

KODIN OSASTO

MISTÄ SAA HYVIÄ JA HYÖDYLLISIÄ KEITTO-OHJEITA?

Kasviskeittokirjasta niitä parhaiden löytää. Halpahintainen, mutta käytännöllinen kirja. Maksaa ainoastaan kaksikymmentä viisi senttiä. Myytävänä kustannusyhtiöittemme kirjakaupoissa. Naiset, jotka haluavat keittää kasviksia näin kesän aikana, voivat hankkia **Kasviskeittokirjan**; siitä saa monta hyvää ohjetta. Hyvin valmistettuna on ruoka terveellistä, mutta taitamaton keittäjä hankkua aineita ja pilaa ruokahalun. Monta vaikeata tautia parannetaan ainoastaan sopivalla ruokajärjestyksellä. Lääkärit selittävät, että mikään ei ole terveellisempää sairaille henkilöille, kuin kasviksista valmistettu ruoka. Ottakaa pa siis ohjeita Kasviskeittokirjasta ja harjoitelkaa taitoanne ruuanlaitossa.

Kasviruokiin mieltynyt.

Jalkojen hoito

Jalkoihin sopivien kenkien merkityksestä ei milloinkaan voida pitää liian suurena. Kenkien tulee olla kohtuullisen raskaat, mutta pohjien täytyy olla sujuvat, kantojen kohtuullisen korkeat, eikä kengät saa olla liian tiukat eikä liian väljät. Tavallisissa oloissa on paulakenkä aina kaikkein paras ja jalalle terveellisin.

Sukkien täytyy olla niin pitkien, että varpaat saavat vapaan liikunnan vapauden. Jos korjattuja sukkia käytetään, tulee korjauskohtain olla tasaiset, niin että painetta ei millenkään paikalle jää.

Suosittelavaa on, että jalat pestään ja kuivataan ennen levolle menoa; sen lisäksi tulee sukat panna kuivamaan, niin että ne ovat kuivat seuraavana aamuna.

Jos jalat ovat turvonneet tai kuumat tai jos niissä alkaa ilmetä arkuuden merkkejä, tulee ne pestä suolaisella vedellä tai kalla hieroa niitä lääkealkoholilla ja kuivata hyvin. Sen jälkeen on niihin ripoteltava talkum jauhetta ennenkuin sukat vedetään ylle. Talkum jauhetta voi hieinan pirskoittaa sukkien ja kenkienkin.

Hyvä tapa on pitää kahta paria kenkiä vuorotellen päivittäin, niin että on aina kuivat kengät. Sukkia tulee usein vaihtaa ja pitää ainoastaan puhtaita, täysin kuivia sukkia, etenkin jos täytyy paljon kävellä tai kalla paljon seisoa.

Jos pitkällä kävelyillä ei kenkiä voi päivittäin muuttaa, on hyvä kiinnittää lääkärien "tarttuvaa" laastaria (adhesive plaster) hellien paikkojen päälle. Rakkooja on paras parantaa pesemällä kuumalla vedellä perusteellisesti, jonka jälkeen puhtaalla neulalla puhkaistaan rakkovinttain vähitellen ja painellaan rakkooa hiljalleen, kunnes neste tulee siitä ulos ja rakko painuu tasaiseksi. Ennen rakkon puhkaistamista täytyy jalan saada levätä rauhassa.

Jalkoja hujutetaan ja karaistetaan jalkakylvyssä, jossa on suolaa ja alkoholia. Jalkojen hoito on tärkeä tehtävä jokaiselle ihmiselle.

Kylmä "steakia" voi uudistaa seuraavasti: Vatkaa yksi eli useampi muna, mausta suolalla, pippurilla. Kasta lihan palaset tässä, paista kuumassa rasvassa ruskeaksi.

— Jos tahdot tehdä hyvän palveluksen tuttavallasi tilaa hänelle Toveritar.

PHILADELPHIA, PA.

Nyt, kun kesä on kohta mennyt, olisi meidän alettava uusin voimin taas toimimaan. Täytyisi jokaisen velvoittaa itsensä tulemaan osaston kokouksiin ja ottaa osaa tehtäviin.

