

KODIN OSASTO

Oikullinen vatsa

(Physical Culturesta)

Useat ihmiset valittavat vatsansa oikullisuutta. He ovat orjia tämän oikullisen elimensä vaatimuksille. He eivät voi syödä tavallista ruoka-ateriaa kuten tavalliset ihmiset. Heidän täytyy alistua vatsansa diktaattorivalan alle.

He ovat siinä uskossa, että heidän tilansa on säällittävä, mutta siinä he erehtyvät. Heittä tulisi onnitella, sillä vatsa joka on oikullinen on tietoinen tehtävästään. Se kyllä voi antaa paljon vaivaa ja vastusta, mutta se vartioi terveyttä ja henkeä.

Vatsaa voidaan nimittää toiseksi suojavalliksi, ensimmäinen suojavallioitten suu missä ruoka "testataan" sen avulla miltä se maistuu. Mutta maku ei aina ole luotettava opas. Joskus voi ruoka maistua hyvälle ja kuitenkin se on sopimatonta ravinnoksi. Sellaisessa tapauksessa oikullinen vatsa on toisena terveyden suojelehtavana. Sellainen vatsa ei anna rasittaa itseään liikaa. Jos yritetään pakata sitä, heittää se kohta kaikki ulos. Se tietää mitä ja miten paljon se voi sulattaa, ja kieltäytyy tekemästä ylityötä. Sellaisen vatsan hyödyllisyys on aina kyseenalainen, joka ottaa nurkumatta vastaan mitä hyvänsä sinne syödään. Se ei tee kunnollisesti tehtäväänsä toisena suojelehtavana.

Ihminen jolla on tehtävästään huolimaton vatsa tottuu syömään liian paljon ja kasvattaa itselleen kuorman liikaa lihavuutta. Hän elää elämänsä läpi ruumiillisesti ja henkisesti tukehtuneena. Ja vaan sentähden, että vatsansa ei ole ollut kylliksi oikullinen.

Jos teillä on vatsa, joka huolehtii terveydestänne ja katsoo etuanne auttamalla teitä korjaamaan erehdyksiänne, niin tulisi teidän olla kiitollinen. Kohdelkaa sellaista vatsaa kuten rakasta ystävää. Noudattakaa sen määräyksiä. Se usein antaa teille hyviä neuvoja ja se on paljon ystävällisempi teitä kohtaan jos annatte sen levätä muutaman ruoka-aterian ajan silloin tällöin. Oikullinen vatsa, joka on saanut levätä muutaman päivän, ottaa halusta vastaan sellaista ravintoa, jonka se tavallisesti kyllästyneenä hylkää.

Pitäkää huoli vatsastanne ja se vuorostaan pitää huolen teistä ja siten voitte lisää paljon iloa elämäänne.

Hyvä tietää

Palanen sokeria ja etikkaa sekoitettuna "stouvin" musteeseen saattaa sen tahoisammaksi. Se kirkastuttaa musteen kauniiksi.

Vähän omenista ja muistakin asioista

Kirj. William M. Feigenbaum.

New York Times-lehdessä ilmoitettiin muutama päivä sitten, että New Yorkissa on tullut suuri omenasato, josta pidätetään tieto yleisöltä. "Äärettömän suuri omenasato", sanottiin otsikossa, "josta ei ilmoiteta yleisölle."

Kertomus kuului osittain seuraavasti: "Samalla kertaa kun kuluttajat tässä kaupungissa (New Yorkissa) edelleenkin maksavat korkeita hintoja omenista, valtion yläosan omenaviljelijät valittavat markkinavilkailijoille, että se hinta jota välittäjät tarjoavat omenista ei vastaa niiden poimimiskustannuksia. Valtion yläosan omenaviljelijät väittävät, että omenaviljelystä tässä valtiossa — joka on kaikkien suurin omenavaltio koko Yh-

dysvalloissa — uhkaa sangen vakavasti ne alhaiset hinnat joita välittäjät tarjoavat, jotka kuitenkin vuorostaan kiskovat korkeita hintoja ostajiltaan."

Kertomuksessa kerrotaan edelleen seikkaperäisesti kuinka suuri omenasato on tullut ja kuinka suuria hintoja siitä kiskotaan, kuten kertomuksen alkuosassa jo annetaan ymmärtää.

Tässä on tilanne:

Ihmiset haluavat omenia. Omenat ovat arvokasta ravintoa, ne ovat ravitsemista ja niiden viljeleminen kysyy vain vähän kuluja. Nyt on saatu äärettömän suuri omenasato. Omenia on niin paljon kuin ihmiset suinkin voivat haluta. Ja ihmiset eivät kuitenkaan saa näitä omenia.

