

SUNSET TÄNÄÄN

The Elliott & Sherman Film Corporation esittää
DAVID W. GRIFFITH'IN

Mestarillisen amerikalaisen näytelmän

"MAKSAA" \$500,000
Päivisin Kello 2:lta
HINNAT 25c ja 50c
'NAKYMOJA' 5,000

"Henkilöitä" 18,000
Iltasiin: Kello 8:lta
Hinnat 50c, 75c, \$1.00
'HEVOSIA' 3,000



MUKANA SEURAA ERIKOINEN SOITTOKUNTA
3 tuntia---Mielenkiintoa---Naurua---Kyneleitä
Miljoonat ovat nähneet sen--ainoastaan--nähäkseen uudellelle ja uudelleen.

FILMI TÄYDELLISYYKSIEN MESTARITUOTE
Pilettejä nyt myytävänä SUNSET'ISSA

ASTORIASTA JA YMPÄRISTÖLTÄ

TOVERIN TELEFOONI-NUMEROT:

Konttori ja liikkeenhöittäjä... 345
Toimitus... 322
Konttori on suki kello 8 saunalla
kello kuuteen saakka illalla. Huom.
kello kuuteen jälkeen illalla on käytettävä toimintakassan puhelinta... 822.

TULVAIN VAIHTELUT YLÄJOILLA

(Heinäkuun 16 p:n merkinnän mukaan)

Asemat	1917	1918	1919
Wenatchee	40	36.0	0
Kamiah	25	7.0	-0.3
Lewiston	22	7.4	-0.5
Umatilla	25	17.4	-0.4
The Dalles	40	28.8	-0.5
Eugene	10	3.6	0
Albany	20	3.4	-0.2
Salem	20	2.4	-0.1
Oregon City	12	4.4	*0.7
Portland	15	17.9	-0.4

(*) Nousua. (-) Laskua.

PAIVÄLISTÄ

— Soittokunnan harj. klo 7:30.

Erikoislausuus

kirjoituspaperille. Erittäin hyvä, 50c laatikko, nyt 35c laatikko 25c. Tilataan osotteella: G. A. Hellberg, 279 W. Bond St., Astoria, Ore. (ilm.)

Perimättömiä kirjeitä

oli täkäläisessä postikonttorissa t.k. 16 p:nä m.m. seuraaville henkilöille: Mrs. E. Johnson, Alex Andersen ja Arvid Saukonen.

Halutaan ostaa verkko,

noin 175 syytä pitkä, hyvä, 8 tuuman kudontaa, hyvillä pauloilla. Hmottakaa Toverin konttoriin hinta y. m. heti. (18).

Flavelin tulipaloo ehkä

tutkitaan. Kuvernööri Withycombe ja valtion palovartiija ovat saaneet yleislakimieheltä leikkauksen erästä lehdestä, jossa viitataan, että C. B. Gilletin maatalon paloo Flavelissa askettiin oli murhapolitto. Seurauksena ehkä on.

Tri O. Onne

JURVA on liikeasioilla idässä ja

SAAPUU

takaisin Portlandiin LAUANTAINA

heinäkuun 21 päivänä

MYYTÄVÄNÄ

6:den vuoden vanha tamma hevonen 1300 punnan painoinen, myydään \$100.00. Ainoastaan sopiva maallaisille. Sopii käydä katsomassa. (17) Alex Parhaniemi, 318 18th ja Lexington, Astoria, Ore.

UUSI TALO MYYTÄVÄNÄ.

Kuusi huonetta, kylpyhuone, etelän ja kaikinpuolin ajanmukainen, varustettu kuuma-ilmalla lämmityslaitoksella. Ainoastaan 15 min. kävelyskeskikaupungilta. Tiedustelkaa talosta 737 Third St., at Niagara, Phone 966-L, tai Aug. Nikula, Toverin konttori. (18)

että palomarsalkka ryhtyy tutkimaan tulipaloo.