Meidän osastossa on yli sadan jäsenen, joista noin 25 käy kokouksissa ja ovat toimimassa, joten samat henkilöt kuuluvat useampiin toimikuntiin. Heidän täytyy lähteä kokouksiin joka ilta viikossa. Tietysti he eivät voi täyttää tehtäviään kunnollisesti, kun niitä on liikaa. Oletteko ajatelleet kenen syy se on? Ehkä sanotte: "ei pitäisi ottaa liikaa toimia vastaan, kun ei kerran voi suorittaa niitä." Mutta ettekö huomaa, että juuri teissä on syy, jotka kotona oleskelette ja siten langetatte kaikki harvojen tehtäväksi, ettekä kaikin voimin tulla valmistamaan nauttimaan. Kun nyt osastossa on yli sadan jäsenen, ja jos niistä edes puoletkaan olisivat toiminnassa, niin meillä ei olisi yhdelläkään liikaa tehtäviä.

Usein kuulee jäsenten valittavan ohjelman vähyyttä iltoissa. Mutta ohjelmaakin on huono suorittaa kun sitä ei ole. Kun sellaisetkin, jotka jotakin kykenisivät esittämään, eivät ota mitään tehtäväkseen, vaikka heitä rukoillen pyytäisi. Taas muutamia yksilöitä ei viitsi joka lauantai olla "areenalla", ja onhan se liikaa vaadittakin. Ohjelman puutteesta tietysti tanssitaan. Siitä syytetään huvitoimikuntaa, mutta ei muisteta, että huvitoimikunta ei voi yksin ohjelmaa saada, jos mitkään toiset alatoimikunnat eivät avusta. Katsokaas taas noiden "jättäisi-osastojen" ilta-ilmotuksia: siellä myös on "runnattu" tanssia joka osastossa kolme ja neljäkin iltaa viikossa. Älkää heti syyttäkö omaanne. Kesäinen aika on joka osaston toiminnassa laimeampaa, se tulisi jokaisen tietää, eikä valitella lehtien palstoilla, että "viime toimintakauden ajalla on menty suurin askelin taaksepäin"; "johtopäässä" on vika ja "huonoa agitatsionityötä" j.n.e. Tällaiset valitukset ne on siitä "huonoa agitatsionia."

Nyt syyskauden alkaessa tulisi jokaisen käydä ahkerammin kokouksissa ja syventyä toimintaan.

Taas tulee kiirettä! Ompeluseuran alkaa toimimaan, siellä tarvitaan osanottajia. Näytelmäseura on jo alkanut. Harjoituksen alla on suuri kappale. Se ehkä tullaan esittämään ensi kuun puolivälissä. Kappaleen nimi on "Uusi kirjastonhoitaja." Tämä kappale on täynnä huumoria ja on se tunnettu hauskimaksi, mitä on suomenkielelle käännetty. Tätä kappaletta ei ole vielä esitetty joka kylässä, joten se on melkein uutuuks. Täällä ei sitä voida aikasemmin esittää, kun vielä on niin kuumat ilmat, joten yleisö rasittuisi nauraessaan, sillä nauramatta sitä ei voi katsella.

Niin, nyt se "karpentarien" lakko on "voitettu". Miehet nim. saavat tehdä työtä niin paljon kuin jaksavat. Saisivat "jöntää" kahdeksan päivää viikossa, jos päivinä olisi niin monta ja vielä yöt päälle. Lakon aikana "vaadittiin" kesäajaksi viisipäiväistä työviikkoa. Sen he saivatkin. Mutta nyt he, "unionmiehet", puskevat seitsemän päivää ja yhtä monta yötä viikossa, vieläpä monet osaston toimihenkilötkin!

Elvättököhän ne miehet ajattelee, kun ovat oikein väsyneitä ja melkein puolikuolleita uupumuksesta, että "miksi ei me voitaisi vaatia komppaniaa runnaamaan miehiä niin monella vuorolla, ettei meidän tarvitsisi tehdä 20 tuntia päivässä ja syödä leipä noilta miehiltä, jotka ovat ulkona portin takana voimaan kaupalla. Riittäisihän minulle 8 tun-

tiakin näin kovassa työssä." Vai ajatteletko ehkä että: "Näin kalliina aikana täytyy yrittää, kun kaikki maksaa niin kapeasti." Mutta siltä työttömältä toverilta kiskotaan yhtä korkeaa vuokra ja ruuan hinta kuin teltäkin. Hän olisi iloinen saadessaan ansaita 8 tunnin palkan, — mutta teidän ylityönne vie häneltä mahdollisuuden!

