

KODIN OSASTO

Eläkään Chicago

(Physical Culturesta)

Chicago, joka sukupolvien lään on ollut mitä ahtaimman tekosiveyden koti, on vihdoin saamassa silmäänsä auki. Ei ainoakaan kaupunki koko maassa ole ollut enemmän kirjoituksella lakiasetuksilla, jotka perustuvat siihen käsitykseen, että ihmisruumis ja erittäinkin naisen ruumis on epäpuhdas. Vaikkakaan ei mitään näistä laeista ole kumottu, ovat Chicagon asukkaat ottaneet ohjaketset omiin käsiinsä, ja he nyt uivat Michigan-järvessä sellaisissa uimapuvuissa, joissa heillä on mahdollisuus vapaasti liikutella jäsenliään.

Naiset käyttävät yksijalkoista uimapukua ilman hametta ja sukkaa! Ajatelkaapas sitä!

Chicago on todellakin ottanut pitkän edistysaskeleen siveellisyyttä kohti, kun se salpi tämän reformin tekemättä hyökkäyksiä sitä vastaan saarnatuolista ja sanomalehdissä. Millä sivistysasteella paikkakunta on, voidaan arvata siitä miten paljon se sallii nähtävään paljasta ihmisvartaloa julkisuudessa, tekemättä siitä epäsiiveillisistä ja törkeitä huomautuksia.

Taldefaalarit tavallisesti kehittyvät kunnollisiksi ihmisiksi. Heitä yleensä pidetään tavallista ihmistä parempina, mutta heidän täytyy kuluttaa monta vuotta alastomien miesten ja naisten vartaloiden tutkimisessa. Sen sijaan että tämä ammatti alentaisi heidän siveellisyyttään, he oppivat kunnioittamaan ihmisruumista. Ja kun tulee aika, jolloin jokainen poika ja tyttö tuntee ihmisruumiin yhtä hyvin kuin he, ei heidän mieheissään ole tilaa epäsiiveillisille mielikuvituksille.

Oli suotava, että Californian rannikolla käytetyt uimapuvut, joita nyt käytetään Chicagossa, tulisivat käytäntöön kaikissa idän kaupungeissa. Antakaa naiseksemme uida sellaisissa puvuissa, jotka lisäävät heidän elinvoimaisuuttaan ja kauneuttaan. Ainoastaan saastaisten mielikuvituksilla varustettujen ihmisten takia on naisten tarpeellista käyttää sukkaa ja hametta uidesaan. Naiset eivät halua niitä käyttää, muulloin kuin jos he ovat sellaisessa seurassa, joka siihen pakottaa, tai jos joku nainen haluaa peittää ruumiillisia vikojaan. Nainen hyötyy uimisesta monin kerrin enemmän yksijalkoisessa iholla istuvassa puvussa, kuin tavannut naisissa naisten uimapuvussa. Ei ole epäilemistäkään, etteikö naisia huku joka kesä juuri sen takia, että heidän täytyy käyttää noita tekosiveyden vaatimia pukuja vedessä. Naisen on kovin vaikea uida sellaisessa puvussa. Täten hänen ei ainoastaan ole vaikea oppia ulmaan, mutta vaaran sattuessa ei hän voi uida senkään vertaa kuin osaisi, jos olisi puku toisenlainen.

Ja olkoon vielä sanottu, että uiminen on epäilemättä parhainta voimistelua naisen terveyden kehittämiseksi, ja naiset ovat ihmiskunnan äijet. Uimista harjoittaneet naiset ovat ruumiillisesti parhaimmin soveltuvia äideiksi. Tämä on tosiasia, jonka sopisi ottaa varteen nuorten miesten, jotka vaimoa itselleen valitsevat. Jos tahdotte todellisen vaimon, joka on miehen oikea apu, otakaa silloin sellainen joka ui.

Menestyksellisen elämän tärkeimmät ehdot.