On olemassa joku, joka astuu omenien ja niiden ihmisten väliin, jotka omenia tarvitsevat ja sanoo: "Ei". Hän on liikevoittojen kiskoja. Hän ei lisää mitään omenien kasvatamiseen. Hän ei lisää mitään omenien myyntikelpoisuuteen. Hän ei lisää yhtään mitään — mutta hän seisoo niiden ihmisten välillä joilla on omenia ja niiden jotka omenia tarvitsevat ja perii maksunsa. Ja tämä maksu on niin suuri kuin hän haluaa periä.

Ja tässä maksun perimisessä ei ole mitään ihailtavaa. Siinä ei ole mitään moraalista; ei mitään yritteliäisyyttä, ei mitään joka osottaisi erikoista kekseliäisyyttä tai kykyä. Mutta maksunperiä seisoo välissä ja saa mitä hän haluaa, samalla kertaa kun omenat mätänevät puiden alle, ja ihmiset — enimmäkseen lapsia — kaupungeissa tarvitsevat omenia, mutta eivät saa niitä, paitsi maksamalla ne rosvojen hinnat, jotka nämä etuoikeutetussa asemassa olevat miehet ovat asettaneet.

Tämä ei ole yksinomaan totta omenien nähdessä. Se pitää paikkansa kaikkien ihmisten tarpeisiin nähden.

Meillä on tänä vuonna äärettömän suuri vuodentulo. Koskaan ennen ei ole saatu niin suurta satoa maissia, vehnää, heiniä, kuroja — yleensä kaikkia. Ja kuitenkin kaupungeista tulee tieto, että meillä on edessämme nälkävuosi.

Tuolla on riittävästi ruokaa pelloilla ja varastoissa. Tällä on ihmisiä, jotka tarvitsevat maissia ja leipää ja muita maataloilla kasvatettuja elintarpeita. Ja meille sanotaan, että meitä uhkaa nälkäkuolema, koska muutamat yritteliäät ihmiset ovat sellaisessa asemassa, jossa heillä on valta periä niin suurta veroa kuin he haluavat kiskoa.

Kaupungeissa on vaatetuksia. Työläiset valmistavat näitä vaatteita. Vaatteiden välittäjät myyvät vaatteita niin korkealla hinnalla kuin he uskaltavat vaatia — ja heidän uskalaisuutensa on vapisevatonta ja he eivät pelkää syytteitä. Te tarvitsette vaatteita. Niitä on runsaasti; hyvät ja ahkerat työläiset ovat niitä valmistaneet. Mutta te ette saa niitä elleitte maksat niitä rosvojen hintoja joita siitä kiskotaan. Ja te tavallisesti maksatte.

Henkilö, joka asettaa tahtonsa omenien ja ihmisten väliin; vaatteiden ja ihmisten väliin; vehnän, kauran, lihan, kuljetuksen — kaikkien tarvikkeiden ja ihmisten väliin, ei ole ihailtava. Hän ei ole jalo. Hän ei ole hyväntekijä.

Mutta hänellä on valta vaatia mitä tahansa hän haluaa vaatia, ja hän tekee sitä, koska se on yleinen tapalla hetkellä — taivas yksin on rajana kiskonnalle.

Ja me emme saa omenia, eikä vehnää, eikä vaateita, eikä kaassua, ei-

kä katuvaunukyytiä, ellei hän sitä salli.

Me tarvitsemme kuroja ja omenia ja pukuja ja kyytiä ja muita tarvikkeita. Me emme voi elää ilman niitä. Hän seisoo missä hän voi periä maksua — ja hän ei harjota liikettä yksinomaan terveytensä vuoksi. Hän kiskoo voittoa.

Se on laillista — ja se on katalaa. Se on kapitalismia, ja kapitalismi on katalaa. Kapitalismi sallii meidän olla ilman tarvikkeita elleimme maksaa siitä hintaa jonka sellaiset henkilöt kiskovat, jotka ovat todellisuudessa maantierosvoja.

Mutta alkäämme syyttäkö New Yorkin jälleenmyyjäin yhdistystä, joka on pidätännyt omenasadon markkinoilta. Alkäämme syyttäkö kannuttajia ja vaatetehtailijoita ja ihmisiä, jotka kiristävät maanviljelijöitä. Me emme voi syyttää heitä, koska sallimme sen, että he meitä riisäivät. Me vaikutamme sen, että se kannattaa. Me aiheutamme sen, että se tuottaa voittoa. Se tuottaa heille voittoa — ja me kiljumme kun se loukkaa meitä.

