

KODIN OSASTO

Säästääkiä nieluriset (Tonsils)

Luonto on antanut jokaiselle ellemme tärkeän tehtävän. Kiehlrauhanen suojelee keuhkoja. Jos, joko alkunsa tai lapsen, kiehlrauhassa ilmenee tulehdusta on viisaasti konstiti muuttaa ruokajärjestelmä mahdollisimman yksinkertaiseksi. Kurkkua on pestävä lämpimällä vedellä, johon on sekoitettava vähän sitruunan mehua ja keittosoodaa. Leikkaus on jokatapauksessa vältettävä. Parhaan keino on sopiva ruokajärjestelmä, jolla melkein kaikki leikkaukset voi välttää.

Henkilön, jolla on huono terveys, olisi vältettävä valkoista vehnäleipää ja puhdistettua sokeria sekä kalkkia sokeroituja ruokia. Myös rasvainen liha, varsinkin sianliha on paras jättää syömättä.

Pieniä ohjeita emännille ja palvelijoille

Taloustöissä on aina edullista säästääkseen aikaa ja vaivaa, oppia tietämään ruoka-ainesten säilytys. Varsinkin monella palvelustyöllä se säästää huolta ja ajattelemissa seuraavan päivän varalta.

Esimerkiksi piirakka talkinua (pie paste) voi säilyttää jääkaapissa kannen alla koko viikon. Se on sitä paitsi 4 tai 5 päivän vanhana yhtä hyvää kuin juuri tehtynä.

Spachetti myös voi säilyttää useampia päiviä pilaantumatta, tarvitsee vain kuumentaa kaksinkertaisessa padassa ennen tarjoamista.

Spachetti: — Ota 1 pannaan Spachetti ja keitä puoli tuntia vedessä, johon on pantu $\frac{1}{2}$ teelusikkaa suolaa. Jauha 1 panna juustoa tai puoli panna. Jos ei halua vahvaa. Sekoita se $\frac{1}{2}$ kupillista tomaattia, jossa on keitetty 4 isoa sipulilla ja siivillä; kun sekoitus on sileää, lisää siihen keitetty Spachetti, josta kiehuuttu vesi on kaadettu pois. Jos on saatavissa Cambells tomatoesoup, sitä voi käyttää tomatoksen" ja sipulin asemesta, myös säästää aikaa. Valmis käyttää; voi säilyttää monta päivää.

Leipätalkinua voi myös säilyttää seuraavaan päivään jääkaapissa; tarvitsee vain vähän enempi aikaa kohoata seuraavana päivänä.

Säästääkiä aikaa lottamalla kylmässä vedessä kuivatuita hedelmiä, veskunloita, aprikotisia y. m. Liota vähintään yli yön. Keittäessä lisää aina sitruunan mehua mukaan. Jos on saatavissa hunajaa tai Corn siirappia, se olisi terveellisempi käyttää, kun puhdistettu sokeri, sillä ne ovat vapaat kemiallisista aineista.

Eräs.

Äitien ja lasten suojelu

(Jatkoa)

Hän perusti keskuksensa kolme vuotta sitten ja nyt hänen kanssaan työskentelee yhteistoiminnassa 32 lääkäriä, 124 eri yhdistystä ja 22 sairaanhoitajataria. Lääkäreihin tukeutuu myöskin tohtori Margaret Clarke, jolla on oma keskus Long Beachissa, Californiassa, kaupungissa jonka varsinainen väkiluku on viisikymmentä tuhatta, ja lisäksi liikuvaa väestöä noin kymmenen tuhatta. Hän on sama tohtori Clarke, joka joku vuosi sitten Waterloossa, Iowassa, perusti "parempien lasten" (better babies) liikkeen. Se oli ensi askel pikkulasten hyvinvoinnin eduksi tässä maassa. Sitä ennen pidettiin vain pikkulasten kauneuskilpailuja. Miheensä kanssa tohtori Clarke matkusti Euroopassa pitemmän aikaa tutkien siellä äitiyksymystä. Palattuaan Euroopasta hän miehensä avustamana laati ensimmäisen kou-

kaavakkeen lapselle siihen malliin kuin karjankasvattajat tekevät koemittoja eläimistä. Mutta pian hän huomasi, ettei vielä riittänyt se, että lapsi on ruumillisesti täydellisesti muodostunut. Oli tärkeätä myöskin se, että lapsella on tietoinen äiti ja vieläkin enemmän, että lapsella on kunnollinen koti. Ja tätä päämäärää kohden työskentelee hänen keskuksensa Long Beachissa.

Tätä keskuksia kutsutaan nimellä "Patents Educational Center" (vanhempien valistus-keskus) sillä isä ja äiti ovat kumpikin yhtä paljon vastuunalaiset lapsesta. Tämän keskuksen apuna on myöskin kaupungin hallitus.

