

YKSILÖLLISYYDELLE ARVONANTOA

(Jatkoa ensimmäiseltä sivulta)

löitä, joista jokainen on oikeutettu vaatimaan täystyötoista.

Kaikkialla näemme ja kohtaamme väärinkäytöksiä, myrkyä ja rikkaruohoja. Mutta moitteita ja syytöksiä koko karvautta ei voi kohdistaa yksinomaan yksilöitten vastattavaksi. On aina muistettava, että olemme kehityksen ja olosuhteitten tulos. Mikä vähemmän välittää yksilöllisyydestä ja häikäilemättömmän polkee ihmisarvoa ihmisissä itsessään kuin vanha, kapitalistinen järjestelmä? Se korottaa kyllä kunkin alkakauden ylimys- ja rahayksilöitten harvalukuisen joukon jopa epäjumalanomaiseen korkeuteen, asemaan, jossa noitten yksilöitten pieninkin otikko, mieliteko ja toive tyydytetään ylen aulisti ja runsaasti, mutta samaan aikaan syöksee tuo sama järjestelmä lukemattomat saman yhteiskunnan jäsenet epätoivoon ja kurjuuteen vähäkkään välittämättä näiden yksilöitten sydäntäsärkevimmistäkään hätähuudoista. Sen luoma nurga taloudellinen tilanne joko suorastaan pakottaa tai ainakin totuttaa luomakunnan valtiijan milloin ylempiensä edessä mätelemään niska kumarassa kuin lyöntejä odottaen, milloin vertaistensa tai muka alempiensa joukossa tunkemaan eteenpäin kynäpäällään sysien välittämättä miten muiden käy, useimmiten jopa veten itselleen etua näiden vahingoista ja vastoinkäymisistä.

Jollemmme niin ollen suurin piirtein katsottuna voi tässäkin nykyhetkellä sanottavasti muuttaa vallitsevaa epäkohtaa, on meidän itsekin tehtävä voitavamme sen seurausten lieventämiseksi. Se on muuan vapaaehtoisista velvollisuuksistamme. Me naiset, joiden ainakin väitetään olevan vaistoiltamme herkempiä ja huomiokykyisempiä kuin miehet, pyrkikäämme omaamaan puheena olevassa kysymyksessä Anatole Francon ylevä elämäntähtämys. — Pirkko.

KUOLEMAN VOITOKULKU KESKI-EUROPPASSA.

(Jatkoa ensimmäiseltä sivulta)

osa heistä oli tullut kurjuudesta mielivikaiseksi ja kaikki he olivat lähellä kuoleman rantaa."

Ihmiset tappelevat kuin pedot ruuasta.

Eräs korkeassa asemassa oleva virkamies, joka on hiljattain palannut Puolasta ja Liettuasta, kertoo näkemäänsä siellä. "Sadat tuhannet ihmiset eivät saa päivän ravinnokseen mitään muuta kuin pienen kupin lientä, joka on keitetty vedestä ja perunoista, jokaista liemikuppia kohden annetaan noin kolmas osa tavallisen kokoista perunaa. Joskus joku onnellinen heistä saa leipää kun sattuu sitä jollakin tavalla saamaan viranomaisilta. Mutta yleensä on leivän saanti epävarmaa. Eräissäkin kylissä oli oltu kahdeksan viikkoa ilman leipää." Pääkaupunkissa, jota voi pitää tyypillisenä sikäläisistä kaupungeista, kävin kouluissa sekä muissa yleisissä laitoksissa, joissa näin kuinka naiset ja lapset tappelevat ruuasta kuin villit pedot. He seisovat toisinaan 12 tuntia ruokalinjassa ja sittenkään he eivät aina saaneet mitään. Yksityisissä kodeissa tapasin miehiä, naisia ja lapsia aivan alastomina vaatteiden puutteessa; he makasivat vuoteilla, sillä he olivat liiaksi heikkoja liikkuaakseen ja osa heistä oli kuolemaksi laan tai jo kuollut nälkään. Jos kysyi heiltä heidän nimeään tai teki muita kysymyksiä, ainoa vastaus minulle heiltä tavallisesti sai, oli Leipää! Leipää!

