

KODIN OSASTO

Unettomuus

Ihmisen nukkuessa vähenee verenkierto aivoihin sangen suurena määrässä ja se kiihotus, minkä alaisena aivosolut ovat valveilla ollessa olleet, lakkaa. Nukkuessa nämä solut täydentävät ainevarastojaan, joita niiden toiminta on valveilla ollessa kuluttanut, ja siten valmistautuvat taas uutta työpäivää varten.

Uni on siten ehdottomasti välttämätöntä hermojärjestelmän levähdyttämiseksi. Kaikki jatkuvat ruumiin toiminnot, sydämen toimintakin, on vähimmillään nukkuessa, ja niin olen voi elimistö saada ihmisen nukkuessa enemmän lepoa kuin minään muuna aikana. Käytäntö ja kokemus ovat enemmän kuin tieteelliset koekielut osoittaneet, että kahdeksan tunnin lepo on hyvän terveyden säilyttämiseksi tarpeellinen, monet voivat paremmin, jos saavat levätä 10 jopa 12 tuntia.

Terveet, tavoilleen säännölliset ihmiset tavallisesti pääsevät hyvään uneen iltaalla. Joskus kumminkin attuu, että vaikka kuinka koettaisi ukkua, niin uni vain ei tule. Tällaisimpana syynä siihen on hermoston kiihottuminen, mikä estää unen. Unettomuus voi myöskin johtua huoneen sopimattomasta lämpöiästä tai liiallisista tai liian väestä peitteistä, sillä sekä liiallinen lämpö että liiallinen kylmyys on omin pitämään valveilla. Ruuanlaittohäiriöt ovat myös joskus syynä. Paras keino estää sellaista unettomuutta on välttää sen syyt. On tsottavaa että huoneessa on sopiva lämpö ja että makuuvaatteet eivät ole liian lämpimät eivätkä liian tiukat. Raskaat ateriat iltaalla, varsinkin jos ihminen on väsynyt, aiheuttavat unettomuutta ja sen tähden niitä kartettava. Niinikään on välttävä hermostoa kiihottavia juomia sekä yleensä maata mennessä otettava mielestä sulkea kaikki kielletty erityisemmin kiihottava aineita. Jos unettomuus johtuu ruuanlaitushäiriöistä, on vatsa tyhjennettävä. Liikakäi täyteläisen vatsan aiheuttama unettomuutta voidaan siltä välttää ylenannolla.

Nukkuessa on ikkuna aina pidettävä auki raittiin ilman saamiseksi. Kylmällä ilmalla on käytettävä peitteitä niin paljon, että ruumis pysyy impimänä.

Jatkuva unettomuus voi johtua ruuista ja paljoa vakavammista syistä ja on siltä sairastavan henkilön äännyttävä kunnollisen lääkärin puoleen.

Tekokainouden seuraukset

Olemme muuttaneet otalon seuraavaan suomennokseen Physical Culture julkaisusta, joka sanoo tekokainouden olevan todellisen syyn sukupuolitauteihin. Se on kylläkin osaksi syy, mutta pääasjassa varjostin, jonka suojassa paheet ja sukupuolitaudit voivat levitä, jotka johtuvat noudista yhteiskunnallisista syistä ja yhteensuhteista saamme niistä yhteisemmän KAPITALISMI. — Suomentaja.

Tekokainous on valmistanut maaperän missä veneeriset taudit rehoittavat. Tekokainous on leimannut itse elämän lähteen kuvaamattomalla ikkaisuudella. Tämä kirottu kainsuhteita on tuon paheen todellinen syy. Se on tehnyt kalkista sukupuolitauteja koskevista asioista ilkeän salaisuuden. Se on tehnyt kaikki sukupuolielämän tunteet salaisiksi irs-taudeksi. Epäterveen, epäpuhtaan

tekosiveän mielestä on ihmisruumiin ulkomuoto aina yhdistettynä irs-tauden tunteiden kanssa. Hänen mielestään alastomuus ja irs-taisuus kulkevat aina yhdessä. Mutta kuka on tehnyt alastomuudesta sukupuolisen siveettömyyden?

Hyvä ihminen hyvän sydämensä aarteista antaa ulos sitä mikä on hyvää, ja paha ihminen sydämensä pahuudesta antaa ulos sitä mikä on paha, sillä sydämen kyllyydestä suu puhuu, sanotaan siinä hyvässä kirjassa.

Antakaamme siveimmän tekosiveän yksin kantaa omen ajatustensa häpeän. Ottakaamme me joilla on puhtaampi, avoimempi ajatuskanta, tämä kysymys avoimen harkinnan alaiseksi ja tehkäämme mitä voimme tuon eteenpäin syöksevän kauhustuttavan vitsauksen ehkäisemiseksi. Ja yksi ensimmäisistä tehtävistämme on kumota tuo valheellinen käsitys, että alastomuus on siveettömyyttä, jos mielimme poistaa veneerisen tartunnan kauhustuttavat seuraukset.

Alastomassa ihmisruumiissa ei ole mitään epäpuhdasta. Epäpuhtaus on mitään epäpuhdasta. Epäpuhtaus on kuva esimerkiksi voi olla epäpuhdas. Se on vaan kangasta ja maalla tai mustetta ja paperia. Jos sen yhteydessä on mitään epäpuhdasta, niin on se epäpuhtaus katsojan ajatuksissa.

