

# KODIN OSASTO

## PIPARIKAKKUJA

1 kuppi New Orleansin sokerisirappia (molasses)  
1 kuppi vaalean ruskeaa sokeria.  
1 kuppi laardia  
Yksi kolmasosa kuppia hapanta maitoa.  
Vähän inkivääriä  
1 teelusikallinen sodaa  
2 munaa  
Jauhoja tarpeeksi asti.

## SIPULISALLAATTI

Kuori ja leiko kiviuihin yksi suuri sipuli. Kasta kiehuvaan vedessä kolmen minuutin ajan ja valuta vesi pois. Levitä sallaatin lehdille ja sirota päälle hienoksi hakattua viireitä pippuria. Tarjoa ranskalaisen soosin kanssa.

## LOHISALLAATTIA

Yhdessä kannullisesta lohta polista luut ja nahka ja hakkaa liha nienoksi. Sekota sekaan hienoksi hakattua selleriä, mausta suolalla ja pippurilla ja kaada tämän päälle mayonnase soosia.

## KAALISALLAATTIA

Hakkaa hienoksi pieni vadillinen pääkkaalla. Mausta hienoksi jauhutulla peanut tai wallnut pähkinällä. Kiehua yhdessä puoli kupillista etikkaa ja puoli kupillista sokeria ja anna jäähtyä. Vispaa munan keltaisen puolessa kupillissa kermaa. Nyt sekoita kaikki sekasin kevyesti.

## Äitiys

Noin satatuhatta lasta kuolee vuosittain Yhdysvalloissa ensimäisellä ikäkuukaudellaan, useimmat syistä, jotka aiheutuvat äidin hoidosta ja terveydestä ennen lapsen syntymää. Tuhansien lasten elämä säästyy, jos äidit seavat ennen synnytystä sovelhasta huolenpitoa. Tämä on sitäkin tärkeämpää kun vuosittain alankin 15,000 lasta kuolee tässä maassa lapsivuoteeseen. Ainakin puolet heistä pelastuisi, jos he raskauden ajalla saisivat tarpeellista ja sovelhasta hoitoa.

Jokaisen äidin, joka odottaa lapsen syntymistä, olisi aikaisin asettava kunnollisen lääkärin hoitoon tahi siirryttävä kunnolliseen sairaalaan. Ensimmäisten synnytyksien olisi annettava lääkärin tutkia itsensä normaalsen synnytyksen mahdollisuuksiin nähden. Wassermannin verentutkimuskokeet osottavat, että yksi äiti jokaisesta kymmenestä tarvitsee perin pohjalta lääkärin hoitoa syntävän lapsen terveyden turvaamista varten. Monen äidin elämä on pelastunut sillä, että ajoissa toimitettu veden tutkiminen on osottanut äidin sairastavan tautia jotka hoitamattomina olisivat synnytyksessä koittaneet hengenvaaralliseksi.

Ennen synnyttämistä on äidin kaikkella tavalla hoidettava terveyttään. Hänen on niin paljon kuin mahdollista kartettava kaikkia huolia, oltaava raittissa ilmassa, nauttia hyvää, terveellistä ruokaa, hankittava itselleen lepoa ja virkistystä. Ulostus on toimitettava kerta päivässä. Ummettumista, joka useinkin tuottaa häiritsevää raskauden viimeisinä kuukausina, on koitettava estää, eripäässä ruokajärjestyksellä, vaan jos se ei riitä, on jotain lääkärin määräämää pehmittävää lääkettä otettava. Vaatetuksen tulee olla väljän.

Raskauden viimeisinä kuukausina on vesinäytteitä toimitettava lääkärille joka toinen viikko. Kellisiä tahi itse pintaisia päänskipuja, kaulojen, käsien tahi nilkkojen turpoamista, tahi veristä ulostusta jos ilmestyy, on heti hälyttävä lääkärin puoleen. Kivutonta synnytystä lupaavat patenttilääkkeet ovat pestosta ja on niitä kartettava.

Synnytystilaisuuteen on mahdollisimman asiantuntemuttavaa apua hankittava. Missä kunnollista lääkärinä ei ole saatavissa on kutsuttava luvansaanut kättö. Sairaalaan huoneeseen tulee olla kookkaan, puhtaan ja valoisin. Synnytyksessä ja lapsen ensimmäisessä hoidossa tarvittavat tarvikkeet, kääreet, y.m. on edeltäkäsi käsiteltävä.

Äidin on levittävä vuoteessaan ainakin viikko synnytyksen jälkeen eikä hänen olisi useampaan viikkoon tehtävä mitään raskaampaa työtä. Tämän neuvon laiminlyömisestä johtuu useita vakavia naisille ominaisia sairauksia.