Nämä lääkärit tekevät suurta työtä ja sen tarkoitus on kausa kantava. Lasten suojeluskysymyksessä on hiljalleen päästy oikeaan suuntaan. Ensiksi on yritetty ohjenta ja suojella vanhempia lapsia, sitten pitää huolta pikkulasten terveydestä kunnes on päästy siihen, että on havaittu lapsen elämän riippuvan äidistä ja jo ollaan myöskin havaitsemassa, että äidin asema riippuu hänen yhteiskunnallisesta asemastaan: että jos lapsella tulee olla hyvä äiti ja hyvä koti, tulee yhteiskunnan se hänelle taata.

Mutta nyt tämän päivän huutavin tarve olisi saada apua sadolle tuhansille avuttomille äideille ja lapsille, sitä ei voi muuten saada kuin hallituksen yleisen toimenpiteen kautta.

ASTORIA, ORE.

Ollisipa se hyvin soma asia, jos näkis jossakin tämän kaupungin uutisia Toverittareissa. Se juuri onkin kummallisinta, että Toverittaren kotikaupunki on niin huonosti edustettu palkkakuntakirjeiden osastossa. Täällä ei näe tuskin koskaan minikäänlaista uutispätkää lehdessämme. Siihen nyt on kyllä eräs luonnollinen syytä. Täällä kun ilmestyy tämä vanhempi veli "Toveri", jossa pohditaan päivän tapahtumat ja muut kiireelliset asiat tuiki tarkkaan, arvelaan kai, että Toverittareen ei jää täällä mitään sanomista. Palkkakuntalaisille ei Toverittareissa julaiten palkkakuntauutiset tosiaankaan ole mistään arvosta, mutta pitäisi ottaa huomioon, että Toverittaren lukijoina on paljon suurempi osa henkilöitä muualla päin, esim. Idässä ja Canadassa j. n. e., jolle ei tule "vanhempa veljeä". Ne pääsevät siellä pahaan käsitukseen Astoriasta, että täällä vallan nukutaan, kun ei kukaan pistä lehteen pientäkään ilmausta siitä, että vielä eletään ja rivakasti toimitaan.

Toverittaren levitystyössäkin on oltu vallan virkettä. Meidän innokkaat asiamiehemme ovat kunnostantuneet oikein hyvin. Mrs. Jämsä ja Mrs. Saarinen ollen etutilalla.

Osaston toiminta on hyvin vilkasta. Näytelmäseuran johtajana kun toimii Felix Hyrskke, saa arvata, että silloin saadaan toimeen jotain kunnollista. Tänä kesänä on näytelty paljon suuria kappaleita. Useita johtajamme sepittämiä näytelmiä on esitetty myöskin.

Soittokunta on hyvä, samoin mieskuoro, joka usein esittää laulujaan.

Suuret kesäjuhlat pidettiin syyskuun alkupäivinä. Kestivät kokonaista kolme päivää. Astorian osasto esitti näytelmän "Murreksessa" Portlandin osasto puolestaan esitti "Kansan nainen" nimisen näytelmän. Kolmantena iltana oli Ihannelitteisten ohjelmaa. Oli hyvin mielenkiinnittävää nähdä, miten innosteesti ja suurella hartaudella tämä nouseva nuorisosa suoritti ohjelmansa. Erikoista mainitsemista ansaitsee pikkulasten esittämä pukutanssi. Sen olivat nämä pienokaiset oppineet niin hyvin, että oikein piti ihmetellä. Ihanneliteon oppilaat esittivät muuta-

kin ohjelmaa, ei vain tanssia. Puheen piti Aino Mäki, runon lausui Aune Jämsä. Molemmat onnistuivat esityksissään hyvin. Irja Järvin esitti kauniin tanssin, Hyrskkeen pikku "Ressi" lausui j. n. e.

Paljon kaikenlaista kertomista täällä löytyisi, jos jokukaan niitä muistaisi Toverittareen kirjoittaa. Odotetaan, onko tästä huomautuksesta niinkuin mitään hyötyä, vai pitääkö minun olla kaikkein virkein uutisia kertomaan. Saisi siihen toimeen ottaa osaa useampikin, niin sitten ainakin "Kalakylän" uutiset tulisi muuallakin tiedettyä.

Menehän tätä paperia jo Atlantin meren ylikin, aina sinne "valkoiseen" Suomeenkin asti. Sielläkin olisi "metka" tietää, mitä täällä Columbian ranuilla hommataan.

Matilda Minkkinen.

VIRGINIA, MINN.