Tuhansia kuolee nälkään.

"Unkarissa on tuhansia kuoleman tapauksia johtunut myöskin poltota-

neiden puutteesta sekä taudeista, jotka leviävät liasta, sillä saippuaa, puhtaita vaatteita ja muita puhtaudele välttämättömiä tarpeita ei ole saatavissa. Lapsia kuolee siksi, että he eivät saa maitoa, sillä heidän nälkiintyneiden, liiallisen raadannan kiihdyttämien äitien rinnat ovat kuivuneet. Lapsukaiset kuolevat hoidoissaan, sillä ei ole vuodevaatteita suojelemaan heidän hentoja ruumiitaan vilulta. Heidän ruumiinsa ovat niin heikkoja, että he eivät kestä vilun kouristusta ja kuolevat heti kun kylmä ilmanhenkäys käy yli heidän kehojensa. He kuolevat myöskin saastaisen ilman myrkytyksestä, sillä Budapest on sanoin kuvaamattomasti likainen syytä, että siellä ei ole edes olkia, millä ruokkia likakärryjä vetäviä hevosia eikä hiiltä, joista kaunkastelulaitokset saisivat käyttövoimaa."

Juttua unesta

(Suom. Physical Culture julkasusta)

Me kuutamme kolmannen osan elämästämme nukkumalla; ja kun näin on asia, niin totta se silloin on sen arvoisen asia, että kannattaa harkita mitä on uni — ja kuinka saada siitä mahdollisimman suuri hyöty.

Unesta itsestään on olemassa monta eriävää mielipidettä. On olemassa kemiallisia teorioita, fysiologisia, biologisia, morfiologisia, psykologisia ja muita teorioita. Epäilemättä laajimmalle levinnyt mielipide unesta on se, että se on kemiallinen ilmiö, joka on sukua väsymykselle; ja että samoin kuin väsymys johtuu lihasten kerääntyneestä myrkyllisestä väsymysaineesta, jotka täytyy siivoutua pois ennenkuin lihakset voivat jälleen toimia täysikuntoisesti, samoin on harkittu, että uni johtuu vähittäin vereen kokoontuneista myrkyistä, jotka puhdistuvat pois nukkuaessa.

Viime vuosina on kuitenkin syntynyt vastustusta tätä yksinkertaista selitystä vastaan; unen nyt tiedetään olevan monipuolisemman ilmiön; uni on se mikä erottaa elävän olennon kaikista muista mekaanisista kappaleista; höyrykone ei tarvitse unta, mutta ihminen tarvitsee. Tämän kirjottajan teoria on, että ihminen on enempi sähkö-moottorin kaltainen, ja että lepotuntien ja unen aikana kokoo hän energiaa elimistöön — samoin kuin sähkö-moottorin patterit täytetään. Tajut tomuustila olisi seurauksena tajullisuuden ruumiista poistamisesta vaikkakin, epäilemättä on olemassa vissejä fyysisiä suhteita kaikkiin näihin henkisiin asemaan ja otoloihin.

Useat ihmiset ihmettelevät mistä se johtuu, että vaikka he menevät levolle tuntien itsensä virkeiksi, niin heräävät he aamulla väsyneinä — enemmän uupunaina kuin olivat nukkumaan mennessä. Tähän on olemassa montakin syytä. Pääasiallisin syy on se, että ruumis on läpeensä myrkytetty huonosti sulatetulla ruokainneella — ja tämä verratun veressä jää nukkuaessa lihaksuoksin ja erittäinkin kaikkiin ruumiin jäseniin, että ihminen herätessään tuntee itsensä väsyneeksi ja kankeaksi. Mitä tässä tapauksessa on tehtävä, tämän otollan poistamiseksi, on syömisen vähentäminen ja olla kokonaan syömättä myöhään illalla sekä syödä runsaasti hedelmiä — siten välttämättä ummettuminen. Tämä ja runsas veden juominen poistaa ajanoloon tuon aamuväsymyksen.

