

Köyhyys on lapsen pahin vihollinen

(Jatkoo ensimmäisestä sivusta)

Kahdeksankymmentä-kahdeksan prosenttia isistä niissä perheissä, joihin lapsitoimiston tutkimus ulottui, ansaitsi vähemmän kuin \$1,250 vuodessa; 27 prosenttia ansaitsi vähemmän kuin \$550. Kun tästä vuotuiset tulot lisättiin poulella, laski pikuasten kuolevaisuusprosentti puolella.

Kumpi siis on varmin ja luotettavin johtopäätös tässä kysymyksessä, sekö että kaikki nuo 85 prosenttia näistä sadoista perheen isistä ovat auttamattomasti saamattomia normaalin järjellisuuden alapuolella olevia oli-oita, vai sekö että heille tulee hankkia palkka, joka vastaa valitsemia elinkustannuksia?

Seuraava taulukko osoittaa miten lasten kuolevaisuus kohoaa sitä mukaa kuin isän ansiot ale-nevat:

Vuositulot	L. t. kuol. pros.
\$1250 ja siitä ylöspäin, alle 60%	
1050—1249	yli 60%
850—1049	yli 80%
650—849	yli 100%
550—649	yli 120%
Alle 450	Lähes 170%

Oikeassa vaiko väärässä

Tosin en ollut isäni kuolin-vuoteen ääressä, kun hän kutsui lapsensa ympärillensä. Hänen viimeiset sanansa olivat: "Taistelkaa ja kaatukaa, uskollisina, tämän punalipun juurella, kun minä nyt kaadun, täyttäkää viimeinen pyyntöni!..." Hän ummisti silmänsä ja nukkui rauhallisesti viimeiseen uneensa....

Oli kulunut jokunen vuosi — syttyi kansallissota Suomessa. Kuumeen tapaisella kiihkolla ja jännityksellä odotin tietoja Suomesta, varmana siitä että ainakin joku meistä viidestä veljeksestä on saanut "taistella ja kaatua" Suomen punakaartin riveissä!

Kansalaissodan päätyttyä sainkin kohta kirjeen josta sain nähdä, että yksi veli on ollut kaartissa, — mutta lahtarikaartissa, vieläpä varustettuna tittelillä. "Jääkäri väpeli." Hyi! s...na!

Ensin tuntui melkein mahdottomalle uskoa koko juttua — vaan todeksi se lopultakin jäi. — Odottelin muutaman kuukauden vihani lauhtumista, ennenkuin vastasin saamaani kirjettä. — Luulin vihdoinkin leppyneeni ja kirjoitin vaan — viha ja katkeruus tuli näkyviin kirjeestäni vieläkin, koska veljeni, joka tämän kirjeeni vastasi, kieltää minua tuomitsemasta liian ankarasti tuota "raikka veljeä". En tahotoisi kantaa hänelle vihaa, mutta leppyykään en voi!

Pusken siis sydämeni vihan Suomen porvarisiin, leppymättömän koko maailman porvaristoa kohtaan.

Kas tässä hieman selvitystä veljeni ja monen muun Suomen työläisnuorukaisen kohtalosta, jotka joutuivat taistelemaan omia luokkaansa vastaan. Kirje kokonaisuudessaan on seuraava: Savonlinna, 7 p. helmik. 1920. Veljeni Väinö!

Kiitos Kirjeestäsi, jonka sain-me jo ennen uuttavuotta. Vastaus on viipynyt sentähden kun olemme vartoneet sitä pakettia, vaan turhaan, sillä sitä ei ole tullut, en tiedä että missä se viipyy. Saitko jo sen kirjeen jonka lähetin sedän mukana. Oli niin

