

# Kodin Osasto

## LOHI VALMISTE.

1 kannu lohta.  
1 kuppi kermasosetta.  
1 kuppi perunaseosta (mashed potatoes).

Ota kala kannusta, riko se pieniksi ja aseta paistinvatiin. Kaada siihen kuuma kerma, päällystä perunaseoksella, riputa sitten suolaa ja pippuria. Paista vaaleanruskeaksi.

## VALKEAN OLKIHATUN PUHDISTAMINEN.

Ota yksi unssi suoloja ja kastele ne sitruunalla, sekä unssi tulikivijauhoa; sekoita nämä kuumaan veteen. Harjaa hattua tällä vedellä niin paljon, että se kastuu. Anna sen sitten kuivua ja vasta sitten harjaa sitä täydellisemmin.

## Marjakannujen ja pullojen avaaminen.

Kun avaat marjakappaloja, niin aseta pullo alaspäin jokseenkin lämpimään veteen. Tahi kannuja avatessa voit asettaa ne lämpimään uuniin päälle hetkiseksi, niin on helpompi avata.

## Aja pois karpäset.

Karpäsiä saattaa pitää pois huoneesta siten, että sivelee ovenpieliin ja myöskin sihtioviin paloojlyä.

## Miten purukummi poistetaan vaatteista.

Saadaksesi purukummin pois vaatteista, hiero vaatteita siitä kohdasta josta aiot puhdistaa, jääpalasella niin kauan kun kumi tulee kovaksi ja mureaksi. Ota se sitten pois veitellä.

## Keittiö-sakset.

Suuret sakset ovat erittäin käytännölliset keittiössä. Saksa voidaan käyttää esimerkiksi seuraavissa tarpeissa: Voidaan katkaista lihaa, selleriä, leteksiä ja kaikenlaisia juurikasveja, joten sakset niissä töissä ovat käytännöllisemmät kuin veitit.

Suom. "Farmers Life"stä.

## TYÖLÄISNAISTEN RUUMILLINEN KULTTUURITYÖ

Haluaisiin kiinnittää huomiota työläisnaisten huolen omaan itseensä — omaan ruumiseensa. — Onko naiselle, etenkin työtätekeväälle naiselle, mitään sen tärkeämpää kuin terve ja voimakas ruumiin rakenne? Ei suinkaan!

Nuori tyttö, lähtiessään mallimalle myydäkseen työvoimansa kapitalistisen riistojärjestelmän tuotannon ylläpitämiseksi, eikä hänen toimeentulonsa riipu juuri siitä kuinka hän jaksaa kilpaila koneiden kanssa tai voi palvella työnantajansa.

Onhan tunnettua, että nykyisessä yhteiskunnassamme ruumiin rakenteeltaan heikot ja sairalliset työläisnuoret joutuvat ennenaikaiseen hautaan, saatuaan kärsiä äärimmäistä kurjuutta. Kuinkahan moni meistä ymmärtää antaa arvoa terveydelle siinä määrin kuin se ansaitseisi ja koitammeko sitä millään säilyttää elämän kärsimysten varalle?

Välittävästi on hyvin pieni prosentti naisia, jotka viitsivät edes pienessä määrin uhrata aikaa omaan ruumiinsa hoitoon; miehet ovat tässä suhteessa meitä naisia paljon edellä.

On todistettu, että hyvin usein on ihmisen oma syy, kun hän sairastuu vaikeisiin tauteihin. Meillä naisilla on nykypäivinä mennyt n.s. "muotihulluus" kovin pitkälle. Näkee nuoren tytön, joka volpi läpi talven käydä ohkaisissa sukissa sen tähden että sääret näyttäisivät hoikilta! Ei ole syynä varojen puute pukeutumisemme. Monta kertaa uhrataan paljoa suurempia rahasummia vaateteeseen, joka on näytävä, välimättä onko se käytännöllinen ja lämmin. Sen sijaan moni ajatteleva nainen voi pukea itsensä lämpöisesti paljoa pienemmällä kululla.

Jos me naiset alkaisimme enempää kiinnittää huomiota ruumiimme liikuntaan ja hoitoon kuin tähän asti, niin ei olisi silloin väärin sanoa — kauniimpi sukupuoli — mutta vielä nyt emme voi terveen järjen kannalta katsoen omaksua tuota sananpartta täysin omaksemme.

Varmasti moni lukijani kohottaa olkapäitään ajatellen: emmekö saa tarpeeksi liikuntaa työstämme ja vieläkö olisi aikaa sekä jaksaisimmeko enää pitkän työpäivän jälkeen alkaa ruumiin hoitoa?

En ollenkaan pidä ihmeenä jos näin ajatellaan, sillä onhan meihin juurtunut tuo käsitys, että tehkööt laiskat moisia töitä. Tuon ajatuksen on kansaan ammoisina aikoina juurruttanut taantumuksellisen porvaristo, sillä onhan kapitalistille etua, kun pikemmin pääsee eroon vanhasta työmiehestä saadakseen uuden. Terveystietään heikon työläisen on täytynyt tyytyä niihin muruihin joita "herrain pöydältä putoaa", hän ei jaksais taistella etujensa puolesta.