Huono ilma nukkumahuoneessa on toinen suuri syy tuohon väsymys-tunteeseen aamulla. Kun keuhkot hengittävät myrkyä sisään koko yön täyttävät ne myöskin ruumiin myrkyllä samalla kun veri kiertää hapen puutteessa. On saatu selville, että ihmisen nukkuaessa tapahtuu hengityksessä vissi muutos ja

että hetken kuluttua hiilidioksidia kasaantuu ruumiiseen sen sijaan että poistuisivat ruumiista. Siis liian pitkään nukkuminen aamulla on yksi syy siihen väsyneenä heräämiseen.

Liian paljon peitteitä vuoteella estää iho- ja keuhkosten eli hikihuo- kosten vapaan toiminnan, ja saattavat ihmisen väsyneeksi. Tiedetään, että ihmisen iho todella hengittää — eläimissä lähes yhden seitsemän osan siitä määrästä mitä keuhkot hengittävät. Benjamin Franklin, kun hän ei voinut nukkua, nousi vuoteelta ja käveli huoneessaan yövaatteissaan — huolimatta siitä kuinka kylmä yö oli — kunnes hän tunsi itsensä täysin jäähtyneeksi ja virkistyneeksi. Hän sanoo, että tämä auttoi hänet aina heti virkistävään uneen vuoteelle palattua.

Myöhäset illalliset tekevät paljon vahinkoa. Makuulla ollessa ei vatsa ole siinä asemassa, että se voisi sulattaa ruokaa; ja erittäinkin on sen toiminta vaikeata jos makaa selällään. Tässä asemassa, täysin uuen vatsa painaa sydämelle, ja hengityselimien sekä selkärangan, estäen niiden normaali toiminnan. Edelleen: verenkierto on nukkuaessa hitaampaa jolloin ei ole ruumiillista liikuntaa ja kuten jo on mainittu, hengitys muuttuu. Näissä olosuhteissa ruoka pilaantuu vatsassa sen sijaan, että se sulaisi terveellisellä tavalla, ja täten tietysti ruumiin yleensä myrkyttyy. Ja asian pahentamiseksi syödään tavallisesti vielä vahva aamiaisen ennenkuin vatsa on saanut tilaisuuden tyhjentää entisistä. Onko siis ihme, että vatsamme joskus kapinoi sellaisen kohtelun alla?

Paljon on kirjoitettu ruumiin asennosta nukkuaessa. Selällään nukkuminen ei todellakaan ole terveellistä; vasemmalla sivulla makaaminen painaa sydämelle; oikealla kyljellä makaaminen on vaihteeksi hyvä; mutta epäilemättä parhain asento on terveelliselle nukkumiselle maata vatsallaan, pää sivuun käännettynä. Tässä asennossa kaikki elimet ovat lähimmän luonnollisessa asennossaan, kuin missään muussa makuu-asennossa ollessa. Toinen käsi voi olla tyynyn alla, jos nukkujalle tuntuu niin mukavammalle.

Häukotteleminen on väsymyksen merkki — usein uneliaisuuden merkki. Tosiasiassa kuitenkin häukotteleminen merkitsee ainoastaan sitä, että keuhkot vaativat enemmän happea; ne vaativat ilmaa ja virkistystä, ja luonto täyttää tämän vaatimuksen häukottelellä.