Liukkaat ovat Rooman paavin latiatkin, koska hän keikahti nurin kirjastohuoneen ja sänkykamarin välillä — ja polvesta läksi nahka. Tämä "onnettomuus" sattui perjantaina 13 päivänä — amerikalaisen kovan onnen päivänä. Näyttää kuin olisi Italiassa yhtä onnetonta tuona päivänä. Mahtoi se olla aika romahdus! Nykyinen aika on kovin vaarallista vallassaajille, milloin joku heistä lentää junan ikkunasta yöllä, milloin taas toinen keikahtaa ruumansa lattialla että polvet nabbottomaksi jää. — Varttokoohan Leninin joku onnettomuus? E. N.

SAN FRANCISCO, CALIF.

Osaston kokouksessa t. k. 12 päivä oli useampia tärkeitä asioita esillä, joiden joukossa keskusteltiin lasten sunnuntai-koulun uudelleen aloittamisesta. Nyt päiväkouluunkin ovat alkaneet ja lapset tulleet maalta. Opettajiksi valittiin K. Tuominen, Maija Heino ja Hartman. Opetusohjelman

ei ole vielä suunniteltu. Saattaa olla vaikeaa käytännöllisten opetusvälineiden puutteessa. Te lasten vanhemmat, jotka haluatte kasvattaa lapsenne sosiaalisessa valossa, lähettäkää lapsenne sunnuntai-kouluun. Jos kohta ei voida antaa niin säännöllistä opetusta kuin nykykaikaisissa porvarillisissa kouluissa, niin oppivat edes hiukan näkemään asioita oikealta kannalta. Minkä he pieninä oppivat, on se avuksi heille aikuisina.

Keskusteltiin puhujarenkiaan perustamisesta. Perustavaan kokoukseen kokoonkutsujaksi valittiin O. Liukonen.

Saara Mattson toi esille, että aikain olisi aika näyttää, mihin he pystyvät. Hommaamalla oikein aikain ilmat. Tuon homman alkuunpanijat valittiin seuraavasti: Toverittaret, Hilma Ruuskanen, Saara Mattson ja Tyyne Lahti. Muistakaa pa nyt akkaväki, että pysytte lujasti tuon homman takana.

Toiste lisää. — Tyyne.

Nimileimasimia kumista tehdään Toverissa; tilatkaa sellainen heti!

TILAA TOVERITAR!

Rahanlähettäjäille!

Kansalaisillemme maksamme dollareista
KORKEIMMAN HINNAN.

Yllämainittua tapaa seuraten me maksamme dollarista

SMK. 33.00

Lähetyskustannukset 25 senttiä postitse, \$3.50 sähköitse.

Suomen Osuuskappojen Keskuskunta r. l.

Ainoa asiamiehemme Suomessa, vastaa kauttamme lähetetyistä rahoista.

HELANDER & NEKTON
PRIVATE BANKERS,

Woolworth Bldg., Room 1104. 233 Broadway, New York City.

Suomesta Kirjoja !!!

SUOMESTA ON JUURI SAAPUNUT pieni määrä kirjoja, joita on yleisesti kaivattu suuresti koko sodan ajan, jolloin kirjojen saanti Suomesta on ollut mahdoton. Aiempana lueteltuja kirjoja on vaan rajoitettu määrä, joten saadaksenne tilatkaa heti.

Uusi Lääketiede, kirj. Louis Kuhne, sid. \$2.00
Kasvojen Ilmeoppi, kirj. L. Kuhne, sid. 1.00
Järjestel. Miehillä, kirj. J. P. Muller, sid. 1.00
Järjestel. Lapsille, kirj. J. P. Muller, sid. 1.00

TOVERIN KIRJAKAUPPA

BOX 99,

ASTORIA, ORE.