Ei niin, me nykyajan naiset emme enää anna tullaistilille ajatuksille valtaa, me pidämme yhteiskunnassa olkeuksistamme kiinni!

Haluun lyhykäiselti selvittää mitä hyötyä on ruumiin liikunnosta ja ihon hoidosta. On todistettu, että ne lihakset, joita tarvitsemme työnteossa käyttää kehittyvät voimakkaiksi, sen sijaan lihakset, joita ei käytetä työssä, aikaa myöten surkastuvat, joutuen siten kyvyttömiksi supistumaan.

Esim. istumatyötä tekevät ihmiset kuten ompelijattaret, räätälit, suutarit ja kirjotustyöntekijät y. m. s., jotka tulevat istumaan etukumarasissa useita vuosia, heidän rintalihaksensa, ollessaan aina supistettuna, pääsemättä hölymään, surkastuvat. Silten vielä on suuri vaara rintakehän supistumisesta istumatyöntekijöillä, sillä rintakehän painuessa kokoon pienenee keuhkojen ja sydämen ala, vaikuttaen epäedullisesti hengitykseen ja verenkiertoon. Hengitys käy vaivalliseksi, kuin ollessamme etukumarassa ei suoda edes rintakehän yläosallekaan kunnollista laajenemismahdollisuutta, sillä tiedämmehän jokainen, mitä enempi vedämme ilmaa keuhkoihimme, sitä enempi rintakehä laajenee. Verenkiertoon vaikuttaa lihasten yhtämittainen supistumisella olo vastustaa, ja siis tekee sydämellemme haitallista rasitusta.

Auttaaksemme sydämemme toimintaa ja edistääksemme verenkiertoa on meidän saatava lihaksemme supistumaan ja laajenemaan säännöllisesti. Tulisi liian pitkäksi luotella eri ammattien vaikutusta lihaksiin ja ruumiimme eri elimiin. Sillä ei juuri mikään ammattityö suo kaikille lihaksillemme tasapuolista liikuntaa. Toiset lihakset tulevat alttiiksi liharasitukselle, toisten jäädessä

kokonaan liikuntaa vaille.

Varsin helppoa ja vähän aikaa vaativaa on jokapäiväinen ruumiinharjoitus ja liikunta, esim. n. s. "hengitysliike", jonka voimme tehdä pikemmin kuin lukea siitä. Eihän ole suuri rasitus nousta varpailleen, viedä käsivarret suorina eteen ja ylöspäin, samalla ojentaen ja taltuttaen selkää hieman taaksepäin, syväin hengittäen, sitten viedään käsivarret sivulle ja alas, ulospäin hengittäen. Edelläoleva liike on hyvin helppo tehdä, mutta sillä on suuri vaikutus kaikkien ruumiinelimien toimintaan kun sitä usein uudistetaan.

Kuten alussa mainitsin, on suhteellisesti pieni prosentti naisia, jotka ymmärtävät antaa arvoa ruumiinliikunnalle, mutta vielä vähemmän on niitä naisia, jotka viitsivät hoitaa ihoaan. Yksi tärkein terveytemme ensi ehto on — puhtaus — ja ennen kaikkea ihon puhtaana pitäminen.

Tiedämmehän, että ihossamme olevat hikirauhaset erittävät hikeä, joka ihohuokosien kautta nousee ihon pinnalle. Hiki sisältää suuremman osaksi vettä, sekä virtsaa ja muita ruumiistamme poistuvia kuonaaineita. Paitsi hikoilemista, tapahtuu ihossa alttiin huomaamaton haihtuminen, jonka kautta ihminen menettää vesihöyryä enempi kuin puoli litraa vettä vuorokaudessa sekä joukon äsken mainittuja aineita. Viimemainittu ilmiö on hyvin tärkeä terveydelle ja säännölliselle elämälle yleensä. On todistettu, että jos estää ihon toimimasta sivelemällä sitä lämpöäsiivottämällä aineella on nopea kuoleminen seurauksena.

Hyvin tärkeä on siis, että poistamme hien ihon pinnalta mitä useimmin sen parempi. Paras keino ihon hoitoon olisi lämpöiset ammekylvyt, mutta kelläpä työläisellä on siihen tilaisuutta, vaan sen voimme tyydyttävästi korvata kylmillä vesipyhyillä, siihen ei mene paljoa aikaa eikä tarvitse muita välineitä kuin vesi ja karkea pyyheliina. Aamusella ylösnoustuamme kun pesemme kasvomme, on hyvin helppoa pyyhkiä nopeasti koko ruumiimme ja yksistään jo se nautinto, minkä tunneimme pyyhkeiden jälkeen, korvaa tuon mitättömän työn, jonka ommaksi eduksemme olemme tehneet.

Kesällä on tilaisuus uida. Raitis ja vilpoinen vesi virkistää ihon hermostoa kehittään terveydelle otollista joustavuutta ihossa olevissa verisuonissa, niin että ne tarpeen vaatimusten mukaan toimivat täsmällisesti.