Se ei ole mitään muuta kuin kapitalismia sovellettuuna käytäntönä. Tämä omenatilanne on kerrattuna kaikkialla, kaikilla aloilla, jokaisessa teollisuudessa.

Kapitalismi on väärää ja turmiollista ja epäsiivelestä — ja laillista.

Saattakaamme kapitalismi epälailliseksi!

Tämä on se taistelu, jota varten sosialistit ovat järjestyneet!

PAISTETTUA TOMAATTIA JA CORNIA

Yksi kuppi keitettyä cornia ja yksi kuppi leikeltynyttä raakoa tomaattia, neljä pöytäalusikkaa voita, neljä pöytäalusikkaa leivän muruja ja yksi teelusikka sokeria, mausta suolalla ja pippurilla. Kaada seos voideltuun kuppiin ja leivänmuruja ja voita vähän päälle, antaa paistua uunissa noin puoli tuntia.

TOMATO RELISH

Kuori viisitoista kypsää tomaattia ja kuusi hapanta omenaa ja viisi kesäkurkkoista sipulia, leikkaa pieniin kapaleisiin, pane ruokalusikka suolaa, kolme viheriä pippuria tai yksi teelusikka mustaa pippuria ja yksi pientä etikkaa. Sekoittaa ja antaa hiljalleen kiehua noin puoli tuntia. Pannaan kuumana pulloihin ja korkataan hyvin. Voi syödä lihan, oisterien tai vihannesten kera.

TOMATO CATSUP.

Tomaatti catsuppa valmistetaan kypsistä tomaateista. Tomaatit keitetään kypsäksi ja sihdataan. Jokaisista kalonaa päälle sekoitetaan liemeen kaksi pöytäalusikkaa suolaa, yksi pippuria, kolme sokeria ja yksi pöytäalusikka siinä pippuria ja kaksi teelusikkaa pippuria leikeltynä ja siemenet poistettuna, vähän kaneelin parkkia ja muuan kokonainen neilikka. Keitä seosta noin kaksi tuntia tai niin kauvan kunnes seos tulee sakeaksi, lisää sitten kaksi kuppia etikkaa ja keitä udestaan vähän aikaa. Puoli kuppia valkosta hienonnettua sipulia voi panna seokseen sen kiehuessa. Voidaan säilyttää korkattuna pulloissa.

CUCUMBER RELISH

Käytetään kypsää kurkkua, poistetaan siemenet ja riivataan kurkut kuppiin. Jokaisista quarttia kohti mehua pannaan yksi teelusikka suolaa ja annetaan seisoa joku tunti. Sitten mehua sihdataan ja jokaisista quarttia päälle mehua sekoitetaan kolme isoa sipulia hienonnettuna, yksi pientä valkosta etikkaa ja yksi teelusikkainen neilikajauhoja ja pippuria, sekä puoli kuppia sokeria. Antaa kiehua noin puoli tuntia. Käytetään catsupan asemasta.

PAISTETTUJA CORNIA

Yksi kuppi keitettyä cornia, puoli kuppia maitoa ja puoli kuppia leivänmuruja, vähän suolaa, kaksi pöytäalusikkaa sulattua voita. Aeta voideltuun kuppiin ja antaa paistua kunnes on ruskeaa.

TÄYTETTYJÄ TOMAATTIA JA CORNIA

Yksi kuppi keitettyä cornia, neljä isoa tomaattia. Kaksi munaa, yksi pöytäalusikka voita, yksi pöytäalusikka jauhoja ja pöytäalusikka maitoa. Puserra tomaateista mehu ulos ja sekota munien, jauhojen, cornien ja mausteiden kanssa. Täytetään tomaatinkuoret tällä seoksella ja paistetaan uunissa noin kaksikymmentä minuuttia. Voidaan käyttää salaatin asemasta. Asetetaan täytetty tomaatti salaattilehden päälle ja tarjotaan mayonnaise soosin kanssa.

Kappale kanferattia on hyvä ole-massa aina saatavissa. Sitä voi käyttää kylmetyttämiseen lääkkeenä. Sulattuna sitä alkoholissa, on se mainio parannuskeino kurkkusairauksissa. Sil-lä on hierottava kurkkua päältäpäin.

Rahanlähettäjäille!

Kansalaisillemme maksamme dollareista
KORKEIMMAN HINNAN.

Yllämainittua tapaa seuraten me maksamme dollarista

SMK. 40.00

Lähetyskustannukset 25 senttiä postitse, \$3.50 sähköitse.

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta r. l.

Ainoa asiamiehemme Suomessa, vastaa kauttamme lähetyistä rahoista.

HELANDER & NEKTON
PRIVATE BANKERS,

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