Äidin ruuan tulee olla terveellistä ja ravitsevaa, ja on hänen nautittava sitä runsaasti, varsinkin jos hän kuten mitä suurimmassa määrässä olisi toivottavaa, ruokki lasta imettämällä. Maitoa on runsaasti juotava, vaan runsas teen ja kahvin käyttäminen on vaarallista. Melkein kaikki voivat imettää lapsensa. Jos rintoissa ei ole tarpeeksi maitoa, niin on äidin juotava runsaasti nesteaineita, varsinkin maitoa, kartettava raskaasta työstä, levittävi ja nukuttava tarpeeksi, oleskeltava jonkun aikaa ulkoilmassa kaikkina kauniina päivinä, vältettävä ummettumista ja imetettävä lasta säännöllisesti.

Totuttaakseen lastaan ja pysäksseen itse kunnossa on äidin järjestettävä lapsen jokapäiväinen elämä säännölliseksi ruokinta, pesu-, nukuma- ja ulkoilma-ajat. Jos lapsi on usein kätyninen, niin on käännättävä tohtorin puoleen. Ei missään tapauksessa ole sille annettava "rauhottavia sirappoja" eikä muita patenttilääkkeitä.

Tässä edelläolevassa annetaan äidille hyviä ohjeita. Kyllä monikin tietäisi miten pitäisi olla ja ottaa sika lääkärinkin mielellään, huolehtii hyvinvoinnistaan alkaen, jos voisi. Hyvä on tietää, miten tulisi hoitaa itseänsä sairauden sattuessa. Neuvot ei yksinään apua tuo, pitäisi myös saada tilaisuus näitä hyviä neuvoja noudattaa. Jokainen työläinen nainen tietää kokemuksesta, miten vähän voi köyhyä äiti huolehtia itsestään, vaikka onkin pakotettu kotoisellaan uhalla synnyttämään lapsia maailmaan. Niinpä nämä hyvät neuvot jäävät niille, joilla on tilaisuus ottaa ne käyttäntöön. Köyhällisten nainen saa kärsiä ja usein antaa henkensä avun puutteessa.

Paremmiin pitäisi yhteiskuntaolot järjestää, että kaikilla äidillä tulevalla naisilla olisi tilaisuus huolehtia itsestään.

## HANNA, WYO.

Lupasin viime kerralla, että keron ensi kerralla ompeluseuran hommia ja nythän sitä onkin kertomista sekä menneistä että tulevista touhuista. Ompeluseuralla oli myyjäisiltama lokak. 2 p. jossa myytiin keväällä jaetut käsityöt. Tuloja niistä oli yhteensä \$85.00. Ravintolasta oli myös tuloja tuo sievä summa \$26.00. Siis kiitos töihin aikansa uhraannelle, kuin myöskin niille, jotka niihin roponne uhraamalla annoitte ymmärtää, että työntekijän vaivat palkitaan meidän kesken.

Ompeluseuralla oli kokous t.k. 7 p. jossa valittiin uusi käsityökomitea, joka hommaa käsityöt jaetta vaksi seuraavaan lokak. 21 p. pidettävään kokoukseen.

Seuran kokoukset pidetään joka toinen torstai ja on kokouksen jatkoksi tanssit 25c sisään pääsymaksulla.

Näytelmäseura harjoittelee nykyään 3-näytöksistä huvinäytelmiä

"Pehr Olsson ja hänen akkansa." joka esitetään t.k. 16 p. Seuravaksi kappaleeksi ovat päättäneet ottaa "Työläisen tytär," joka on uusia simppia työväen näytelmiä.

Lokak. 30 p. on agitatsioonikomitea hommannut vapaan ohjelma-iltamar. Ohjelma tulee siellä kuulemma olemaan parasta mitä on täällä saatavana.

Sitten osastomme valitsi viime kokouksessaan komitean, joka tulee kartuttamaan sitä järjestön poliittisten vankien avustuskassaa. Komitea on päättänyt pitää markkina-iltaman marraskuun 13 p. Naiset, pistetään hyyppiset hellumaan auttaaksemme voimme mukaan tuottaan onnistumista, muistaen, että se on tavallaan kalliin aatteemme eteenpäin viemistä, jonka puolesta taistelu on vienyt niin paljon uhreja.

Suomalainen pyssyhurttia ja skääppi on kai harvinaisen otus täällä mantereella, mutta ei kuitenkaan mahdoton, sillä sellainen otus on tällä kertaa täällä nähtävänä. Se oli ilmestynyt tänne eräänä aamuina, mutta illalla sai jo määrätyn seuraavaan iltaan mennessä korjata ikäisen olentonsa pois täältä. En vielä tiedä, miten täällä tullaan lepuksella suhtautumaan mainittuun raukkaan. Sama otus on täältä ajettu pois noin 12 vuotta sitten, sillä tuomilla ettei pidä tulla enää koskaan tänne takaisin. No pian nähdään mikselä asia kehitetty.