1. Ala elämääsi olemalla terveiden vanhempien lapsi, jotka polveutuvat terveestä ja elinvoimaisesta suvusta.
2. Ota ensimmäisenä vuotenaasi ravintosi äidin maidosta, tai jos ei sitä ole saatavana, muodostellusta lehmän tai vuohen maidosta joka ke-

miallisessa kokoonpanossaan on mahdollisimman lähellä sitä mitä äidin maito olisi.

3. Lapsuudessa syö yksinkertaisia puhtaita ravintoa, joka sisältää kaikki aineet mitä tarvitaan ruumiin kudoksen kasvattamiseksi. Vältä makeista lisätyä sokeria ruuassa ja kaikenlaisia herkuja kuten puddingit, makeat soosit ja makeat juomat. Leiki paljon, nuku runsaasti ja toimi hyödyllisissä tehtävissä niin paljon, että pysyt pois pahuudesta.

4. Kouluvuosinaasi voimistele ahkerasti ja vaadi, että kouluhuoneessasi on hyvä ilmanvaihto ja ettei sitä pidetä liian lämpimänä talvella.

5. Kun kehityt lapsuudesta nuoreksi mieheksi tai naiseksi valitse elämällesi päämäärä ja pyri siihen. Älä pelkää kovaa opiskelua ja kovaa työtä jos vaan nuket tarpeeksi ja voimistele tarpeeksi.

6. Mikä hyvänsä on ammattisi, tee sitä innostuksella ja ajatuksella. Pidä sääntönäsi tehdä hyvin kaikki mitä teet. Sama yksinkertainen puhtas ravinto, jota saat lapsuudessa, tulisi olla nykyin elämäsi ylläpitimenä.

7. Ei kukaan voi toivoa täydellistä vapautta vastuksista ja huolista. Mutta kun päivän työsi on päättynyt, heitä huolesi. Älä kannu huolia mukana, älä anna niiden valvottaa itseäsi yöllä.

8. Kasvata filosofinen maailmankatsomus. Kestä elämän koettelemukset ja surut tyneesti; älä pidä tapanaasi nurlista välttämättömyyksiä vastaan. Älä iloitse liian paljon menestyksestäsi. Älä murre tappioista. Mielentyneisyys on terveydellesi tarpeellinen.

9. Älä ole turhan ruikuttaja. Seiso varmana sen puolesta minkä pidät oikeana, mutta älä tuomitse toveriasi, joka ajattelee toisin kuin sinä. Hän myöskin voi uskoa olevansa oikeassa. Älä ole suvaitsematon toveriesi persoonallisten ominaisuuksien takia. Niitä voi olla sinulla itselläsiikin.

10. Ota kylmä kylpy joka aamu, niin kylmä kuin vaan voit kärsiä ja kuivaa karkealla pyyhkeellä hinkaten rivakasti ja kerran viikossa ota kuma kylpy. Älä pidä työ, asuin- ja nukkumahuonettasi liian lämpimänä. Kylmyyttä ei saada kylmästä, vaan lämmästä.

Nämä ovat tärkeimmät säännöt, joiden ansioksi yksi maamme tunnetuin lääkäri ja kemisti Harley Wiley laskee sen, että hän vielä seitsemänkymmenen-kuuden vuoden ikänsä on yhtä toimelias ja henkisesti ja ruumiillisesti terve ja kyvykäs kuin hän on ollut nuorempinaku vuosinaan.

Pelasta lapsi

(Physical Culture Magasiinista)

On hetkiä sellaisia, jolloin sanat eivät riitä tunteita tulkitsemaan — jolloin voimme vaan tolkkuttomasti valittaa. Kuten haavoitettu eläin voivotamme tuskassamme. Sielummekin tuntuu murtuneen.

Lapsi jota rakastamme makaa sairaavuoteella — rauhottomana heitellen itseään, tai makaa puolittajuttomassa horroksesta.

• Kuolema näyttää olevan lähellä.