Myytävänä hyvä 8-tuumainen verkko, hyvä paulat ja hyvä vippi. Hinta \$150 dollari. Emil Ponkala, 243 Taylor ave., Astoria, Ore.

Rahapohhatta kuollut.

Marbleheadista, Mass., Portlandiin saapuneen tiedon mukaan on täkäläisissä piireissä hyvin tunnettu Flavel Land Com:n perustaja S. H. Brown kuollut mainitussa paikassa viime sunnuntai-aihana.

Columbia,

14th St. teatteri avataan lopputuon näyttämöille torstai-iltana, heinäkuun 19 p. Näyttäjät, jotka viikko torstaina, perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina.

Torstain näyttäntö on avustuksiksi

kompanialle, joka on paikkakunnalla. Hyvä ohjelma. (ilm.)

Ilmotus kalastajille!

Armeijan ja laivastopiirin komentajien keskinäisellä sopimuksella rajotukset, joita askeettien annettussa määräyksessä asetettiin yökalastukselle Columbia-joen suulla, ovat väliaikaisesti peruutetut. — H. C. Kuenzi, komentaja.

Parantakaa se

hivuttava kevytskä ennenkuin se on myöhästä. Nauttimalla Helligerin Kalanmaksateräskääläkeittä voitte sen parantaa ja samalla se on vahvistava. Hinta 25—50 senttiä. G. A. Hellberg, Suomalainen Apteekki, Astoria, Ore.

Hurttaakaarti perustettu.

Riistajien ja työläisten välillä "suurena mailmassa" riehuvien kamppausten mainingit alkavat jo tunkuuta levolliseen Astoriaan — ikäänkin ravistellakseen sen tyhjänä tyytyväistä työväkeä.

Saadaksen isänmaallisuusnoston

tuksen palvelamaan tarkoituksenaan työväestön vaatimusten vastustamisessa ja järjestöjen hajotamisessa, maalaisivat riistajat Industrial Workers of the Worldin saksalaisten viittausten mukaan toimivaksi liitoksi, joka oli kahlehdittava taloudellisella ja valtiomahdilla. Sen jälkeen on jokainoia lakkoliike, varsinkin lännessä, julistettu mainitun I. W. W:n toiminnaksi vain siksi, että kapittelit voisivat lähettää poliisinsa ja sotaväkeä lakkolaisten kimppuun. Tunnettu on, miten esim. Bisbeessa, Ariz., joitakin päiviä sitten asetettu "deputy"-joukko saartoi ja ahtoi eläinjunin kaikki henkilöt, joiden vain tiedettiin tai arveltiin katselevan suosioilisesti siellä käynnissä olevaa lakkotaitelua. Sotabondien ostajia, kiinteistökauppiaita ja muita henkilöitä, jotka eivät ole ikänä kuuluneet mihinkään työväenjärjestöön, oli joksessa suunnattomasti. Kaikista heistä oli tullut "i. w. w. läisiä" muutamassa hetkessä. I. W. W.-liitto sai vapaata ilmotella jos kuinka paljon juuri tällaisten ajomestastysten kautta.

Tällaista "laillisuutta ja järjestyksen ylläpitoa" valmistellaan

nykyisin Clatsop-kantonsakin. "vaikka täällä ei olekaan i. w. w:n agitatoria" kuten valmistelijat myöntävät. Sheriffi Burns ilmoittaa vannottaneensa 150 "deputya", jotka ovat asettuneet kiireestään kantapäähän ja valmiina palvelukseen. Jos siis täkäläisten sahamylyjen työläiset ryhtyvät vaatimaan palkankorotusta ei liene liioja odottaa.

ovat kuulema päättäneet, että heidän on alettava sen ompeluseuran toiminta taasen oikein eri kurssilla ja sen alkamiseksi vietetään vanhan tanssin. Tansseista kertyneet varat tullaan käyttämään naisten käsityöiden ostamista varten. — Muistellaanhan vaan, miten me ennen siellä vanhassamaassa, nahkapelin huristessa ja vertailkaa, että nyt saadaan tehdä samantaisia juttukahdoksia orkesterin soitellessa, niin varmasti muistatte mihin on mentävä ensi keskiviikko-iltana. Lystistä on naisten maksettava ainoastaan viisitoista senttiä, miehet pääsevät vaivaisella kahdellapitillä.