Publiikit ja demokraatit nykyään pitävät yllä vaalirunnausta pääasiallisesti tanssin avulla. Ja helppohan se onkin menemään tälläläiseen yleisöön, varsinkin tanssi. Ensin puhtaan vähän alkua hölyn pölyä ja lopuksi tanssitaan pyörreksin, niin on kaikki O.K. vai mitä sinä tumaat?

I. P. L.

## SEATTLE, WASH.

Tervehdys Toverittaren lukijoille Seattlesta. Täältä näkee niin harvoin kirjoituksia Toverittaren palloilla, että varmaan muualla maailmassa luullaan, että täällä ei mitään toimita. Mutta asia ei ole sillä tavalla. Kyllä me täällä toimimme niin kuin muuallakin, vaikka meidän joukkomme onkin kovin pieni. Toverit ja toverittaria on muuttanut pois paikkakunnalta ja toiset ovat vetäytyneet toiminnasta sivuun. Niin ollen on toiminta hajanasta. Minä toivoisin, että ne sivuun jääneet toverit ja toverittaret rupeaisivat tästä alkaen oikein todenperästä toimimaan oman

luokan hyväksi. Älkäämme koskaan luottako toinen toisimme, vaan menään jokainen omaan itseemme. Menään oikein joukolla s. s.-osaston talolle 104—9th Ave. Siellä päätetään, mitä meidän on tehtävä, jotta voisimme kukistaa kapitalismin sadaksemme itsellemme paremmat olot. Yksilönä olemme liian heikot, mutta joukkoina voimakkaat. Tämän kuun 21 p. on osaston kokous osaston talolla kello kahdeksan illalla. Olisi toivottava, että kaikki osaston jäsenet tulisivat ja toisivat uusia jäseniä mukanaan. Joka sunnuntai-iltana on osaston talolla illamat, tulkaapa sinne oikein suurella joukolla.

Tämän kuun 17 p. on osaston talolla jotakin oikein suurta. Siitä pääsemme tietoisuuteen, kun kaikki meidän utelaisuudessa katsomaan. Kyllä takaan sen, että rahanne edestä saatte siellä nautintoa. Vielä kerran muistutan, että tästä lähtien muistatte, mihin teidän on mentävä, jossa tapaatte toisiakin luokkatovereita. Ei kotona istumisella saada työväenasiaa viedyksi eteenpäin. Meidän jokaisen täytyy olla riveissä. On kyllä niinkin, että tuntemme olevamme illalla niin väsyneitä päivän raadannasta, kun raskaalla työllä ansaitsemme leipämme, mutta meidän ei auta muuta väsymystämme silloin, kun on kysymyksestä oma etumme. Meidän täytyy toimia työväenluokan eduksi niin kauan kun vähänkin veri suonissa virtaa. Jos me aina ajattelemme itseämme ja vaivojamme ja väsymystämme, niin me tulemme vain yhä väsyneimmiksi. Kapitalismi imee meistä joka päivä yhä enemmän voimaa, se imee niin kauan kuin meissä sitä vähänkin on jäljellä. Sitten kun emme enää jaksa raataa, niin emme kelpaa mihinkään. Kun olemme vanhoja ja työhön kykenemättömiä, ei meillä ole asuntoa, ruokaa eikä vaatetta. Silloin emme enää kykene edes taisteluun, me olemme avuttomia sortoa vastaan.

Kaikki siis koolle, ei luoteta toinen toisimme, vaan kaikki mukaan. Hauskaa sykäyä kaikille lukijoille toivottaen — Tillie Anderson.

## SÄKENIÄ

Tilatkaa nyt, ettei enään unohtu. Säkeniä on yleisesti arvokkuudeltaan tunnustettu tarkoitustaan vastaavaksi julkaisuksi. Ainoa laatuaan. Mielenkiintoisia tietoja Venäjältä. Hinta \$2.00 vuosi.

RAIVA AJA, Fitchburg, Mass. Box 468.

# Rahanlähettäjäille!

Kansalaisillemme maksamme dollareista  
**KORKEIMMAN HINNAN.**

Yllämainittua tapaa seuraten me maksamme dollarista

# SMK. 44.50

Lähetyskustannukset 25 senttiä postitse, \$3.50 sähköitse.

**Suomen Osuuskappojen Keskuskunta r. l.**

Ainoa asiamiehemme Suomessa, vastaa kauttamme hetyistä rahoista.

**HELANDER & NEKTON**  
PRIVATE BANKERS,

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