

## NAISET JA TERÄSLAKKO

(Jatkoo ensimmäisestä sivulta)

ta kauniista kuin omien lastensa suloiset kasvot. Sellaisia naisia kuin edellämäinittu on lakkoalueella satoja ja tuhansia, jotka ovat päättäneet, että he tulevat toimeen vielä viikon tai kaksi ennenkuin he turvautuvat lakkoavustukseen, jotta joku paremmin apua tarvitseva saisi sitä ennen heitä. Jos naiset eivät jaksaisi kestää näin uljaasti, ei lakkoja voitaisi voittaa.

Kaikkien muiden lakoissa ominaisten vaikeuksien lisäksi on naisilla lisänä työnantajien harjoittama terrori ja pelko siitä miten heidän miehilleen kulloinkin käy. Ja puute on muun lisäksi vielä heidän ainainen toverinsa. Kuinka he oikein ovat niin kestäviä ja urhoollisia? Jokaisessa kaupungissa lakkoalueella vangitaan lakkoilaisia yhtenäin. Kasakkain varjo seuraa alati lakkoilaisia. Työnantajat kulkevat talosta taloon yrittäen käyttää hyväkseen vaimojen pelkoa ja herkkäuskoisuutta ja kuitenkin tapaa heidät — kuten noiden nauravien lasten äidin — valmiina odottamaan apua vielä kaksi tai kolme viikkoa, jotta joku enemmän apua tarvitseva saisi ensimmäisen tilaisuuden.

Kulkiessa teräslakkoalueella, näkee joka päivä asioita, jotka sattuvat sydämeen. Erään keran kuljin Homesteadin kurjia likaisia kujia pitkin, joissa ihminen on ainoa olento, jota sen saasta ei ole turmellut. Kaiken tuon lian ja saastan keskellä loistivat minua vastaan slovaialisten ja kroatialaisten naisten ystävälliset, leveät kasvot. Kulkiessani ohi erään asunnon, sieppasi portailla istuva äiti vaaleatukkaisen pikkulapsen maasta syliinsä ja alkoi tuntuuttaa sitä laulaen ja heilutellen ruumistaan sillä tavalla mikä on osa äidin vaistoa. Tuossa naisessa oli jotakin niin erittäin suloista ja perinpohjin hyvää. Hän oli tullut tänne kaukaisesta kotikylästään, jossa hän oli syntynyt seurataksensa tänne jo ennenmin tullutta miestensä, ja täällä hän nyt värjyi saastaisella Homesteadin kujalla, laulaen kroatiankielistä laulua vaaleatukkaiselle lapselleen sellaisella lämmöllä ja hellyydellä, että lähellä istuvat kortinpelajaatkin katsoivat häneen hymyillen. Lähellä naista oli puitteisiin kiinnitetty valkoinen uudin kuivamaassa auringonpaisteissa. Nöihin valkosiin uutimiin, joita terästyöläisten vaimot pesevät ja valkasevat sisältyy paljon. Jokainen, köyhinkin heistä, tahtoo pitää yllä tätä pientä ylellisyyttä. Puhtaat valkoset uutimet kaikissa ikkunoissa puhuvat kaikille, jotka tahtovat ymmärtää, että nämä naiset rakastavat puhtautta ja kauneutta niin suuresti, että he kaiken saastan ja lian keskellä voimiaan säästämättä tahtovat pitää edes yhden symbolin kaikesta puhtaasta ja kauniista — valkosten ikkunauidinten muodossa.

Lakko on olemassa siksi, että nämä ihmiset tahtovat parempia elämänehtoja. Se on äitien ja lasten tähden, se on tuon kroatialaisen äidin ja hänen pellavattukkaisen lapsensa tähden, tuon pimeällä takapihalla elävän nauravan lapsilauman tähden.