tavaton sekamelska kun sitä kirjoitin, selvitin siinä jo muutamin sanoin sitä Yrjön asiaa, vaan ei kai se asiaa pahenna jos vaikka vieläkin siitä vähän pakisen. Siinä tuomitset Yrjöö liian ankarasti, sillä sinä et tiedä syitä etkä asiain kulkua tarkemmin. Oli keväät talvi, kun hän läksi sille "urheilun" matkalleen. Hän oli sillä kertaa työttömänä ja se seikkailuhalu, sekä lapsellisuus, sillä olihan hän vasta 16 vuotias, joten hän ei vielä voinut asioita täysin miehen tavoin harkita. Sitten se painostus jota piti yllä se surullisen kuuluisa Venäjän sandarmilaitos, (jonka kai hyvin muistat sinäkin?). Se toimi niinä aikoina Suomessa täydellä innolla, melkein joka päivä tuli viestejä, että taas siellä ja siellä kävivät sandarnit vangitsemassa sen ja sen henkilön, aina etupäässä näitä saksalais-suomalaisen homman agentteja. Se sandarmilaitoksen menettely oli hyvänä apuna näille agenteille jotka värväsivät miehiä Saksaan. Sinne meni moni Suomen työläisnuorukainen, täynnänsä innostusta ja tuntein sisällään sulosta koston tunnetta tuolle silloiselle veriviholliselle. Olevissa oloissa tapahtuikin muutoksia suuria. Heidän siellä ollessaan kävi Venäjän vallankumous, ja Suomessakin silloin oli vapaampaa. Eduskunnassa teki joku välikysymyksen että eikö jo voitaisi suomalaisia kutsua pois Saksasta, ja Venäjän väliaikaisella hallituksellakaan ei ollut silloin mitään sitä vastaan, ja päätökseksi tuli, että pojat kutsutaan pois Saksasta kotia, vaan heitä ei silloin vielä tarvinnut meidän paroonit, joten ne jäi varttomaan otollista aikaa. Sitten asiat kehittyivät siihen pisteeseen täällä, että puhkesi sisällinen sota olevien olojen pakoittamana. Nyt tarvitsi porvaristo Saksassa olevia "jääkäreitä", ja he tuotiin tänne, tuntematta ja tietämättä tarkemmin sitä tilannetta mikä oli täällä ja kuinka se oli syntynyt. Heille vaan oli selvitetty että "ryssät", joihenkin edesvastuuttomien suomalaisten hulikaanien kanssa, meinaavat ottaa ohjat käsiinsä ja ruveta määräämään Suomen asioita. Jokainen nyt, joka tuntee rakkautta isänmaata ja sen kohtaloita kohtaan, niin mies miehestä on lähdeittävi taisteluun! Joka kieltäytyisi lähtemästä, sai jäädä työkomppaniioihin Saksaan, eikä kotimaahan pääsystä ollut puhumistakaan. Sitten heillä teetettiin (ennenkuin laskettiin laivaankaan) sotilasvala, silloiselle Suomen hallitukselle joka oli Vaasassa, sille Mannerheimin hallitukselle. Näin he sitten tuotiin kuin säkissä silmät peitettyinä Suomeen. Täällä oli järjestetty heille juhallinen vastaanotto, ja sitten kaikki paikat oli heille avoinna, mitä ikinä he tahtoivat he saivat ja mitä ikinä he tekivät, oli heille mahdollista. He olivat kaiken arvostelun yläpuolella. Vain mikä on totuus, se tulee aina esiin vaikka sitä koitetaan salata. Niinpä joukossa alkoikin tulla hajaannusta ja erimielisyyttä, kun pääsivät asioita omin silmin seuraamaan. Lyhyt oli niiden laulu, jotka uskalsivat vastalauseensa julki lausua! He joutuivat heti sota-oikeuden eteen ja — märkeen, armotta! Olla siis vai-ti ja toimia niin ettei oman käntensä kautta joudu tekemään sellaista joka taistelee sisäistä ääntä vastaan, oli viisainta. — Ja heti kun tarjoutui ensimmäinen tilaisuus päästä pois, hän ottikin euron. Eikä hän minun tietääkseni ole yhtään murhaa tehnyt. Ny-

kyisin hän on täällä ja asuu meidän luonamme ja käy osuusliikkeessä työssä, kauppa-apulaisena. Toimii myöskin työväen näyttämöllä. Minä en ainakaan voi häntä tuomita, sillä jos häntä tuomitseisin, joutuisin kai tuomitsemaan itseänikin, sillä olin ja olen vieläkin saman maan palveluksessa, jossa kaikki tämä kauhea kansalaissota, kaikkine jälkiselvittelyineen on tapahtunut. Vaikka kohta en olekaan ollut aseellisessa toiminnassa, olen entisessä toimessani ratavartijana.