Ja me rakastamme tuota lasta hullunteen saakka, kiihkoisella suojelustaistolla. Onhan lapsi veri verestämme, liha lihastamme. Olemmekin nähneet sen kasvavan vierellämme sen syntymästä saakka. Päivä päivän perään olemme sitä suojelleet ja rakastaneet. Se on ikäänkuin

kietoutunut elämämme ja sydämemme ympärille. Se on kuin osa itsestämme ja se luottaa meihin.

Ja nyt se on lähdessä pois. Jo ajatuskin siitä tahtoo tehdä hulluksi. Ei ole muuta tuskaa sellaista, joka kirvelee sielua enemmän kuin tämä.

Yli kolmekymmentä vuotta on lasten elämän pelastaminen ollut minulle tärkeästi mielenkiintoinen asia.

Olemme kaikki ihmisiä! Ei kukaan meistä ole erehtymätön! Jokainen meistä joskus erehtyy. Mahdollisesti minua nykyin johtaa erehdyksellinen ajatus.

Mutta minulle on kuoleman tapaukset lasten keskuudessa todella kauhistuttavat; ja minun mielipiteeni mukaan johtuvat ne suurimmaksi osaksi huolimattomuudesta tai saattamattomuudesta joka usein menee niin pitkälle, että sitä ei voi nimittää muuksi kuin murhaksi. Satoja tuhansia nuoria elämänalkuja hävitetään tällä tavalla joka vuosi.

Eikä tarvita mitään monimutkaista tieteellistä koulutusta pelastamaan lapsi. Tarvitaan vaan sellaisia yksinkertaisia tietoja, jota jotkut ihmiset kutsuvat "talonpoikaisjärjeksi."

Ylensyöttäminen on yksi yleisimmistä ja pahimmista vaaroista. Osa voi mahdollisesti johtua sopimattomasta ruokinnasta, tai ravinnon puutteesta, tai epäpuhtaasta vedestä, tai liikunnan puutteesta.

Kun lapsenne saa suonenvetokohtauksen, on kuumeinen, tai saa kovan kylmyyden, tai jonkun näistä oireista, jotka kulkevat kurkkumädän, tulirokon, hinkuun ja muiden lasten sairauksien edellä, te silloin tietysti lähetätte kiireesti hakemaan lääkäreä. Mutta jokainen hetki on kallis ja viivytely voi aiheuttaa kuoleman.

Ensimäinen tehtävänne lapsen sairastuessa tulisi olla saada se oksentamaan. Pidä lasta kumarassa, kasvot alaspäin. Pistä samalla sormesi sen kurkkuun ja siten pakota sen vatsa tyhjentymään.

Sitten avaa ikkunasi niin auki kuin saat; puhtas vilpoinen ilma sisältää elämälle tärkeän hapen. Lapsi voi kuolla sen elinvoiman puutteesta, mitä ilmasta saadaan.

Pidä lapsi lämpöisenä. Käytä kuumavesipulloja, vaatteita ja mitä hyvänsä tarvitset ja voit käyttää.

Sitten laita kuuma kääre niin iso että se ulettuu lapsen ympärillä kainaloista alas reisille saakka. Ota päistä kiinni ja upota kiehuvaan veteen ja sitten nosto ja väännä kuivaksi. Älä pane niin kuumana lapsen iholle, että polttaa, mutta pane niin pian kuin kärsii. Ankarassa kuumetapauksessa voi käyttää viileätä käärettä joskus. Mutta edellä kerrotunlainen kuuma kääre tavallisesti saa aikaan runsaan hikoilun joka pikaisesti laskee kuumeen.

Ennen tai heti jälkeen kun on laittanut kuuman kääreen, tulisi lapselle antaa peräruiske pienellä lapsen ruiskulla (isollakin sen voi tehdä kun varoo, ettei laske vettä sisään liian voimakkaasti — Suom.). Tämä on tarpeellinen suoliston puhdistamiseksi.

Ja sitten anna lapsen levätä. Liian paljon käsittely voi tappaa lapsen.

