

# KODIN OSASTO

## RAVINTO JA LÄMPÖMÄÄRÄ.

Ruumiin tarpeet vaihtelevat suuresti eri lämpömaarissa. Kaukana pohjoisessa ovat hiilipitoiset ruoat, rasvat y. m. s. suuresti haluttuja, jota vastoin kuumissa maissa hedelmät, vihannekset ja muut keveät ruoat ovat haluttuimpia. Parasta herkkua nuorelle eskimolle on tavallinen talikynttilä. Hän syö sen mitä suurimmalla nautinnolla. Se on hänelle sama kuin makeiset meikkäläiselle lapselle. Tämän maun erilaisuus on vain todistuksena ruumiin tarpeiden vaihtelemisesta eri ilmastosuhteissa. Kylmien maiden asukkaat tarvitsevat suuret määrät lihottavia aineita ruumiinlämmön ylläpitämiseksi, jota vastoin kuumassa vyöhykkeessä, jossa ilman lämpö määrä on melkein sama kuin ruumiinakin, tarvitaan lihoittavia aineita ainoastaan työssä tai urheilussa tarvittavan energian (tarmo-voiman) synnyttämiseksi. Lauhkeissa vyöhykkeissä, joissa lämpö määrä joskus saattaa vaihdella enemmänkin kuin sata astetta Fahrenheitia, olisi sen vuoksi hyvä antaa jonkun verran huomiota ruokajärjestyksen muuttamiseen tarpeellisuudelle aina eri vuodenaikojen mukaan. Moni näköjään järjellä ihminen syö aivan samoja ruokia läpi koko vuoden. Ruokajärjestyksen muuttamisen tarpeellisuutta ilmanlämmön vaihtelun mukaan ei koskaan näytä täydelle käsitettävän. Siellä, missä aina on saatavana runsas valikoima erilaisia ruokia, ei tämän muuttelun tarpeellisuus tietystikään ole niin kovin suuri, etenkin jos ruokahalu on täysin säännöllinen, mutta jos eri vuodenaikoina tarvittavat ruumiin tarpeet ymmärrettäisiin ja tyydytettäisiin, ei liasta kylmyydestä tai liasta kuumuudesta koskaan olisi saattavaa häitää.

Talvisaikana ei väljättämyydestä tässä suhteessa kärsitä niin paljon kuin kesällä. Kylmällä ilmalla, jouduttaessa kylmyyden vaikutuksen alaiseksi suuremmissa määrässä, vaatii ruokahalu enemmän hiilenpitoisia (lämmittäviä) ravintoaineita, ja niitä siis syödään enemmän. Mutta kuumalla kesäilmalla ruokahalu potkukeksestä tuntuvasti vähenee; useimmat ihmiset näkevät tässä heikkoutensa merkin ja sen sijaan, että tottelisivat vaiston selvää vaatimusta etsivät keinoja kieltäytyä ruokahaluaan tavalliseen määräänsä ja siten tuottavat itselleen sanomattoman paljon lisää kärsimystä, jotka eivät aiheudu yksistään kuumuudesta, vaan usein myös muista vakavammalaatuisista häiriöistä, kaikki seurauksia tästä ilmaravinnosta, josta ruuansulattimet eivät kykene suoriutumaan.

Lämpimällä ilmalla tulisi ruokajärjestyksen olla hyvin kevyen, ellei tehdä raskasta ruumiillista työtä. Sen tulisi käsittää pääasiassa leipää, lehdyskiä, (salaatteja), vihanneksia ja hedelmiä. Kaikkein paras olisi välttää lihaa kokonaan, joskin kevyemmät lihajäät, kuten kananpojat ja kalat, eivät ole niin vastustettavia kuin esim. naudan ja lampaanliha y. m. s. Ainakin kesällä pitäisi yhden täyden aterian päivässä olla riittävän, mutta jos on mahdotonta, rajottua tähän, niin tulisi aterian olla kevyttä välipaloja, mitä kevyempiä sen parempi.

