syö, tietysti ei ankarasti pakottaen lasta syömään sellaista mikä sille on ehdottomasti vastenmielistä, vaan määrätien ravintoa, mikä sille on hyvää. Ei pidä sallia lapsen syödä esim. ainoastaan aterian jälkiruokaa tai jotain muuta yhtä lailla. Säännöllisesti katettu pöytä, lapsen omat astiat ja lusikat, tekevät aterian hänelle tärkeämmäksi ja hauskeemmaksi.

Kiitien tulee aina muistaa, että lapsi on sellainen, minkälaisen kasvatuksen ja ravinnon se on saanut. Ruoka on se mikä kasvattaa hänen ruumiinsa ja äidin ja isän ja ympäröivien henkinen ja sielullinen vaikutus se mikä kasvattaa hänen sielunsa. Me köyhälistölläiset emme suinkaan ole läheskään aina tilaisuudessa valitsemaan parhaista ravinto lastemme ruumiilliselle ja henkiläelle kasvatukselle, mutta kun me edes koetamme ymmärtää ja oppia tietämään mikä olisi parhaita, niin

me annamme edes sen verran sitä kuin suinkin voimme. Ja kun me huomaamme sen puutteenalaisen aseman missä olemme kasvattaessamme nousevaa sukupolvea maailmaan, sitä suurempi syy meillä lienee alkaa toimimaan niin, että sellaiset olosuhteet tulevat maailmasta, häviämään ja että niiden tilalle saadaan olosuhteet jossa ainakin lapsilta ei mitään puutu.

— Jos keittoonni on jostakin syystä huonosti hoidettu ja on päässyt vanhan ja huonon näköiseksi, saada se näyttämään melkein uudelta kun se rasvataan hyvin ja sirotellaan rasvan päälle hienoksi jauhettua alunaa, joka annetaan oilla hetke aikaa. Kun se hongataan pois, on uuni ihan kuin uusi, niin vakuuttaa Kokenut.

— Jos hedelmähillo tulee kovaksi, aseta hillopurkki leipomoulin tai padalliseen kuumaa vettä niin kauaksi aikaa, että sokeri sulaa. Hillo on jälleen kuin äsken keitettyä.

— Kuuman veden aiheuttamat valkoset merkit kyllötetystä pöydästä saadaan pois suolalla ja salaattijellyllä. Suolan sekoitetaan runsaasti öljyyn ja seos annetaan olla pilkkujen päällä tunnin ajan.

— Jälkiruussa ja leivoksissa tarvitaan toisinaan punasta väriä, jota tietenkin saadaan kauposta. Mutta kauposta saatava väri ei suinkaan ole aina, eikä juuri koskaan, terveellistä ja vaaratonta. AVaratonta punasta väriä keitoksiin ja leivoksiin saadaan hakkaamalla raaka punajauri hyvin hienoksi ja kaatamalla sen päälle hetkeksi aikaa kiehuvaa vettä, joka sitten kaadetaan silvillä läpi ja on heti valmis käytettäväksi.

— Jos tahdot tehdä hyvän palveluksen tuttavallasi tilaa häjelle Toveritar.

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

### Osoite-ilmoituksia.

ABERDEENIN S. S. CLUBIN ompeluseura kokousta joka torstai klo 2 p.p. 713 E 1st St. — Terveystalo.

ASTORIAN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla joka torstai ilta, kello 8. Osoite: 262 Taylor Ave.

HOQUIAMIN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla, Ahjoas sa, joka torstai, kello 2 p.p. Osoite: 315—10th St., Hoquiam, Wash.

PORTLANDIN S. S. Osaston ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla joka toinen torstai ilta, kello 8. — Osoite: 719 Montana Ave.

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

WAUKEGANIN, III., S. S. O. viralliset kokoukset pidetään joka kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena sunnuntaina, alkaen klo 2 p.p. — Osaston ompeluseuran kokoukset ovat joka toinen torstai, alkaen klo 2 p.p. — Osoite: 412-417 Journal Bldg., Portland, Ore.

### CANCER

Ei veistä ja verenhukkaa EI LAASTAREITA JA TUSKIA TUNNITTAIN TAI PÄIVITTÄIN Kasvautuneet, peräpukamat, pukamat, kupu kaulassa Naisten taudit, iho, vatsa, suolisto Neljän vuoden tutkimukset Euroopassa. Yli kolmikymmenvuotinen kokemus. PORTLAND PHYSICAL THERAPY LABORATORIES 412-417 Journal Bldg., Portland, Ore.

### JOS OLETE KIPEÄ

Pyytäkää VAPAA LÄÄKEKIRJA — No. 5

Sillä on yli 25 vuoden ja maisten tautille sell. tettiin. Kulu myöskin täydellinen luettelo suomalaisen kotilääkkeistä. Mistä jokuin voi itse valita soivan lääkkeen taudilleen, samaten myöskin lääkkeitä hinnat y. m.

Lääkkeet eivät ole patenttilääkkeitä, vaan toiminnallista valmiutta, jota Suomessa on jo käytetty monia kymmeniä vuosia.

Tämän kirjan saatte ilmaiseksi ja pitää sen olla jokaisessa suomalaisessa kodissa, sillä ette tiedä koska sitä tarvittette, varokaa hembunkk-lääkkeitä ja hembunkk-tohtoreita.

—Lignellin Apteekki on suorin—  
—Suom. Apteekkililike Yhtysvaltoissa—

P. A. LIGNELL CO., Superior, Wis.