"Maitolakkolaisten" kokouksessa

Klubin haalilla eilen illalla keskusteltiin osustamistolapuhjan edistämisestä. Kolme edustajaa, Oskari Laito, August Nikula ja Tom Victorson, valittiin menemään maitofarmareiden kokoukseen, joka pidetään tänä iltana, neuvottelemaan osuustoiminnasta maanviljelijäin kanssa ja viemään heille sellaiset terveiset, että elleivät he ole "meidän kanssamme, niin he ovat meitä vastaan." Viimemainitussa tapauksessa tulevat maidonkuluttajat jättämään heidät "välikäsin" kopeloitaviksi pitemmäksi aikaa, ja hankkimaan maitoa toisesta valtiosta. Kun osuustoiminta vakiintuu, voidaan maitoa hankkia vaikka kuinka paljon.

Ilmetytjä lausuttin sen johdosta,

että maidonkuluttajat eivät ole kiirehtineet allekirjottamaan osotusoppimuksia suuremmissa joukoissa, joskin niitä on jo tullut melkoisesti. Jos kysymyksessä olisi jonkun muun, pääomasijoitusta vaativan ja menestyksellään epävarmempaan liikkeeseen perustaminen, olisi hitaus ymmärrettävämpää, mutta kun tässä ei vaadita mitään uhrauksia — ainoastaan pieni väliaikainen ennakkosijoitus — niin ei tosiaan liene aiheetonta arvela, että maidonkuluttajien, jotka eivät halua hyötyä tästä hommasta, olisi sallittava edelleen maksaa veroa väkijäille. Jos kuluttajat koettaisivat laskea kukaan pian tuo ennakkosijoitusta vastaava summa luiskahtaa maitokauppialle, niin kaipa oivaltaisivat asian.

Siltä varalta kuitenkin,

että jotkut eivät ehkä joistakin erinäisistä syistä ole käyneet allekirjottamassa sopiustaa, valitsi kokous useita henkilöitä keräämään allekirjoituksia. Maidon kotikuljetusta ei voida järjestää pientä kuluttajajoukkoa varten, mutta jos osakkaita tulee niin paljon kuin kaikista merkeistä päätteän voitaisiin odottaa, niin liikkeestä tulisi hyvä nopeasti. Laskelmat osottavat, että maidon myynti 10 sentillä "kvartti" on kannattavampaa kuin kapakabusiness ennen, joten hinta voidaan pitää alempana.

Tuo ankara asema on pihauttanut

ilmoille pari työttymättömyden ilmaisia kannustustalosten työläisten keskuudessa, huolimatta heidän edelläsanotusta vaimattomuudestaan. Ensimmäinen näistä kuului Union Fishermen's "Co-operative" kannustustaloksessa viime viikolla. Kannujen täyttäjät, joille on maksettu ainoastaan \$1.25 tuhannelta kannulta (!) esittivät, että isännistö läisi "summaa" 10 senttiä tuhanta kohti. Kaikki täyttäjät olivat vakuutettuja vaatimukseksi oikeudesta ja päättivät esittää sen joukolla. Eräs laitoksen työnjohtajia (joka, siivunnen sanoen, kuuluu omaavan samanlaisia skandinavialaisia rotuylemmyyden tunteita kuin kiikkomotsitot ennen "muinon" vanhassa maassa) oli sanonut, että hän ei "perusta", vaan täyttää paikat kiinalaisilla. Vaikka asianomaiset työläiset olivat hyvin selvillä siitä, että kiinalaisten työkyky ei ole osottautunut läheskään vertoja vertaiksi heidän työkykyneen ja että laitos ei voi juuri tähän aikaan laskea pois näitä työläisiä, vaikutti uhkaus niin, että noin 26:sta työläisestä ei ollut enää kymmentäkään vaatimusta esittämässä. Ja lopulta kuitenkin vaatimus tuli hyväksytyksi! Näyttää siis siltä, että rikkureita olisi ollut, jos lakko olisi alettu, koko runsaasti lakkolaisjoukkoon nähden.