Makuuainin kerkeyden ja joustavuuden säilyttämisen tarkeus ei missään ole niin silmiinpistävästi huomattavissa kuin juuri näissä ilmanalan mukaan tapahtuvissa vaatimusten vaihteluissa. Tämä aisti osottaa selvästi ruumiin tarpeet, ja jos se pyydetään luonnollisessa herkkyydessään ja terävyydessään, osoittaa se selvästi kaikissa lämmön tai kylmän vaihteluissa, kulloinkin kipeimmin tarvittavan ravinnon.

Lihaa ja kaikkea rasvasta ja tärkkelyksestä rikkaita ravintoaineita voidaan helpommin sulattaa talvella kuin kesällä. Silloin ei ainoastaan ole havaittavissa lisääntyneitä lihotta-

vien aineiden tarve ruumiinlämmön ylläpitämiseksi, vaan silloin tavallisesti kulutetaan energiaa suuremmissa määrin, mikä kysyy lisää näitä ravintoaineita, ja lisäksi vaatii enemmän sellaisia aineksia, jotka korvaavat lihaskudoksen kulutuksen.

(Kirjasta: Syöminen voimakkuuden lähteenä.)

## MIETTEITÄ AVIOLIITOSTA JA LASTEN KASVATUKSESTA.

On selitetty päivävastaisista luonteista syntyneiden lasten olevan nerokkaampia kuin ne, joiden vanhemmat omaavat samanlaisen luonteen. Siinä saattaa olla jonkun verran peräkkäin, mutta ehän liene haitaksi hieman katsella asian toistakin puolta.

Yleensä ihmisillä ajatellaan avioliiton menoa, ei tule luonteet niin suuresti kysymykseen. Niitä koetaan silloin jollakin lailla keinotekoisesti sovitella yhteen, joten useinkin kaksi aivan erilaista luonetta joutuu yhteen, joita "ei pidetä eroitettavana". Jonkun ajan kuluessa helle syntyy lapsi, ehkäpä useampiakin ajan vieressä eteenpäin. Alkaa tärkeä tehtävä: kasvattaa lapsista kunnan ihmisiä. Nyt, jos vanhemmat ovat erimielisiä, toruvat ja riitelevät he myöskin siitä, kummanko neuvot ja opetukset ovat oikeita. Jos jompikumpi vanhemmista koettaa tehdä selväksi lapselle mikä olisi hyvin sekä oikein hänen mielestään, tähän tokanee toinen: en minä viitsi kuunnella tuollaista opetusta ja niin edespäin; siitä sitten seuraa taasen rähäkkä, jota lasten täytyy kuunnella. Lapsen kasvavat täten toran keskellä. Tultuaan suuriksi, saattavat lapset isän tai äidin käskessä heitä täyttämään jotakin vähäpätöistä tehtävää, sanoa: en mene, menkää itse jne. Mitä silloin ajattelee isä tai äiti, kun näkee vastahakoisuuden ja pahansuopaisuuden lapsissaan, on ilmevä? Huomaako hän, että ehkä juuri hän itse on tuollaisen vastahakoisuuden lapsiinsa istuttanut. Huomaako hän, että juuri he vanhemmat eripuraisuudellaan ja riitelisellään ovat turmelleet lastensa valoisaa mielen ja tehneet heistä toisenlaisia kuin he ja muut ihmiset toivoisivat lastensa olevan? Vanhemmat luulevat tehneensä kaikkensa lastensa hyväksi ja toivoivat, että lapset kunnioittaisivat heitä vielä vanhanakin. Lapsen, jotka kasvavat kodissa, jossa aina riidellään, eivät voi kunnioittaa vanhempiaan, sillä juuri vanhemmat ovat ensiksi rikkooneet heitä lapsuuden ensi lon ja rauhan. Kuinka saattaakaan vanhempiin koskea, kun he huomaavat, että heitä ei rakasteta eikä kunnioiteta? Monen vanhemman sydän silloin itkee. Isyys ja äitiys ei ole tuottanut heille iloa vaan kärsimystä, mutta syy ei ole lasten, vaan heidän omaa ymmärtämättömyytensä. Vanhempien olisi otettava huomioon tämä tärkeä seikka. Silloin kun jompikumpi heistä antaa neuvoja lapselle, tapahtuipa se lievemmissä tai ankarammassa muodossa, että silloin ei tulisi toisen sekaantua väliin tarkoituksella puoltaa lasta, jollei se neuvonantaminen mene kovin mahdoton. Jos nähdään tarpeelliseksi huomauttaa, tehtäköön se silloin kun lapsi ei ole paikalla kuulemassa. Lapselle päivittäin tehtävään tietäväksi että hänen pitäisi totella isää sekä äitiä ja otettava opiksi neuvot, tulipa ne puolelta eh toiselta. Tällalalla kasvatettu lapsi ymmärtää antaa yhdenlaisen arvon isälle sekä äidille. Vanhempien tulisi myöskin varoa riitelemästä keskenään lasten kuullen ja elää sovinnossa, jottei lasten miellä turmeltaisi jo nuorena eikä ärsytettäisi heidän vielä heikkoja ja keskenkasvuja hermojaan. Siksi, ja senkin tähden olisi hieman tutkittava toistensa luonteita ennenkin purjehtaansa avioliiton satamaan. — Vanhanpojan kaima.