Ei hankkaan ole toiminnallaan mitään hirveitä tehnyt. Tästä asiasta riittäisi niin paljon selvittämistä, olen tosin ennemminkin sitä jo selvittänyt, vaan en tiedä oletko saanut kirjeitäni. — Siis toivon, ettei sinäkään tuomitse häntä niin kovin ankarasti, sillä se ei rakenna muuta kuin katkeaa mieltä hänessäkin, eikä meissä kessään, jotka tuntemme syyt ja asiain kulun. Äitiini varsinkin kävi sinun kirjeesi kovin masentavasti; hän toivoisi että sinä koettaisit ymmärtää meitä ja pitäisit Yrjönkin ihmisenä, sillä olemmehan kaikki erehtyviäisiä ja vaan ihmisiä!

Terveiset meiltä kaikilta, jään odottamaan vastaustasi.

Hannes.

Oliko siis vihani oikeutettua eli ei, päättää lukija itse. Veljeäni en voi kyllä tuomita sillä tämä oli hänen "kohtalonsa". — Suomen porvaristo syyllinen, leppymättömän vihani siis kohdistan Suomen porvaristoon. — Koko maailman porvaristoon!

Väinö P.

Voimistele tai lannistu

Life Extension Institutun julkasemasta terveystiedestä "How to Live" lainaamme seuraavan kirjoituksen:

Lähes jokainen kirje, jonka Life Extension Institutun lääketietehtöri lähettää tilaajillemme, joko he sitten ovat miehiä tai naisia, sisältää nämä sanat: "Te tarvitsette enemmän voimistelu." On kaksi painavaa syytä tämän asian alituisen kertaamiiseen. Ensimmäinen syy on se, että suurin osa ihmisistä myöntää ei harjoittavansa minkäänlaista säännöllistä voimistelua, vaan he kuluttavat elämänsä sen tykkäänään laiminlyömyllä. Toinen syy on se, että säännöllinen voimistelu on yksi terveyden välttämättömyistä ehdoista.

Ruumiillinen voimistelu on yksi olemassaolomme laeista. Lihakset muodostavat enemmän kuin puolen ruumiimme painosta. Jotkut ruumiilliset tehtävät riippuvat lihasten kyvystä keskittää voimansa tehtävänsä kunnollisesti täyttämään. Pehmeät velot lihakset ovat tulos säännöttö-mästä eli ehkäistystä verenkierrasta yltäli koko ruumiin, samasta syystä johtuu heikko sydämen toiminta ja vakavat ruuansulatushäiriöt, johon sisältyvät sekä ruuan sulottaminen että hylkyaineiden ruumiista poistaminen.

Ruumis ei ole ainoastaan tehty voimistelua varten, mutta se on kehittyntäkin (alkuelämästä) voimistelun kautta. Ruumiimme on suureksi osaksi, se mikä se on nykyään, edeltäjien, läheisten ja kaukaisten, ruumiillisen liikunnan tulos. Teidän kaukaiset edeltäjämme olivat pakoitetut voimistelemaan — se oli heidän olemassaolonsa hinta. Jos ei luolassa eläjä kehittänyt voimiaan, kestävyytään ja nopeuttaan, joutui hän joko villien ihmisten tai eläin-naapuriensa herkkuteriaksi.