Nukkuminen on suuresti riippuvainen tavosta. Me voimme totuttaa itsemme nukkumaan lyhyemmän tai pitemmän aikaa vuorokaudesta. Mutta se on myöskin riippuvainen kustakin ihmisestä itsestään — ihmislousteesta. Jotkut luonteet tarvitsevat enemmän unta kuin toiset, vaikka todellisuudessa ruumiin sisäisten elinten puhtaus ja muut sen kanssa sopuoinnussa olevat seikat lyhentää tunteimäärän, mikä tarvitaan nukkumiseen. Esimerkiksi heidän tai kolmen viikon ajalla vähentää tunteimäärää nukkumisessa tavallisesti yhdeksästä ja kahdeksasta tunnista seitsemään ja kuuteen tuntiin.

Käkeläisessä sairaloisessa tilassa tarvitaan enemmän unta, sen yksinkertaisen syyn takia, että myrkytetyt elimistöt tarvitsevat pitemmän lepoajan puhdistukseen ja hermostellisen virkistämiseksi. On hiljakoin todistettu, että hermostellit, jotka myrkyttyvät verestä, ovat ei ainoastaan suoranaisesti vaivatut ja niiden toiminta vaikeutettu, mutta ne myöskin saavat aikaan myrkytysten erityksen, jotka myrkyt sekottuvat vereen.

Lapsuudessa ja vanhuudessa tarvitaan enemmän unta kuin keski-ikässä.



Lasten Joulu

— ON JO —
VALMIS

Hinta 25 senttiä

Tilataan osoitteella:

TOVERITAR

Box 99, Astoria, Ore.

Unella epäilemättä on se tehtävä, että se täyttää hermostellit energialla ja hyödyllinen mielestä pidettävä vertaus on tämä: hermostellimme ovat kuin lukematon joukko kuppeja, jotka tyhjentävät päivän askareidemme kuluessa, ja jotka täyttyvät jälleen nukkuaessamme, ja niin kauan kuin me joka yö otamme takaisin sen määrän minkä päivällä olemme kuluttaneet, niin kauan pidämme terveytemme yllä; mutta jos kulutus on altituisesti suurempi kuin korvaus niin hermojen antautuminen on välttämätön seuraus. Tästä syystä on pitkä lepoaika vuoteella tarpeen hermostairalle ja myöskin jonkun ankaran henkisen tai fyysisen kolauksen jälkeen. Viimeksi mainitussa tapauksessa energia tyhjentyy nopeasti melkein yhtäkkiä.

Nukkuaessa tajunta keskeytyy, mutta tajuton henkielämä on altituisesti toiminnassa. Tässä toiminnan piirissä tapahtuu unien näkeminen, ja näiden unien vaikuttimina, kuten tulemme myöhemmin näkemään, ovat fyysiset otollat, yhtä hyvin kuin henkisetkin tilat ja ne tilanteet, joita kutsutaan henkiksi "moninaisuksiksi". Unella on vissi rytmi; ruumiin on rytmillinen kaikissa toimissaan; mutta jos nukkuminen siirretään sivu vussin rajan, niin uneliaisuus tavallisesti häviää, hyvin samalla tavalla kuin nälkä häviää jos emme syö visseillä ruoka-ajoilla.

Tämä on antanut aiheita monenlaisiin otaksuksiin. Professori William James, esitelmissään: "Ihmisen energia", huomautti siitä seikasta, että jos ihminen sivuuttaa uneliaisuusajansa, niin näyttää hän saavan energiaa toisesta lähteestä samalla tavalla, kuin juoksija saa uutta voimaa sen jälkeen kun on ensimmäisen väsymyskohtauksen sivuuttanut. Tätä hän kutsuu "reservi energiaksi", josta ihminen ottaa kun ensimmäinen loppuu. (Jatk.)

NAISTEN OSUUSKOTI

SAN FRANCISCO, CAL.
3627—16th St.

Telefoni: Market 3958

SAN FRANCISCO

NEW YORKin SUOM. NAISTEN

OSUUSKOTI

JA PÄIKÄNVÄLITYS-TOIMISTO
241 Lenox Ave. & 122 St.

Telefoni: 813 Morning side