## OMITUINEN VIHIDYTYSKENO.

Himalajan vuoristoasukalla on omintakeinen keino saada rauhallomat lapsensa nukkumaan. Eräs englantilainen matkustaja kertoo siitä seuraavasti. Äidillä oli kfire viljan jauhamisessa kiiskilveillä, ja hänen noin kahden vuoden ikäinen lapsensa ei ottanut mitenkään asettuakseen parkumasta. Silloin äiti laittoi vesastian yönsä telineelle siten, että siitä tuli hieno vesisuikku suoraan lapsen päälle. Pieni itkusuu nukkui melkein heti, jolloin äiti tuki vesisuikkuun. Toimen saman matkustajan näkemä tapaus oli mieltä vielä omituisempi. Eräältä kallepölkereeltä juoksi pieni pöronen, johon oli pistetty noin yhden jalan mittainen puunkööri pienen vesipyörän käyttöänniksi. Mutta nyt oli rännin alle pantu lapsi nukkumaan, niin että vesi putosi noin puolitoista jalkaa korkealta suoraan sen päähän. Lapsi nukkui mitä rauhallisimmin. Alkuauskaat olivat siinä luulossa, että tällainen menettely myös erinomaisesti edistää lasten terveyttä.

## Naisetko vai nuoret?

(Jatkoa ensimmäiseltä sivulta)

asuu lukuisilla paikkakunnilla niin vähän, että sosialistinen lasten erikoisopetus heille ei tule mieleenkään, tai se ei lasten vähyyden tähden tahdo menestyä jos sitä yritäisikin. Mutta kuitenkin nämäkin hajallaan asuvien suomalaisten lapset olisi ohjattava sosialismin. Tätä seikka suurempien paikkakuntien nuorisoliittoja, kesäkoulu- ja sunnuntai-koulutyötä edistäisi suuresti, jos meillä olisi säännöllisesti — kerran viikossa tai kahdesti kuussa — ilmestyvä nuorten sosialistien lehti, jossa voitaisiin tehdä kiinteää ja jatkuvaa työtä heidän kehittämissä. Tästä lehdestä muodostuisi varsin tarpeen vaatima, koko järjestöme nuorten ohjausta edistävä lehti, sillä se olisi sen erikoisala. Nuorisoliitto-ohjaukset, sunnuntai- ja kesäkouluja valvovat selostukset kautta maan pitäisi siinä olla yhtä jatkuvina kuin meidän isojen lehdissä piirimme osastojen kokousselostukset. Nuorten lehdestä muodostuisi tehokas agitatsiooniväline nuorison kokoamiseksi ja joukkoomme liittämiseksi. Lehtensä kautta nuoret toverimme oppisivat seuraamaan yhteiskunnallisia asioita, sillä niitä pitäisi siinä heille selostaa heille ymmärrettävällä ja heitä innoittavalla tavalla, eikä ainoastaan teoreettisesti, vaan kaikkien nykypäivien tapahtumien valossa — jonkun verran uutishuonoisestikin. Lehtensä kautta he oppisivat sanomalehtikirjeenvaihtajiksi sillä heidät pitäisi koota lehden avustajiksi. Lehden huvi- puoli tulisi mukaan kuin itsestään, vaikka koetan olla siitä mainitsematta, etten "toveri Vastalausesta" kimpaannuttaisi.