Kun lääkäri tulee, niin hän melkein poikkeuksetta on ihmi-

nen, joka kiittelee siitä mitä on tehty. Jos hän saa kuulla, että ette halua annettavan lääkkeitä lapselle, niin siinäkin tapauksessa tavallisesti toivonne täytetään.

Ei ole hyvä uskaltaa lääkkeiden vaikutusta lapsen herkkiin hermokudoksiin.

Jos ei edellä kerrotunlainen menettely ole poistanut taudin oireita, laita sairaalle kuuma kääre paraiksi kolmeksi tunniksi joka aamu ja kuuma selkähaukde illalla. Kuuma selkähaukde auttaa lapsen nukkumaan rauhallisesti.

Tällaisen hoidon hyöty on todella ihmeellinen.

Muista varmasti antaa lapsen juoda kuumaa vettä vapaasti, ja kylmää vettä, jos sopii. Jos lapsi ei voi juoda vettä sellaisenaan, voi siihen panna vähän suolaa, tai sitruunan mehua, tai muuta hedelmämehua tai siiviloitua hunajaa.

Älä anna lapselle ruokaa ennenkuin se alkaa parantua. Ja sitten ole varovainen. Anna aluksi ainoastaan maitoa ja hedelmämehua sikäli kuin lapsen ruokahalu vaatii. Älä anna mitään muita ruokia ennenkuin lapsi on täydellisesti terve.

Ja muista antaa lapsen juoda vettä.

Ja muista aina, että silloin kun lapsi on sairas, ei sen vatsa voi sulattaa ruokaa. Vaan muutama suullinenkin syötynä sairana ollessa, voi synnyttää myrkyä vatsaan, joista voi olla kuolema seurauksena.

Minä olen antanut kaikenikäisten lasten paastota yhdestä seitsemään päivään ja hyöty siitä on ollut ilmeinen. Milloin sellainen paastoaminen on tarpeellinen, ja sairaan annetaan juoda runsaasti vettä, ei siinä voi olla mitään vaaraa eikä vahinkoa. Hyvä ruokahalu pian korvaa sen mitä paaston aikana on ruumis itsestään kuluttanut.

Kissanpojat täytyy hukuttaa, että pääsee niistä eroon. Lapsen voi tappa myöskin vähitellen alentamalla sen elinvoiman alussa mainittujen syiden kautta. Kissojakin voi tappa samalla tavalla.

Jos järkemme ei voi tätä käsitellä, niin silloin lapsenne joutuu kohtalonsa uhriksi. Mutta älkää silloin panko "korkeamman tahdon" syyksi lapsenne kärsimyksiä ja kuolemaa, joka johtuu anteeksi antamattomasta huolimattomuudesta. Jos te kasvatatte lapsia, eikä teillä ole ylempänä kerrotuita tietoja lasten hoidosta, tai jos ette välitä ottaa niitä varteen, olette te syyllisiä rikolliseen huolimattomuuteen. Ja tulee aika jolloin tämän luontoiset rikokset myöskin saavat ansaitun rangaistuksensa.

+++++
 + NEW YORKIN SUOM. NAISTEN +
 +
 + OSUUSKOTI +
 + JA PAIKANVALITYS-TOIMISTO +
 + 241 Lenox Ave. & 122 St. +
 +
 + Telefonti: 813 Morning side +
 +++++

JOS OLETTE KIPEÄ

Pyyttäkää VAPAA

LÄÄKEKIRJA — No. 5

Siinä on yli 25 miesten ja naisten tautia sell. tautia. Kun myöskin täydellinen luettelo suomalaisista kotilääkkeistä. Mitä jokainen voi itse valita sopivan lääkkeen tautilleen, samaten myöskin lääkkeiden hinnat y. m.

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

Tämän kirjan saatte vapaasti ja pitkiä sen olla jollain suomalaisessa kodissa, sillä ette tiedä koska sitä tarvitsette, varokaa hembuukilääkkeitä ja hembuuki-tohtoreita.

—Lignell'in Aptekki on suurin—
 —Suom. Apoteekkilike Yhdysvalloissa—

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