Kuten aina taistelu vapaudesta ja paremmista elinehdoista, niin tämäkin taistelu perustuu lukemattomiin uhrauksiin ja kieläytymyksiin. Kaikki ne tun-

netaan kodeissa, kaikkialla äidit uhraavat ja kieltäytyvät, jotta oikeus voitaisi. Teräskorporat-sionitkaan eivät voi hävittää näistä ihmisistä niitä lahjoja, joita he ovat tähän maahan tuoneet — vaikkakin näiden satojen tuhansien naisten ja miesten toiveiden ja unelmien kirkkaat aarteet ovat haudattuina lakokujien kolkkoihin sokkeloihin. He ovat tulleet tähän maahan etsien vapautta ja parempia elämänmahdollisuuksia. Terästelaitaiden julma jyrinä on tehnyt heistä kuroja ja kaivantojen mustat syvyudet ovat tehneet heistä sökeitä, mutta vain hetkeksi, ja sensijaan, että he etsisivät, unelmoisivat oikeutta ja vapautta, he taistelevat sen saavuttamiseksi. Se taistelu ehkä voidaan hetkeksi estää, mutta sitä ei voida lopettaa ennenkuin vapaus on voitettu.

## Juttua unesta

(Jatkoo)

Nukkuessa ovat aistit suurimmaksi osaksi toimettomina, kuuloiat ollen ainoa, joka toimii ja sekin vain epäsuorasti. Ruumiin liikuntovoimat tavallisesti ovat levossa myöskin, vaikkakin joissakin tapauksissa ne tulevat kiihotetuksi jonkun sisäisen toiminnan tai ajatusjuoksua kunta ja silloin tapahtuu "unissa kävely", jolloin nukkujia nousee vuoteelta ja kävelee ympäri huonetta ja joskus tekee uhkarohkeita ja vaarallisia tekoja, jotka kysyvät taitoa ja tasapainoa. On kuitenkin erehdys otaksua, että unissakävelijät ovat suojattuja tapaturmilta — monessa tapauksessa on unissakävelijä syössyt kuolemaansa kävelemällä vaarallisiin paikkoihin.

Uni näyttää omaavan verrattoman ylösrakentavan voiman, jolle ei löydy vastaavaa tilannetta tai asemaa elämässä. Täten tapahtuu, että kun ihminen saavuttaa äärimmäisen väsymyksen, niin vaan hetken tajunnan poistaminen, kuten päänsä rinoille painaminen, poistaa ruumiillisen väsymyksen. Tässä yhteydessä on mielenkiintoista ottaa huomioon, että ainoastaan ne osat ruumiista väsyvät, jotka ovat suoranaisesti tietoisien hallinnan alaiset. Näyttää siltä kuin se osa energiaamme, jota kutsumme tajunnaksi, kuluttaisi ruumistamme. Puhtaasti tajuttomat ruumiin toiminat, kuten hengitys, sydämen tykytys, ruuan sulatus jne., jatkuvat katkeamattomasti silloinkin kun nukumme. Tämä on tärkeästi merkittävää asia ja on se johtanut monien mielenkiintoisiin filosofisiin kirjitelmiin asiasta.

Kun vaivumme uneen, niin melkein heti olemme syvimmissä unessa ja siitä lähtien uni ohenee yhtämittaisesti kunnes se on hyvin kevyttä aamutunneilla. Heräämme paljon helpommin ulkopuolisten vaikutelmien johdosta aamulla kuin illalla, ja tämän johdosta on esitetty, että mahdollisesti voitaisiin keinotekoisesti "syventää" unta ja siten lyhentää nukkuma-aikaa. Jos tämä voitaisiin tehdä, että voisimme saada yhtä paljon lepoa kahden ja kolmen tunnin unesta kuin seitsemän ja kahdeksan tunnin unesta — olisi se suuri ajan säästö. On tehty useita kokeiluja laskemalla eräitä kaasuja makuuhuoneeseen ja myöskin sisäisten eli henkisten keinojen avulla käyttämällä "tajutonta" tahdonvoimaa jne. Eräs pappi Liverpoolissa oli jo viimeksi mainitulla tavalla onnistunut lyhentämään unituntinsa kolmeen ja neljään tuntiin, mutta sota keskeytti hänen kokeilunsa toistaiseksi.

