

sunden varalta, että ratkaisevalla hetkellä voimme täyttää velvollisuutemme. Me muistamme Tampereen kuoteman patajjoonan urheat naisso- turit, kunha ne miehen rinnalla varmoina, piit pystyissä lähtivät barrikaadeille, sekä Pietarin punaiset naissoitfaat, jotka ovat uhrauneet kakkensa vallankumouksen puolesta. Sellaisia naisia tarvitssee työväenluok- ka täinpäivinä. Hilma Harju.

CANADA

WABIGIZIG, ONT.

Sanon terveiset kaikille nille, jotka kuuluvat Toverittaren lukijakuntaan. Wabigizig'in Workers Party'n varsinaiset kokoukset olivat ensiksi J. Sillan farmilla toukokuun 14 pna. Aslotta oli paljon pöhdittävää. J. Leppinen täitti rahat 9 dollaria, jotka hän sai Roll Call listalla Venäjän avustusrahaan. O. Salo postittaa rahat menemään. Lausumme kiitokset lahjoittajille.

Seuraava kokous oli W. Johnsonin farmilla kesäkuun 11 p. Siellä sitä sitten pöhdittiin niistä lausukoista kesäjuhlista, joita tullaan viettämään heinäkuun 16 p. K. Harjun maatilalla järven rannassa. Siellä tulee olemaan puhelta, laulua, runoja, y. m., ja siten vielä se "kuvaelma", jota ainakin kaikki haluavat nähdä ja kuulla. Joka pois jää, katu laiskuuttaan. Tulkaa lähtetä ja kaukaa. Emännät lupasivat hyvän ravintolan. Kahvia kotitekoisen nusun kanssa, y. m. y. m.

Seuraava kokous pidetään J. Virran farmilla heinäkuun 9 p. Muistakaa kaikki tulla kokoukseen. Eipä täällä ole muutakaan semmoista ajan viettoa. Tulkaa kokouksiin ja ruvetkaa yhdessä toimimaan, ei niistä nurkkakokouksista tule asiat sen selvemmäksi, vaikka niitä alua pidätte. Alka niissä menee aivan hukkaan.

Toivon intoa taistelussanne ja hauskaa kesää kaikille Toverittaren lukijoille. Kirjeenvaihtaja.

PORT MOODY, B. C., CANADA.

Taitaa olla ensimmäinen kerta kun tästä kylästä on jotain Toverittaren puolesta, enkä ole minikään tähän työhön tottunut. Tämä on pieni myllykylä, jossa on noin 18 perhettä suomalaisia. Meillä on myös Canadian Työläispuolueen suomalainen osasto, johon kuuluvat puolet suomalaisista. Toinen puoli sellaa tuulajolla, tietämättä mihin kiveen veneensä pysähtyy. Meillä on myös käsitöuseura jo ollut kohta vuoden. Töitä olisi, vaan ei ole tekijöitä. Itsekullakin ovat omat kireensä niin kesällä, vaan sama näky olevan talvella. Yksi meidän käsitöuseuran jäsenistä käväsi Saksanmaalla ja toi siltä tullessaan riskin pojan. Nyt olemme tehneet käsitöitä mr. Niemelin talolla joka tästä lähtipäivällä ja kehoitan kaikkia ottamaan innolla osaa, koska niitä käsitöitä jo myydään 9:ssä päivä heinäk. 1922 pidettävissä kesäjuhlassa, johon toivon ottavan osaa kaikkien ympäristöllä olevien suomalaisten. Julhissa mahdollisesti tulee olemaan hyvä ohjelma ja niimi käsitöyt ovat tarkoitetut kokoushuoneen hankkimista varten, joten tarkoitus olisi hyvä kun vaan saatisiin enempi töitä tehtyä. Niitä kylä voisi enemptkin jokainen tehdä jos vaan siihen olisi innostusta. Kokoushuoneen saanti olisi yksi tärkeimpiä tämän päivän kysymyksiä. Kun olisi vakinnainen kokoushuone, voisi mennä pohtimaan nykyään paljon vireillä olevia asioita. Työläisnuorison järjestämiskysymys olisi nykyajan paras aihe keskusteltuihin sekä myös sen toteuttaminen käyttännössä. Ja lopuksi kehoitan kaikkia Port Moodyn suomalaisia emäntiä tilaamaan itselleen Toverittaren, joka pitäisi tulla jokaiselle aikaansa seuraavalle kansalaiselle. A. Puttonen.