Naiset, vanhat ja nuoret, uimaa ainakin kerran päivässä.

Olen puhunut ruumiin hoidosta yksilönä, mutta sillä on myöskin tärkeä yhteiskunnallinen merkitys etenkin tulevaisuuteen nähden.

Useimmissa tapauksissa riippuu aisteista minkälaisen ruumiinrakenteen voimme antaa lapsillemme. Siksi on onkin suuri rikos tulevaa sukupolvea kohtaan, että me naiset niin kovin vähän kiinnitämme huomiota ruumiimme hoitoon. Vielä meidänkin päivinä olen tavannut äitejä, jotka estävät lapsensa menemästä esim. voimisteluun, pitäen sen turhana "reikkumisena".

Voimme lukea työväenluokalle suureksi saavutukseksi sen, että sitä mukaan kun työväenliike kasvaa kaikissa maissa, on se tehnyt kansanomaiseksi kaikkia kulttuurielämän haaroja. Työväenliikkeen alkuaikoihin oltiin hyvin kärkeä sanomaan,

kun oli kysymys kirjallisuudesta, taiteesta, teatterista j.m.s. "antaa yläluokan huvitella niillä, ne eivät kuulu meille".

Urheiluun myöskin suhtauduttiin silloisen sanomalehdistön taholta hyvin laimeasti, sitä pidettiin työväenliikkeelle vaarallisena ja hajoittavana hommana!

Nyt kumminkin työväenlehdet tekevät kaiken voitavansa levittääkseen työväestön keskuuteen oikeata voimistelua ja urheiluaatetta, joka ei perustu — pistimiin.

Sanomalehdistössämme on urheilua, taiteella ja kirjallisuudella oma osastonsa ja sanomattakin on selvää, että ne kaikki eittämättömästi kuuluvat työväestölle.

Me työläisnaiset ihailimme toista kauneutta, tapaamme sitä missä tahansa, miksi siis emme itse pyrkisi sitä saavuttamaan kun siihen on keran tilaisuus. Emme suinkaan ihaille muodottomia lihamökkäleitä, enemän miehiä kuin naisiakaan, ja vielä vähemmän haluaisimme itse tulla sellaisiksi, siksi pyrkikäämme muinaisten kreikkalaisten tavoin ruumiilliseen kauneuteen ja hyvinvointiin, ei orjina vaan vapaina. Meidän on pidettävä huoli, että luantamus ei saisi valtaaa meillä kuten Kreikassa ja monessa muussa maassa on tapahtunut ennen. Kreikan taantumuksen aikana ihailivat he rakkoja nyrkkitaistelujia, joissa taistelevat käyttivät sitävarten nauhoitettuja käsiineitä, toinen taistelevista täytyi jäädä kuolleena makaamaan, muuten se ei tyydyttänyt katsojia! Espanjan taantunut kansa vielä meidänkin päivinäme käyttää raakoja härkätaistelujia huvinaan. Mekskolaiset ovat kukkotalistelun ihailijoita j.n.e.

Huomattavin on se, että kaikissa näissä ihmisarvoa alentavissa tilaisuuksissa ovat naiset olleet innokkaimpia katsojia. Sellaisiksi emme me koskaan saa tulla, me haluamme voimistelun ja urheilun kautta kasvattaa itseemme ja lapsillemme tarmoa, rohkeutta, huomiokykyä, sitkeyttä ja ennenkaikkea — ihmisyyttä, jotka ovat kaikki välttämättömiä ominaisuuksia meidän taistellessamme, valloittaaksemme työväestölle koko maailman ja ollaksemme porvareita voimakkaampia.

Voimisteluaitte auttaa meitä myös pääsemään lähemmäksi eri maiden työväestöä.

Naiset, jo yhteiskunnallinen kantsantokanta velvoittaa meitä ruumiillisen kulttuurin alalla tekemään tarmokasta työtä.

Meidän on vapauduttava turhista ennakkoluuloista. Kukaan ei saa ajatella olevansa liian vanha mennäkseen voimistelusaliiin tai urheilukentälle, eikä myöskään syyttää ajan vähyyttä. Jokaisella on sen verran aikaa, että voi ainakin kotonaan harjoittaa jossain määrin kotivoimistelua, pyyhkiä itsensä tai kesällä käydä uimassa. Päämäärämme ei ole ennaktykset, eikä maine, vaan meidän naisten velvollisuus on pitää silmällä että tuleva sukupolvi ei heikkene, vaan päinvastoin tulee voimakkaammaksi.

Olkoon päämäärämme kehittää uuteen sosialistiseen yhteiskuntaan ruumiillisesti ja henkisesti tervettä ja voimakasta sukupolvea!

Sinä on meille naisille elämän yksi tärkeä tehtävä ja se ei suinkaan ole pieniarvoinen.

Siis, työläisnainen, tarmolla taisteluun oman ja sosialistisen yhteiskuntamme terveyden puolesta.