Elmoren kannustustaloksen

työläiset ovat myös ryhtyneet vaatimaan hiukan lisäkorvausta työstään — ei tosin kaikki työläiset, vaan kannujen täyttäjät. Tänä yhtiölle jättämässä kirjelmässään he pyytävät, että yhtiö nostaisi urakkatassan \$1.10 tuhannelta \$1.35:iin. Vastausta

että sahopohatut heti keksivät tavattomasti "i. w. w. läisiä" työläistensä joukossa ja seurauksena tietyt on vannottettujen aseentantajien komentaminen heidän kimppuunsa. Ellei sheriffi tiedä tässä piilevän mitä suurimman vaaran tämän seudun rauhalluuteen, niin hänen sopia se nyt huomattava. Jos hän sen tietää, niin sitä pahempi. Jokatapuksessa on aiska yleisön tietää millaista "lainturvaa" sille rakennetaan ja vaatia selvitystä tuon varustautumisen johdosta.

Mitä todistuksia on viranomaisilla

siitä, että I. W. W. liitto on saksalaisten rahastama? Jos todistuksia olisi, niin kaipa viranomaiset olisivat jo tuominneet vankiloihin ja hirsipuihin niiden rahojen vastaanottajat ja jakelijat. Mitä todistuksia, edelleen, on heillä siitä, että täällä on edes i. w. w. läisiä niin paljon, ettei nykyinen poliisilaitos kykenisi asettamaan heitä, vaikkapa he olisivat kuinka "vilejiä"? Ja mitä todistuksia on heillä siitä, että i. w. w. läiset täällä olisivat suunnitelleet laittomuuksia ja rauhahan häiritsemisiä? Emme luule heidän voivan esittää yhtään näytettä edes "todemakoisia" todistuksia.

Lakonuhka kannustustaloksella.

Suurin osa täkäläisten kuten muutenkin koko rannikon kannustustalosten työläisistä varmasti on sellaista väkeä, jota ei viä työntekijäkään voi mitoitaa vaatimaisuudesta ja orjaimaisen kuuluisuuden puutteesta — kiltejä lapsukaisia (olivatpa he nuoria tai vanhoja), jotka tuskin ikänään ovat ajatelleet niin kamalia, "kuolemansyntyisiä" ja isännistöille niin vastenmielisiä asioita kuin järjestyminen ja etujensa valvominen sen kautta.

Senpä vuoksi vallitseekin

mainituissa laitoksissa ankara hiotusjärjestelmä. Palkat ovat tuki vanhanaikaiset, huolimatta "uusikaikaisista" elinkustannuksista. Toisissa laitoksissa ovat erinäiset työt, kuten esim. kannujen täyttämisen, järjestetty urakkatöiksi, joissa menestyminen vaatii työläiseltä valaan konemaista kätevyttä. Ja milloin joku "high filler" saavuttaa tuoden ennätyksen, tienaten enemmän kuin tavallisesti, ottaa työntekijä sen heti huomionsa ja määrää urakkatiedon sen mukaan. Sehän on urakkajärjestelmän yleinen sääntö kaikilla työaloilla.

Seurauksena tietysti on, että

ainoastaan suurimmalla säästäväisyydellä (jolla on joksennkin kaikki viiheläisen sairautuuden merkit), saavat työläiset, joitakin poikkeuksia lukuunottamatta, jäämään palkkaansa sen verran, että saavat muutamia muitakin tarvikkeita kuin mitä välttämättä ruumiin ravintoon kuuluu, samalla kun pikku yrityksistä paimuu muutamissa vuosissa satojen tuhansien dollarien liikkeitä, joiden isännät vetävät monen tuhannen dollarin vuosipalkkoja ja käyttävät pääomia kalastajille ja työläisille vastakaisten yhtymien, lakelajilun y.m. hankkeiden edistämiseen.