"Käytä tai menetä", on luon-

non motto. Käytä lihaksiasi tai muuten menetät ruumiillisen elinvoimasi. Eläen kuten elämme sivistyksen ympäröimänä kaikki-ne viettelyksineen pehmeään mukavuuteen, voimme helposti pettää itseemme uskomaan, että voimistelu ei ole välttämätöntä, ja että voimme elää ilmankin voimistelematta. Istua katuvaunussa tai automobiilissa sen sijaan, että kävellä, nousta ylös myöhään ja sitten kiireessä mennä työhön, ja sitten taas kaikessa kiireessä lepäämään — tämä on se ohjelma joka tekee mahdottomaksi kehittää lihaksiamme kunnolliseksi. Ja kuluu joku aika, (kuluu vuosiakin) ettei mitään kummempaa tapahdu, ja sitten havaitsemme, että ruuansulatuksemme on epäkunnossa, olemme hermostuneita, päätt kivistä, olemme herkkiä saamaan kylmää, jotka kaikki vaivat ovat vaan maksu siitä, että olemme luonnon lait laimin lyöneet.

On hyvin harvassa ihmisiä, joilla on mitään kyllin pätevää syytä estämässä heitä voimistele-masta. Usein täytyy voimistella kohtuudella; usein sen tulee olla tarkasti lääkärin valvonnan alainen, mutta se on aina mahdollista, jos ihminen ei ole kokonaan liikuntokyvytön. Yksi tavallinen este voimistelulle sanotaan olevan se, että ei ole muka paikkaa eikä tilaisuutta voimisteluun. On kuitenkin mahdollista voimistella lihaksiaan, jos on edes neliö-jalka tilaa, missä seisoa, ja ei todellakaan keltään sitä puuttune. Jos ei voi kuulua voimistelu-eikä urheiluseuraan tai klubiin, niin ryhdy yksityisiin voimistelu-harjoituksiin ja on aivan mahdollista täten pitää itsensä hyvässä ruumiillisessa kunnossa.

Jos todistuksia tarvitaan siitä, miten pian ja kestävästi hyödyn ihminen saa voimistelusta, miten se kasvattaa terveyttä ja kestä-vyyttä, niin sitä on todella nähtävänä armeijassa. Melkein ilman poikkeusta, miehet armeijassa hyötyivät suuresti ruumiillisista voimistelu-harjoituksista, ja monessa tapauksessa oli melkein uskomaton se muutos parempaan ruumiilliseen terveyteen, minkä voimistelu aikaan sai. Sellaisissa tapauksissa, missä ei voimistelu höydyttännyt oli jokin vakavampi ruumiillinen vika esteenä, joka oli jätetty huomiioon ottamatta aikanaan.

Vaikka emme voi kaikkea aikaamme kuluttaa voimisteluun ja ruumiimme kehittämiseen, voimme me ainakin kuluttaa siihen aikaa parikymmentä minuuttia päivässä, ja se aika järkevästi kulutettuna, tuottaa enemmän voittoa kuin mikään toinen kaksikymmentä minuuttia päivässä.

Voimistelu tietyksi täytyy lajitella ihmisen ja olosuhteiden mukaan. Tässä taaskin näemme ajottaisen lääkärin tarkastuksen läpikäynnin tarpeen, ensiksi, saadaksemme tietää miten voimistella ja minkälaisen ravinnon ja hoidon tarvitsette, ja toiseksi nähdäksemme mitä lajia voimistelu on harvennettava, mitä lisättävä.

JOS OLETTE KIPEÄ

Pyytäkää VAPAA 5 LÄÄKEKIRJA — No. 5

Sillä on yli 25 vuotesta ja näiden tautila sell-tettyä. Kun nykyisin täydellinen luotto suoma-laisista lääkkeistä. Miten jokainen voi itse valita sopivan lääkkeen taudilleen, saanut nykyisin lääkkeiden hinnat y. m.

Lääkkeet eivät ole patenttilääkkeitä, vaan tot-suomalaisia valmistella, joita Suomessa on jo käytetty monia kymmeniä vuosia.

Tämän kirjan saatte vapaasti ja postin sen alla jokaisessa suomalaisessa kodissa, sillä ette tiedä koska sitä tarvittatte, varokas hembuuk-lääkettä ja hembuuk-tohtoria.

—Lignellin Apteekki on suurin—
—Suom. Apteekkilike Yhtysvalloissa—

P. A. LIGNELL CO., Superior, Wis.