IHOSTA, SEN TOIMINNASTA JA MERKITYKSESTÄ, SEKÄ SEN HOIDOSTA.

Luontaisesti ihoan hoitaa ei pitäisi koskaan hangata ihoan kuivaksi kuivalla pyyhkeellä minkään kylvyn tai kastelun jälkeä. Korkeintaan paksummasti karvapeltteiset ruumiinosat voi pyyhkiä kuivaksi, ainostaan paa tekee polkukeksen. Hiukset on ehdottomasti hangattava kuivaksi kuivalla pyyhkeellä heti kaikkien kylpyjen ja piitinkastelujen jälkeen. Jos iho hangataan kuivaksi aiheuttaa se pintaverettömyyttä, mutta kun jätetään iho itseksään kuivamaan (ainostaan valuvan veden voi pyyhkiä puserretulla kostealla pyyhkeellä, jos tahtoo) niin vetiityy veri pinnalle, jolloin iho tulee punaiseksi, se "karastuu", kuten sanotaan, joka on toisin sanoen sitä, että veri kiertää hyvin pintaverisuonissa. — Juuri veren tihkunta ihussuonissa on tärkeimpiä verenkierto- ja ruumiin- elintoimintoja.

Se soloinen väreily kautta koko ruumiin, joka seuraa kunnollisesti otettua pyyhkelyä, uintia tai muuta kylpyä, korvaa jo siinä uihdyn väyän sekä tunne ja tietoisuus siitä, että pinta on puhdas.

Arvokkaimpia ihoahoito- ja karkaisukaineja kesällä ovat uinti, aurinko- ja ilmakylvyt. Sopivasti ja järj- kiperäisesti yhdistettyinä saavat nämä kylvyt aikaan aivan suurenmaisia tuloksia, ei ainostaan ihoon nähden, vaan yleensä koko terveydentilaan sekä kroonillisiin tauteihin.

Luonnollisin ja edullisin tapa on laskeutua uimaan paa edellä sitä varten, että jos kävellään pitkän matkaa matalassa vedessä, niin jalat jäähtyvät liaksi ja veri painuu ylä- ruumiiseen ja päähän. Ja useimmilla ihmisillä on jo ennestään liian paljon verta yläruumiissa ja päässä, sekä verottömyyttä raajoissa ja siten vain pahennettavissa tilaa. — Tästä syystä monet saavat "raskaan" päin ja päänsärkyä uinnan jälkeen. Juuri edellämainittu vuoksi ei myöskään ole hyvä viipyyä tunti kaupalla lämpimämmässäkin vedessä, sillä ohuemmat ruumiinosat (raajat) sekä pintaosat jäähtyvät liikaa, veri painuu sisusosin ja yläruumiiseen, josta taas aiheutuu erilaisia häiriöitä terveydentilaan, kuten edellä on mainittu. — Terveystilalle riittää muutama minuutin oleskelu vedessä, riippuen ilman ja veden lämpimyydestä sekä kylpyn terveydentilasta. Vedessä ollessa on aina rivaasti liikkuttava. Herkkähermoisten (hermostuneiden) ja heikkosydämiesten on paras ensin kostuttaa käsiartensa, jalkansa, rintansa j. n. e., ennenkuin laskeutuvat uimaan.

Auringonkylpyä ei pitäisi koskaan ottaa ilman vesikäsittelyä. Varsinkin alussa on oltava hyvin varovaisia. Ensi kerroilla riittää 10 minuuttia, jota aikaa voi sitten vähitellen lisätä. Auringonkylpyä olisi valittava tuuleton kuivaperäinen palkka ja alussa oleskeltava hiljaa, toduttauduttua voidaan liikkua tuulettamattomasti. Kylpyaikana tulisi useasti kastaa ruumis kylmään veteen tai pyyhkiä kylmäkostealla pyyhkeellä, ettei tule kuumetta ja tulehdusta iholle, sillä aurinko edistää hyvin suuressa määrässä palamista. — Pitkää aikaiset aurinkonkylvyt paljaalle iholle ja ilman vesikäsittelyä, ovat osoittautuneet aivan vahingollisiksi, varsinkin herkkähermoisille, hermostuneille henkilöille. Sitä vastoin valkoisen, kostean lakanan tai vihreiden lehtien lävitse voi kuka hyvänsä ottaa auringonkylpyä — ja vaikuttaa se varsinkin joissakin erikoistapauksissa vielä paremminkin kuin paljaaltaan.