Tuo ankara asema on pihauttanut

ilmoille pari työttymättömyden ilmaisia kannustustalosten työläisten keskuudessa, huolimatta heidän edelläsanotusta vaimattomuudestaan. Ensimmäinen näistä kuului Union Fishermen's "Co-operative" kannustustaloksessa viime viikolla. Kannujen täyttäjät, joille on maksettu ainoastaan \$1.25 tuhannelta kannulta (!) esittivät, että isännistö läisi "summaa" 10 senttiä tuhanta kohti. Kaikki täyttäjät olivat vakuutettuja vaatimukseksi oikeudesta ja päättivät esittää sen joukolla. Eräs laitoksen työnjohtajia (joka, siivunnen sanoen, kuuluu omaavan samanlaisia skandinavialaisia rotuylemmyyden tunteita kuin kiikkomotsitot ennen "muinon" vanhassa maassa) oli sanonut, että hän ei "perusta", vaan täyttää paikat kiinalaisilla. Vaikka asianomaiset työläiset olivat hyvin selvillä siitä, että kiinalaisten työkyky ei ole osottautunut läheskään vertoja vertaiksi heidän työkykyneen ja että laitos ei voi juuri tähän aikaan laskea pois näitä työläisiä, vaikutti uhkaus niin, että noin 26:sta työläisestä ei ollut enää kymmentäkään vaatimusta esittämässä. Ja lopulta kuitenkin vaatimus tuli hyväksytyksi! Näyttää siis siltä, että rikkureita olisi ollut, jos lakko olisi alettu, koko runsaasti lakkolaisjoukkoon nähden.

Elmoren kannustustaloksen

työläiset ovat myös ryhtyneet vaatimaan hiukan lisäkorvausta työstään — ei tosin kaikki työläiset, vaan kannujen täyttäjät. Tänä yhtiölle jättämässä kirjelmässään he pyytävät, että yhtiö nostaisi urakkatassan \$1.10 tuhannelta \$1.35:iin. Vastausta

pyytävät he ensi lauantaihin mennessä, jolloin, ellei vaatimukseen suostuta, puhjennee lakko. — Toinen tärkeä vaatimus samassa yhteydessä on, että kannujen täyttäjät saisivat joka ilta kuitin, jossa sanottaisiin kuinka monta laatikkoa he ovat täyttäneet. Tähän mennessä, sanotaan mainitussa kirjessään, ei ole tästä pidetty sellaista lukua, ettei olisi voinut tapahtua "erehdyksiä".

Niin oudolta ja kiusalliselta

kuin puhe järjestäytymisen välttämättömyydestä kannustustalolta tuntuu nykyin useimmista kannutimien työläisistä, saavat he kuitenkin nähdä, jos viitsivät panna asioita merkille, että millään muulla keinolla eivät he voi parantaa olosuhteitaan tuntuu. Kannustustalokset eivät ole mitään hyväntekeväisyslaitoksia ja liian yksinkertaista on odottaa, että niiden runnaajat välittäisivät muista kuin omista eduistaan, tarvitsematta silti oltua mitään "piruja" persoonallisesti.

Nyt kun Toveri

taas pääsee Suomeen, tulisi jokaisen täällä olevan työläisen tilata se Suomessa oleville tuttavilleen. Tilauhinta on 6 doll. 50 senttiä vuosikerralta ja 3 doll. 50 senttiä puolelta v:delta.

Tehtäväsi työläinen:—

— Hanki yksi tilaaja lehdellesi.
— Hanki uusi jäsen osastoosi.
— Älä unohda toimia osastossasi.