On merkittävää tosiasia, että nukkumaan mennessä voimme määrätä vissin ajan milloin haluamme herätä, ja jos vaikutin minkä tähden herää-

minen sillä tunnilla on tarpeen, on kylliksi voimakas, niin heräämme täsmälleen määräjällä. Tämä näyttää toteavan, että meissä on vissejä henkisiä eli järjellisiä prosesseja, jotka laskevat tunnit nukkuessamme ja herättävät nukkujan määräajaksi. Tämä on tapahtunut monta kertaa, vaikka kaikki kellot ovat poistettuna huoneesta missä nukkujia oli. Yleensä ollaan sitä mieltä, että sydämen tykytys jollain tavalla mittaa tai merkitsee ajan. Tämä kuitenkin on vaan pelkkä teoria, ja paljon mahdollista on, että tässä voi olla jokin enemmän mystillinen psykologinen tekijä toiminnassa.

Useat ihmiset kärsivät unettomuudesta, joka on mitä onnettomin vaiva, sillä se kuluttaa sekä ruumiilliset että henkiset voimat tehden ihmisen kokonaan avuttomaksi niin kauaksi kuin unettomuutta jatkuu. Unettomuuteen on monta syytä, yksi ja pääasiallinen syy ollen ruuansulatinelinten häiriötila. Ylempänä jo mainitsin mikä on seurauksena siitä, kun menee nukkumaan täysinäisellä vatsalla, ja sellaisissa tapauksissa, missä unettomuudella vaivattu henkilö on pitänyt tapanaan syödä vahvasti ennen levolle menoa, on ensimmäiseksi siitä tavasta luovuttava. Mutta monessa tapauksessa vaivaa unettomuus vaikka ei illallista ole syöty ollenkaan, ja silloin on etsittävä unettomuuden syy muulta taholta. Huono ilmanvaihto makuuhuoneessa, liian paljon peitteitä, ja muut samankaltaiset fyysiset syyt ovat unettomuuden aiheuttajia; mutta sisäiset eli henkiset syyt ovat myöskin unettomuuden aiheuttajia. Syyllinen omatunto on yksi syy, myöskin huolet, kiihottunut mielentila, henkinen eli tunteellinen kuohunta, tai mikä mielentila hyvänsä, joka estää ihmisen herkiten olemuksen rauhoittumasta. Uni suureksi osaksi johtuu yksitoikkoisuudesta ja kyllästyneisyydestä. Jos ulkonaiset vaikuttimet ovat kylliksi kiihottavia tai huvittavia uni voidaan sivuuttaa pitkäksi aikaa ilman että henkilö tuntisi mitään halua nukkumiseen, vaikkakin sellaisissa tapauksissa on pitempi uni tarpeen sen energian palauttamiseksi mitä kului tämän henkisen tai tunnetoiminnan aikana. Rauhallisen unen aikaansaamiseksi on hyvä pitää pää viileänä ja jalat lämpöisinä, täten poistaen liiallisen veren päästä.

Sellaiset unen hokutellut, joita usein neuvotaan, kuten lampaiden laskeeminen jne., ovat kokonaan hyödyttömiä ja pikemmin saattavat pysymään hereillä sen sijaan että panisivat nukkumaan. Hyvin hyödylliseksi kokemukseksi olen havainnut sen, että kuvittelen mielessäni mustan sammattiverhon ulottuvan mittaamattoman kausa joka suunnalle. Jos nyt kaikki muut ajatukset poistaa mielestäni ja keskittään ne tuon mustan verhon näkemiseen, niin on sillä tyynnyttävä ja rauhoittava vaikutus, joka pian hokuttelee unen tulemaan. Syvä hengittäminen on myöskin hyvä apu ja lasillinen tai pari lasillista raitista vettä juotuna nukkumaan mennessä.

Mutta sellaisissa tapauksissa, jolloin unta ei voi hokutella tulemaan, on viisainta nousta ja tehdä jotain työtä, kuten lukea tai kirjoittaa, sen sijaan että käänteletti vuoteellaan. On todettu, että ruumiillisten sekä henkisten voimien hyödyllinen käyttö ei väsytä ihmistä läheskään niin paljon kuin niiden tuhlaavainen ja sopimaton käyttö. Viimeksi mainittuun on luettava huolehtiminen, murehtiminen ja muut samanlaiset mielentilat, jotka usein aikaansaavat unettomuutta ja jotka kuluttavat ihmisen voimia enemmän kuin jokin rauhallinen henkinen työ. Ruumiillinen liunoto myöskin saa veren virtaamaan pois ai-

voista lihaksiin kaikkialle ruumiissa ja siten antaa "unenlystää."