Parasta on kaikkien suojata päänsä auringossa ollessa päähineellä tai jollakin ohuella mieluummin valkealla kankaalla, pyyhkeellä t. m. s., jotta eivät aivot kuumenisi liikaa, josta

voi johtua n. s. "auringonpistos", tai vaikka ei sitäkään, niin kuitenkin liikkumista kuumetta aivoton ja keskushermostoon.

Ilmakylpyä saa kesällä uinti- ja auringonkylpyjen yhteydessä, mutta voi niitä ottaa koleina pilvisinäkin kesäpäivinä, vaan on silloin ahkerasti liikuttava, jotta ei vilustumista tapahtuisi. Alussa on oltava vain muutamia minuutteja, riippuen ottaajasta. Kalkkua aikoina voi ilmakylpyä ottaa asunnossaan sekä yhdistää siihen voimistelun ja pyyhkelyn.

On itsestään selvää, että hikiset ja liikkeet alusvaatteet ovat aina ihon puhdistumisen järeästä muutettavat kuiviin ja puhtaampiin. — Yleensä olisi mahdollisimman useasti muutettava alus- ja vuodevaatteita sen tähden, että hiki- ja muut myrkylliset ihoeritteet, joita ruumis aina poistaa, suurimmaksi osaksi imeytyvät liikkeellä ollessa alusvaatteisiin ja pukuun, nukkuessa vuodevaatteisiin. Kukaan ei tarvitse käyttää samoja vaatteita, kun ne alkavat haista ja myrkyttävät siten asuinhuoneilmaa, varsinkin jos käyttäjä on sairas ihminen tai raskaan työn tekijä. — Haju johtuu vaatteisiin imeytyneiden ruumiin erittämien kuona-ainesten mätänemisestä.

Ihon hoitoon ja puhtaanapitoon kuuluu myös alus- ja vuodevaatteiden sekä harjoittelu- ja kilpailupukujen puhtaanapito. Sillä jos jätetään ihoeritteet mätänemään edellämäin- tuihin alusvaatteisiin ja pukuihin, niin pakotetaan iho imeämään takaisin erittämäänsä myrkyä. Ne ovat siis mahdollisimman usein pestävät.

Sitä paitsi pitäisi alusvaatteet, kuten harjoittelu- ja kilpailupuvutkin, levittää välillä joksikin aikaa valituksen alaiseksi, eikä jättää kää- röön tai heittää harjoitussalien ja asuntojen nurkkiin saastuttamaan ilmaa.

Varsin yleisenä tapana on vielä urheilijainkin piireissä, että hiestyneitä vaatteita jätetään asuinhuoneeseen ja asuinhuoneiden sekä harjoittelusalien yhteydessä oleviin kaappeliin ja konttoreihin virumaan pitkiksi ajoiksi. Prof. Ohrvold sanoo tästä, että tällaisissa tapauksissa alkaa käymistä ja mätänemistä, jolloin muodostuu erittäin sängen myrkyllisiä aineita (ptomaaneja ja toksineja), jotka pilaaavat suuresta määrästä ilmaa.

Edellisestä selviää, että jo asuinhuoneiden ilman pilaantumisen välttämiseksi on tärkeä ihoon sekä alus- ja vuodevaatteiden puhtaanapito. — Ymmärrettävää on, että paljon täytyy "tinkiä" alkeellisemman- kein terveydenhoidon vaatimuksista, erittäinkin mitä tulee yleensä puutteellisissa asunto- y. m. oloissa eläviin kaupunkilaistyöläisiin. Mutta kun vetäi saa vielä melkein ilmaiseksi ja onhan ulkoilla liikekeskuksis- sakin puhtaampaa kuin huoneilma, niin ei saa jättäytyä avuttomaksi. Asuinhuone on usein tuuletettava, samoin kuin voimistelu- ja harjoittelusallitkin.

Vaatteet voi iltaisin tuulettaa ja kuivata. Ihon voi pestä. Yöllä voi käyttää toista paitaa j. n. e.

Mitä muuten tulee puutteellisissa oloissa elävien työläisten ihon- ja yleensä alkeellisemmankein terveyden- hoidon laiminlyöntiin, niin paljon olisi toivomisen varaa näiden epäkoh- tien poistamisessa koko yhteiskuntaan, mutta erittäinkin terveysviranomais- ten taholta.

(Työv. Urheilulehdessä K. L.

Oletho tehnyt tehtäväsi?