160 eekkeriä maata

myydään pienissä paloissa

8 eekkeristä ylöspäin. Hinta vaihtelee \$38.00—\$65.00 eekkerillä maan laadun mukaan. Alamaakso \$10.00 eekkeriä kohti. Käteisellä ostaisissa alennusta. Maalla on pientä leppämettä, sekä osalla, joka ei ole alvan tasasta, kumimetsäkeittä. Maa on viljelemätöntä, vaan helposti puhdistettava, joten vähenpölyvarainen kun pääsee helposti alkuun. Naapurusto suurimmaksi osaksi suomalaisia. Koulun noin puoli mailia. Vesi hyvää ja helposti saatavissa. Lewis & Clark joki aivan lähellä, josta voi kalastaa ja käyttää kultuuta Astoriaan, jossa saa tuotteet helposti kaupaksi. Maa sopii hedelmien, juurikasvien, heinäin y. m. viljelykseen. Ainoastaan noin 6 mailia Astoriaan, hyvän tien varrella. Ounastaja, joka on puoltoveri, on rahan tarpeessa ja pakotettu myymään siltä suuruu- luukseen. Ounastaja käy Astoriassa lauantaisin, vaan osotusoppimuksia voi tehdä Toverin välityksellä.

Halulliset ostajat voivat kirjoittaa

Toverin ja saada esimerkit tietoja. TOVERI, Astoria, Ore.

Kannattakaa niitä liikkeitä,

joita ilmoittavat Toverissa.

WIRK KALA

— VIRVOKKEITA —
570 Commercial St., Astoria

Soittakaa

854
kun tarvitsette tuoreita HEDELMÄIÄ JA JUURIKASVIA
Tuoreet joka päivä. Tavara kuletetaan kotiin kaikille kaupungissa.

FINNISH MERCHANT CO.

PESETTÄKÄÄ JA PUHDISTUTTA-
KAA VAATTEENNE
Astoria Laundry Co.
Tel. 596. 5:n ja Astor katujen kulm.

ENOCH E. MATHISON

SUOMAL. LAKIMIES
Asiointi ajetaan Oregonin ja Washingtonin valtioissa.
305 Speerth Bldg. Phone 497
ASTORIA, OREGON

Suomi Vatsapillereita

Nämä pillerit ovat parhaat parantamaan uppi ja maksatautiin j. n. o. joista johtuu päänsärky, pyörtyys ja tärinä kieli. Ne pitävät vatsan kunnossa, jos nautitte yhden pillerin joka toinen eli kolmas lita maata mennessä. — Läheteitä postissa. 25 c.

Lignell'in Suom. Apteekista,

Superior, Wis.

SUURIN KANUUNA MITÄ KOSKAAN ON LAUKAISTU

American Federation of Laborin poliittikka vastaan—poliittikka, joka tunnetaan: "Rakastakaa ystäväinne ja vihatkaa vihollisianne!"—on suomeksi ilmeistyntä tunnetun sos. kirjailijan ROBERT HUNTERIN kirjottama kirja

Työväestö Poliitikassa

Tässä kirjassa esitetään sellainen tosiasioiden sarja, että sen edessä jää Gompers alvan neuvottomaksi. Kirjassa osoitetaan, että Amerikan Yhdysvallat ovat jälellä kaikista suurista sivistysmaista:

Työläisten elämää ja terveyttä suojelevissa asetuksissa, Kansan parasta tarkottavassa lainlaadinnassa, Yleishyödyllisissä uudistuksissa, Yleisten laitojen kunnallissessa omistusoikeudessa, ja Yleisen hyvinvoinnin luomisessa.

Tähän kaikkeen osottaa kirja olevan syyn American Federation of Laborin tehottomissa poliittisissa menettelytavoissa. Se osoittaa, että liiton harjoittama poliittikka on turmeltut useita työväenliikkeen johtajia, jotka olivat henkisesti, on horjuttanut suurten massojen luottamusta joukkoliikkeeseen ja siten saattanut maamme unionistisen liikkeen Tehattajalliton ja heidän poliittisten kaupustelijainsa potkupalloiksi.

TYÖVÄESTÖ POLITIIKASSA

on juuri se kirja, jota me Amerikan suomalaiset olemme kalvanneet, sillä juuri American Federation of Laborin menettelytavoista on meillä ollut jatkuvasti erimielisyyttä. Vaikka tämä kirja on säilyttänyt hillitysti kirjoitettu, niin siltä huolimatta se ruhoaa kuin dynamiitti kaikki taantumukseiltaan unionistien vastaväitteet.