"Nuori-Toveri", pienten toveriemme ja suurtenkin keskenkasvuisten oma lehti! Luulempa tämän ajatuksenkin jo heitä innostavan. Joukkoon liittyisivät kaikki nuoret miehet, kaikki äidit, isät ja kaikki, jotka kannattavat nuoren polven henkisen kehityksen kulkevan oikeaan suuntaan.

En luule että nykyinen naisten lehden tilanjäämäsi siitä laskisi, päivittäin saattaisi koluta nopeammin, vaikkapa se

siitä edelläkäyppien keskustelujen ja yhtiökokouksen päätöksen tukemana jonakin kauniina päivänä muuttuisi "nuorten lehdeksi". Ja jos ketkä omaa erikoista lehteä tarvitsevat, ne ovat juuri nuoret. Muistanpa oman lapsuuteni. Mitä se olisikaan ollut ilman joka kunkausi tulevaa "Lasten Lehteä". Mutta se oli porvarillinen, Monasti sille sen takia suutuin, vaikkakaan en työvaienaatteista mitään tiennyt. Kuinka hyvä olisi ollut, jos se olisi ollut sosialistinen.

Nyt me usein, kun juhlatullelle ajaudumme, ihastuksella katsellemme tehtyä työtämme järjestöissämme, lehdistöissämme ja kirjallisuuden menekissä, mutta katsauksistamme täytyy lähtää nuorisoujoukko pois, sillä niitä emme ole vielä järjestäneet. Jossakin on nuoria mukana, mutta jossakin niitä ei näy eikä kuulu. Ja kuitenkin liikkeemme niitä tarvitsee, eikä ainoastaan ihanneliiton leikkijä meille iltamissaan leikkimään, vaan oikein tosityöhön. Nuorison, nykyistä suuremmissa määrässä, kirjallisuudelle alalle ohjaaminen olisi ensi askel siinä.

Tuskin voin ottaa tässä huomioon, että onhan "Toverittarissa" ollut "Lasten osasto" ja ilmestyväthän ne "Lasten Joulu" ja "Lasten Kevät" säännöllisesti, niin riittämättöminä ne pidän. Jos me aiomme tulevaisuudessa jotakin odottaa nuorelta polveltamme, niin eikö meidän myöskin pitäisi tehdä jotakin sen eteen — jotakin todella tarkotustaan vastaavaa, eikä tyytyä siihen että suvaitsemme heille joitakin rippeitä.

Nuorten lehdestä, tulevaisuuteen katsoen, olisi liikkeellemme enemmän hyvää kuin mitä uskon nykyisistä naisten lehdestä olevan. Monissa työläisperheissä on lasten kasvatus tavattoman kurjalla kannalla. Heidän henkisestä keuhityksestään ei välitetä mihin suuntaan se ajautuu. Usein saavat lapset tuntee ei olevansa mitään muuta kuin taloudellisenä rasitukseksi vanhemmilleen. Olisipa silloin tarjota heille ohjaavat kätemme, tuollainen joukkoomme liittävälaine.

Taasen perheissä, missä lapset saavat täydet oikeutensa ja missä heitä parhaan mukaan kasvatetaan, jää sosialistinen kasvatus kaikesta huolimatta vajanaiseksi, ellei perheen nuorilla läsnä ole omaa lehteä, mikä heitä kehittäisi ajattelemaan asioita itsenäisesti, sekä ymmärtämään vastaista asemataan yhteiskunnassa ja velvollisuuksiin.

Niin, naisetko vaiko nuoret, kummat todella paremmin tarvitseisivat oman lehden? Minä vastaan: nuoret. Ja sen puolesta olen valmis selittelemään enemmänkin, vaikkakin iätän tähän tällä kertaa. Kaktus.

— Luokkatietelu ei ole sosialistien keksintöä, vaan on niiden historiaa luovien tosiseikkojen ja tapahtumain varsinainen ydin, jotka joka päivä tapahtuvat heidän silmissään edessä—Deville.

Kannattakaa niitä liikkeitä, jotka ilmoittavat Toverissa.