Täällä oli elokuun 29 p. kesäkoulu-lasten iltamat, eli n.s. lopettajaisillamat, jossa oli melkein kaikki ohjelma lapsilta. Ohjelman suoritus alkoi niinkuin oli määrätty, täsmälleen klo 8:30 yhteislaululla. Sen jälkeen oli avauspuhe Aili Eloilta. Puhuja teki selvää niistä vaikeuksista, mitä tällä koululla on ollut voittavana täälläkin toimintakaudella. Hän painosti koulun tarpeellisuutta. Vertasi miten esim. Euroopassa nuorisosa kehittää itseään käymällä koulua, samalla alkaa kun se täällä viettää aikansa ala-arvoisissa urheilussa y.m. Puhe oli oikein asiallinen ja selvä. Voipa mainita, että Aili Elo on vasta noin kymmenvuotias. Sitten seurasi laulua ja runoja ja soittoa. Sen jälkeen tuli puhumaan J. Hill, joka on myös ollut kesäkouluun opettajana. Puhe kesti noin kolmekymmentä minuuttia. Hän ikäänkuin kuvasi minikäänlaista väkeä voi toivoa tieteisistä nuorisosta, jota vastoin luokkatiedot nuorisosa useinkin aikuisikäi tuluttuaan voi olla lakkopettureina ja pyssyhurtina j.n.e. Tämän perästä vielä suoritettiin useita numeroita ohjelmaa. Välinajan perästä alkoi uudestaan ohjelman suoritus, m.m. näytelmä "Nouseva kosto" esitettiin.

Kappale on yksi parhaimpia lasten näytelmiä agitatsionimerkityksessä. Esitys sujui mainioasti. Liikkeet olivat reippaat ja innostus hyvä. Kaikki näyttivät osaavan hyvin roolinsa. Lopuksi seurasi kuvaelma "Sosialismin puu". Sen esitys sujui myöskin oikein hyvin.

Ohjelmaa oli varattu aikalalla

paljon, sitä oli ainakin kaksikymmentä eri numeroa, jotka suoritettiin. Tämä oli yksi parhaimpia agitatsion-illoja. Yleisöä oli saapunut avara Sosialisti Opera melkein täyteen. Kaikki näyttivät pitävän illan ohjelmasta. Ollis suotavaa, että vastakin saataisiin samanlaisia iltanviettoja.

K. L.

FORT BRAGG, CALIF.

Sen jälkeen, kun kylämme Toverittaren kirjeenvaihtajatar valloitetiin Toverin kirjeenvaihtajaksi, ei ole näkynyt Toverittareissa kylämme kuulumisia. Liekö syy siinä, ettei saatu valituksi vakituista kirjeenvaihtajaa, joten emme katso tarpeelliseksi sitä tehdä, kun ei olla virallisista, tai pikemmin johtuu siitä, että olemme tykänneet ottaa pienen kesäloman. Nyt siis alamme virkistyneellä voimilla ripeään toimintaan. Niinpä päätinkin ompeluseura alkaa syystoiminnan oikein reippaasti.

Ensiksi sunnuntaina t. k. 19 p. on kenttäjuhla meren rannassa Budding Creekin suulla. Siis samassa paikassa, jossa oli kenttäjuhla elok. 29 p. Sinne tietysti kaikki menemme nauttimaan meren vilpoiseen henkeen.

Ja sitten 19 p. iltana on Toverituvalle hauskiha hauskimmat ohjelmaillamat. Arvokasta ja huvittavaa ohjelmaa tulee olemaan runsaasti. Muun muassa tuo kallis laulunsekainen näytöskappale "Juhannustulilla". Kukaan älköön jääkö silloin haalille tulematta, sillä olen varma, että tulette olemaan tyytyväisiä siinä iltana ohjelmaan. Kappale sen jo itsestään takaa, sillä se on niitä harvoja onnistuneita kappaleita, joka aina miellyttävyydellään tempaa mukaan. Harvoin on kappaleita, josta kaikki pitäisi, mutta "Juhannustulilla" on varmasti sellainen, että ei löydy joka vilpittämättömyydellä sen sivuttaisi. Muistakaa silloin saapua Toverituvalle nauttimaan yhden hauskimista illoista.

Naisia tahdon nyhjästä kylkeen ja huomauttaa, että ompeluseuran kokoukset pidetään jokatoinen torstai klo 2 j. pp. Toverituvalle. Saapukaa vaan kokouksiin keskustelemaan ja päättämään asioista ja siellä on myös saatavana käsitöiden tekoa. Koetetaan ryynnistää, että saataisi joulun aikana entistä ehommat myyjäliset. Paljon on jo töitä tehtävänä, mutta paljon on vielä naisia, jotka eivät ole mitään noutaneet tehdäkseen. Tulkaapa hakemaan. Seuraava kokous on torstaina t. k. 16 päivänä. — I.....ä.

Rahanlähettäjiille!

Kansalaisillemme maksamme dollareista
KORKEIMMAN HINNAN.

Yllämainittua tapaa seuraten me maksamme dollarista

SMK. 37.50

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.