Osaston kirjallisuussamiameista ja agitatorikonitean pitäjät antaa erikoista huomiota tämän arvokkaan teoksen levittämiseksi. Kirjan hinta on kovissa kansissa 50 senttiä ja pehmeissä kansissa 35 senttiä. Sivuja siinä on 214.

TOVERIN KIRJAKAUPPA,
Box 99, Astoria, Ore.

SUOMALAINEN SAUNA

yleisön käytettävänä: tilistaina, keuhkivirkkoon, perjantaina ja lauantaina. Annan myös HIERONTAA MRS. OLGA GIRSBACK, 1E2—10th St.

HOEFLER'IN

suklaatikaramellit ja jääkerma ovat maadultaan parhaita Commercial St., Astoria, Ore.

TILATKAA TOVERI!

Teidän ITSENNE päätettäväksi

Jos te todellakin luulette, että teidän ei tarvitse tietää mitään siitä, MITEN JA MITÄ TEIDÄN ON SYÖTÄVÄ JA JUOTAVA, niin sitten tämä ei kuulu teille — sitten teidän ei tarvitse tätä lukea.

Mutta jos te uskotte, että terveyden ja voimakkouden kehittämiseksi tarvitaan luonnon vaatimusten mukainen ravintojärjestelmä, niin sitten tämä tarjous kuuluu teille; JUURI SINULLE LUKIJA.

Jos vastauksenne edellä olevaan on myöntelinen, niin nyt tulee vastattavaksenne: Luuletko olevanne kyllin terve ja voimakas? Ole — niinkuin epäilemme — niin miksi ette nyt jo ryhdy sitä hankkimaan; miksi ette heti ala seuramaan mahdollisimalla tarkkuudella luonnon selviä lakeja syömisessä ja juomisessa. On tosi, että tämä kysymys ei ole niinkään yksinkertainen kuin monikin sitä luulee. Sillä tarvitaan ei ainoastaan laannattomata sitkeyttä, mutta myöskin tarkoihin kokemuksiin ja tietoihin perustuvaa apua ja ohjausta. Sellaisena esikemessä tässä teidän kirjan, jonka on kirjoittanut Amerikan ehkä etevin terveytietilijä, Physical Culture lehden perustaja ja useiden huomattujen terveysoppilisten kirjojen kirjoittaja, Bernarr Macfadden. Kirjan nimi on

Syöminen Voimakkuden Lähteenä

HINTA 50 SENTTIÄ.
KIRJAN AINEISTO:

Ruokahalu
Pureksiminen
Ruuanvalmistus
Ilma
Vesi
Yleisyöminen
Kolmen aterian syöntitapa
Kahden aterian syöntitapa
Yhden aterian syöntitapa
Lihansyönte eli seuruokajärjestys
Kasvien syönti
Raaka ruokajärjestelmä
Ruokien keittäminen
Terveystuotot
Ravinto ja ammatti
Ravinto ja lämpöenergia
Alkoholipitoiset juomat

Juominen aterian aikana
Jäävesi
Kahvi ja tee
Valkean leivän kirot
Ravintoaineiden aineosat
Lihaksi kasvattavat aineet
Lihottavat aineet
Kivennäisaineet
Vehnä ja vehnävähämisteet
Kaura ja muut viljalajit
Vihannekset
Maitotuotteet
Hedelmät, marjat y. m.
Liha
Pähkinät
Kalat

Tilattakaa tämä kirja itsellenne. Tutkikaa ravintokysymystä; oppikaa syömään ja juomaan. Se paljastaa teidät terveydellä ja siltä johtavalla elämännöllä.

Box 99, TOVERI, Astoria, Ore.

Lähettäkää heti ensi postissa kpl. kirjaa SYÖMINEN VOIMAKKUUDEN LÄHTEENÄ osotteella:
Maksuksi liitän dollaria senttiä.

Nimi