Kaikkissa sairautapauksissa uni on hyvin tärkeä — enemmän tärkeä kuin mikään muu tekijä yksistään, joten missään tapauksessa ei saisi sairasta häiritä silloin kun hän rauhallisesti nukkuu. Monet lääkärit ja sairaanhoitajat herättävät sairaan monta kertaa yössä antaakseen hänelle lääketä jne., mutta se on äärimmäisen vahingollinen toimenpide. Sairas saa enemmän hyötyä häiritsemättömästä unesta kuin mistään määräästä hoitoa ja lääkkeitä. Samoin tulisi sairaahuoneen olla mahdollisimman rauhallinen, sillä lepo ja uni ovat ne kaksi tärkeintä tekijää sairaan nopealle parantumiselle.

On tuskin tarpeellista huomauttaa, että makuuhuoneessa tulee olla runsas määrä raitista puhdasta ilmaa nukkuma-aikana ja että nukkuessa tulee hengitys tapahtua sierainten eikä suun kautta. Mitä lämpimämpi on makuuhuone sitä vähemmän tulee nukkua. Tästä syystä tulee nukkua vähemmän kesällä kuin talvella, vähemmän eteläisessä ilmastossa kuin pohjoisessa. Lämmin heikentää vissejä kudoksia ihmisen ruumiissa. Liian pitkään nukkuminen tekee samoin. Tämä selittää sen, miksiäkin nenävuoto ja muut verenvuodot aiheutuvat usein nukkuessa ja lämpimässä ilmastossa, sillä kumpikin seikka heikentää nenäseinämien kudoksia ja ateekee puhkeamisen herkäksi.

Niiden henkilöiden, joita vaivaa unettomuus, on pyrittävä siihen, että levolle mennessä ja levolla ollessa liiallinen veri virtaa pois aivoista. On todettu, että nukkuessa veri poistuu aivoista. Mutta olisi väärin otaksua, että veren vähentyminen aivoista aiheuttaa tajuttomuustilan. Mieluummin on otaksuttava, että tajuttomuustila aiheuttaa veren poistumisen aivoista. Turinissa tehdyn kokeilun kautta saatiin todetuksi, että tajullisuus palautuu pari kolme minuuttia ennen kuin veri virtaa aivoista.

Nämä kokeilut toteavat sen seikan, että yksi tärkeimmistä tekijöistä terveen normaaliunien saavuttamiseksi on järjen toiminnan levolle laskemineen.

## Osoite-ilmoituksia.

ABERDEENIN S. S. CLUBIN ompeluseura kokoontuu joka torstai klo 2 p., 713 E. 1st St. — Tervetuloa.

ASTORIAN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla joka torstai- ilta, kello 8. Osoite: 262 Taylor Ave.

HOQUIAMIN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään osaston talolla, Abjolas sa, joka torstai, kello 2 j.p.p. Osoite: 315—10th St., Hoquiam, Wash.

MULLAN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään joka torstai Suomi-haalilla, kello 2 j.p.p. Kaikki tervetulleita.

PORTLANDIN S. S. Osaston ompeluseura kokoukset pidetään osaston talolla joka toinen torstai-ilta, kello 8. — Osoite: 719 Montana Ave.

HANNAN S. S. O. ompeluseuran kokoukset pidetään jokaisen viikon torstaina, kello 8 j.p.p. Huom! Kahvia saatavana joka kokouksen loputtua.

WAUKEGANIN, Ill., S. S. O. viralliset kokoukset pidetään joka kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena sunnuntaina, alkaen klo 2 p. — Osaston ompeluseuran kokoukset ovat joka toinen torstai, alkaen klo 2 j.p.p. V. Y. via kokouksen loputtua.

### NAISTEN OSUUSKOTI

SAN FRANCISCO, CAL.

3627—16th St.

Telefoni: Market 3958

SAN FRANCISCO

### NEW YORKIN SUOM. NAISTEN

### OSUUSKOTI

JA PAIKANVÄLITYS-TOIMISTO

241 Lenox Ave. & 122 St.

Telefoni: 813 Morning side