



# ТОВАРИЩИ СОЛДАТЫ И МАТРОСЫ!

Мы финляндскіе рабочіе-металлисты, объединенные въ Союзъ Рабочихъ по металлу, обращаемся къ Вамъ какъ къ товарищамъ по борьбѣ за общее для рабочихъ всего міра дѣло освобожденія пролетаріата, выслушать насъ и поддержать насъ въ борьбѣ.

Товарищи! Еще недавно на нашей маленькой странѣ лежала тяжелая лапа царскаго режима; безотвѣтственная и наглая шайка ставленниковъ Николая II давила и душила здѣсь всѣми силами все живое и свободное.

Наконецъ наступила минута освобожденія. Вы, товарищи солдаты и матросы, помогли намъ разбить наши цѣпи.

Пока мы сильны необходимо захватить все что мы только можемъ и, узнавъ о побѣдѣ нашихъ русскихъ товарищей рабочихъ, мы рѣшили добиваться 8-ми часового рабочаго дня. — Мы знаемъ, что почти вся наша металлообрабатывающая промышленность работаетъ на оборону, что работа наша имѣетъ громадное значеніе для васъ, товарищи матросы и солдаты, въ вашей тяжелой борьбѣ съ внѣшнимъ врагомъ; мы не хотимъ останавливать заводы; мы избѣгали стачекъ; мы пытались путемъ совѣщаній и переговоровъ съ Союзомъ хозяевъ придти къ соглашенію.

Мы дважды предлагали начать съ ними совѣщанія, но союзъ хозяевъ уклонялся отъ совѣщаній подъ разными предлогами, старался всѣми силами выиграть время и затянуть рѣшеніе вопроса. Было видно какъ они, пытаясь воспользоваться сѣющимъ ими же недовольствомъ солдатъ рабочими, воспользоваться вами, товарищи, какъ орудіемъ для нихъ и вновь закрѣпить насъ. Это нежеланіе союза хозяевъ пойти на уступки и уладить дѣло мирнымъ путемъ ясно показало намъ, — да и вамъ товарищи, что наши хозяева не желаютъ признать требованія революціи — ввести 8 часовой рабочій день.

Теперь передъ нами остается одинъ исходъ: Борьба!

Мы имѣемъ только одно, одно средство, при помощи котораго мы можемъ ихъ составить идти на уступки. Это средство стачка!

Избѣгая до послѣдняго стачки и не желая пріостанавливать своей работы, мы все таки вынуждены прибѣгнуть къ ней.

1/14 апрѣля мы еще разъ обсудили вопросъ о достиженіи 8-ми часового рабочаго дня и твердо зная, что хозяева не желаютъ мирнымъ путемъ это дѣло уладить, рѣшили: что если до среды 5/18 апрѣля, 10 час. утра хозяева добровольно не признаютъ 8-ми часового рабочаго дня — начать забастовку..

Товарищи солдаты и матросы, зная васъ нашими друзьями, зная что рабочіе всего міра дѣти одной великой семьи, мы убѣждены, что вы поймете наше положеніе и не будете считать насъ измѣнниками и врагами дѣлу свободы.

Мы не отказываемся отъ работы, но насъ заставляетъ упорство хозяевъ идти на борьбу, мы готовы начать работать не покладая рукъ по полученіи 8 час. рабочаго дня; мы не отказываемся отъ сверхъ урочныхъ работъ если это необходимо для обороны Великой Свободной Россіи; мы будемъ работать круглыя сутки, по 3 смѣны — всѣ 24 часа, не пропуская ни одного часа.

Но мы хотимъ укрѣпить завоеванія революціи, т. к. того что мы сейчасъ не успѣемъ добиться мы никогда не получимъ.

Мы хотимъ чтобы нормальный рабочій день былъ 8 часовой, какъ это уже у нашихъ товарищей въ Россіи.

Поэтому товарищи, не вѣрьте никакимъ обвиненіямъ и слухамъ, которые будутъ распускаться противъ насъ, не вѣрьте, что мы хотимъ васъ оставить безъ снарядовъ — это дѣло хозяйскихъ рукъ.

Мы заставимъ нашихъ хозяевъ идти на уступки и будемъ идти съ вами рука объ руку въ завоеваніи Демократической республики и Соціализма! Только въ единеніи сила. Нашъ пролетарскій девизъ: одинъ за всѣхъ, всѣ за одного! Да здравствуетъ революціонная армія!.. Да здравствуетъ 8-ми часовой рабочій день! Да здравствуетъ единеніе всѣхъ угнетенныхъ народовъ всего міра! Да здравствуетъ соціализмъ!

**ФИНЛЯНДСКІЙ СОЮЗЪ РАБОЧИХЪ ПО МЕТАЛЛУ.**



# СОВЕТЫ И ПОДСОБЫ

Вопросы, касающиеся здоровья, являются одними из самых важных в жизни человека. Поэтому необходимо уделять им особое внимание. В этом разделе мы рассмотрим различные советы и подсобы, которые помогут вам сохранить и укрепить свое здоровье.

Первое, что следует сделать, это правильно питаться. Важно употреблять в пищу только свежие продукты, богатые витаминами и минералами. Также необходимо соблюдать режим питания и избегать переедания.

Вторым важным фактором является физическая активность. Регулярные упражнения помогут вам поддерживать форму, улучшить настроение и укрепить иммунитет. Выбирайте те виды спорта, которые вам нравятся, и делайте их регулярно.

Третьим пунктом является соблюдение режима сна. Недостаток сна негативно влияет на здоровье и снижает работоспособность. Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки и избегайте употребления кофе и алкоголя перед сном.

Четвертым пунктом является избегание стрессовых ситуаций. Стресс негативно влияет на здоровье и может привести к различным заболеваниям. Научитесь управлять своим стрессом с помощью медитации, йоги или других методов.

Пятым пунктом является регулярное посещение врача. Важно проходить профилактические осмотры и сдавать необходимые анализы. Это поможет выявить заболевания на ранней стадии и начать лечение вовремя.

В заключение хочется отметить, что здоровье — это основа всего. Поэтому необходимо уделять ему достаточно времени и внимания. Следуя этим советам и подсобам, вы сможете сохранить свое здоровье и наслаждаться жизнью.