Oletho käyttänyt jokaista tilas- suutta hyväksesi luokkataitelun välttämättömyyden selittämisel- lillille, jotka eivät vielä ole muka- namme?

Onko sinun osastosi osoteil- motus Toveritar-lehdessä?

Toverittaren puolesta silmällessä huomaa sen moittittavan epäkohdan, että ainostaan muutama osasto on antanut siihen osoteilmoituksensa. Mistä tämä johtuu? Toveritar on lehti, jonka levenemisalue on laajem- pi kuin yhdenkään järjestöme päil- välehdän. Eikö siihen kannata ilmoit- tusta antaa?

Kesäkuun 20 p:nä pitämässään ko- kouksessaan päätti New Yorkin S. S. osasto antaa Toverittareen vuotuisen osaston osoteilmoituksen. Tätä esi- merkkiä olisi muissakin osastoissa seurattava. Eritoten on naisjäsenet pidettävä huoli siitä, että asia tulee esitetyksi osaston kokouksessa ja et- tä siitä myöskin tehdään suotuisa päätös, sillä osastolle ennen kaikkea kuuluu omilla lehdistä ilmoittami- nen.

Toveritar jää osattomaksi niistä il- tama- y. m. ilmoituksista, joita päil- välehdet vuoden mittaan osastoilta saavat, sen vuoksi on aivan kohtuul- lista, että ainakin osoteilmoitus an- netaan Toverittarelle.

PERUNAIN HINTA TUOTTAJALLE JA KULUTTAJALLE.

Massachusettsin valtion maanvilje- lysdepartementti on toimituttanut tut- kinnuksia perunain hinnasta, josta käy selville, että farmari ei saa pe- runnubushelistaan puoltakaan siitä hinnasta, minkä siitä kuluttajat mak- savat.

Tutkimuksen tulokset olivat seura- vat:

| | |
|--|--------|
| Farmarille maksettiin peruna- bushelista | \$—48 |
| Maalaisasiamiehen palkkio | .04 |
| Rautatieyhtiölle | .17 |
| Tukkukauppias tahi tavaran vastaanottaja | .05 |
| Väliskauppias | .05 |
| Vähittäiskauppias | .21 |
| | \$1.00 |

Bushelista perunolta sai siis farma- ri ainostaan 48 senttiä, ja ennen- kuin perunat olivat tulleet kaupun- kilaisen työläisen ravinnoksi, oli bushelin hinta kohonnut jo yhteen dollariin. Pienemmissä erissä ostane- see se melkein 2:teen dollariin.

HOITAKAA TERVEYTTÄNNE

Suurena apuna terveyttenne hoidos- sa on seuraavat lääketieteelliset kir- jat, joita on saavana Toverin kirja- kaupasta:

| | |
|---|--------|
| Unsi Lääketiede, L. Kuhne | \$1.75 |
| Kotioapas Terveyden Hoidosta, Johannes Uoti | 1.50 |
| Voimisteluohjelmia — Sauvallik- keltä | 1.00 |
| Sama kovissa kansissa | 1.25 |
| Kasvatus ilman selkäsauanaa, Julian Borchardt | .25 |
| Mitä Tytön Tullee Tietää, Mary Wood-Allen | .30 |
| Järjestelmäni miehille, J. P. Muller | 1.00 |
| Järjestelmäni naisille, sidottu .. | 1.15 |
| Järjestelmäni naisille, nidottu .. | .90 |
| Järjestelmäni lapsille, sidottu .. | 1.05 |
| Järjestelmäni lapsille, nidottu .. | .80 |

Tilatkaa osotteella:

Toverin Kirjakauppa
Box 99, Astoria, Oregon

ROMAANEJA

| | |
|---|-----|
| Ihmislapsia Elämän Saatossa — T. E. Sillanpää | .75 |
| Salaperäinen nainen, Collins .. | .45 |
| Tapojen historiaa, Westermarck .. | .40 |
| Vaihdoksissa | 25c |
| Kaukaasialainen Tanssijat | 25c |
| Kaunotar | 25c |
| Ketä Jumalat Rakastavat | 25c |
| Kirottu Talo | 25c |
| Tumma Kaunotar | 25c |
| Salaisuus | 25c |
| Väkevin | 25c |
| Jacob Ortisin Viimeiset kirjeet .. | .80 |
| Dolores Parka | 25c |

Toverin Kirjakauppa
Box 99, Astoria, Oregon.