Saastaiset ajatukset voivat tulkita mitä puhtaimmat asiat saastaisiksi. Monet raamatunlausheetkin voidaan tulkita mitä inhoitavimmilla tavalla, kun niitä lähtee tulkitsemaan sellaiset henkilöt, joiden mieli on täynnä saastaisia ajatuksia.

Kuulin kuvan katseleminen pitäisi jokatapauksessa synnyttää ylen-täviä ajatuksia, sen tulisi kohottaa ihminen alempien tunnelmien yläpuolelle. Eikä löydy ainakaan kuvaa ihmis-silmin katseltavaksi, jolla voisi olla puhtaampi ja ylentävämpi vaikutus kuin on kauniksi muodostunut ihmisvartalo.

Sillä löydämme elämän täydellistyneenä. Sukupuolisen siveettömyyden yhdistäminen tällaisen kuvan yhteyteen on anteeksi antamaton hävitys. Se olisi ikäänkuin Jumalan heittäminen helvettiin. Se olisi kuin sekottaisitte sen, mikä on jalointa ja parhaita, itsessämme alhaisuuden ja saastaisuuden kanssa.

En koskaan unhoita erästä kertomusta, jonka kertoi minulle sen työntö, joka (tyttö) vei johtavaa osaa tuossa huomiotu herättävässä sähkökuva näyttämössä: "Purity" (Puhtaus).

Tässä kuvassa oli eräs kohtaus, missä tytön tuli esiintyä alastomana. Tässä kohtauksessa oli tarpeellista lähes koko näyttämöhenkilökunnan olla saapuvilla. Tämä huolestutti johtajaa, sillä muutamien osien suorittajat olivat karkelta Lännen lehmäpaimenia. Hän pelkäsi, että nämä ra'at miehet voisivat tehdä ilkeämielisiä pilaa ja saada häiriötä alkaen. Hän varoitti tytön äitiä, että ei antaisi tytön esiintyä alastomana muulloin kuin silloin, kun se oli välttämätöntä. Ja hän myöskin pyysi luotettavimpien seurueensa jäsenten hillitsemään toisia, jos kukaan yrittäisi puhua siveettömyyksiä.

Kun näyttäntö alkoi, seisoi tyttö korokkeella pitkä valppa hartiollaan. Kun annettiin merkki, pudotti hän valpan hartiollaan ja seisoi ihka alastomana koko seurueen nähtävänä. Heti syntyi syvä äänettömyys. Ne karkeat miehet, joiden oli pelätty häiriötä alkaen saavan, katselivat tätä ihanaa tyttöä kuin jotain taivaallista näkyä, sanaakaan virkkamatta.

Ja sitten tapahtui odottamaton taukaus.

He tunsivat pyhän ihmisvartalon ylentävän vaikutuksen. Kasvojensa ilme ilmaisi mitä syvintä kunnioitusta. Yksin ihminen he paljastivat päänsä kuin jonkun ylemmän oloa edessä ja selsoivat kuin rukouksessa.

Tämä oli kuva siitä, miten tulisi olla ja miten asiat voivat olla, miten ihmisvartalon pyhyys voi vaikuttaa silloin, kun tekosiveät ovat tukehtuneet omen saastalsten ajatustensa hajuun.

Minä uskon ihmisvartalon kunnioittamiseen. Minä uskon että sille tulisi antaa ansaittu kunnioitus. Ihmisvartalo on jumalan kalkista ihmellisiin taiteisiin.

"Joka ruumiin hävää, hänet jumalat hävittävät".

Jotkut tässä esitetyt lausunnot voivat olla jollekin lukijollemme vastenmielisiä. Jotkut isot esimerkiksi voivat ajatella, että hänen puhdasteluiselta tyttäreltään pitäisi kalkkia tämän tapainen lukeminen kätkeä. Mutta etkö ole myöskin tärkeätä pitää tyttärensä sellalsten rakastajain ja mahdollisten avolpuolisoiden seurasta, jotka voivat olla paheiden saastuttamat. Ja jos tämän tapainen lukeminen vaikkapa se olisi vastenmielistäkin, pelastaa hänen joutumasta syvällistä mielen vaimoksi, niin on silloin tämä "vastenmielinen" lukeminen sopuisuudessa puhtauden kanssa.

LASTEN JOULU LAUTAKÖÖN TIENSÄ TUHANSIIN KOTEIHIN

Rahanlähettäjäille!

Kansalaisillemme maksamme dollareista
KORKEIMMAN HINNAN.

Yllämainittua tapaa seuraten me maksamme dollarista

SMK. 45.50

Lähetyskustannukset 25 senttiä postiteitse, \$3.50 sähköteitse.

Suomen Osuuskappojen Keskuskunta r. l.

Ainoa asiamiehemme Suomessa, vastaa kauttamme lähetetyistä rahoista.

HELANDER & NEKTON
PRIVATE BANKERS,

Woolworth Bldg., Room 1104. 233 Broadway, New York City.

LASTEN JOULU 1920
ON VALMIS!

LASTEN JOULU 1920 MAKSA 25 SENTTIÄ.

Tilaukset lähetettävä osoitteella: TOVERITAR, BOX 99, ASTORIA, ORE.

Allkirjoittanut tilaa.....kpl. LASTEN JOULUA 1920. Rahaa seuraa

mukana \$.....

NIMI.....

OSOTE.....

POLKUPYÖRÄLLÄ PITKIN THAMES-JOKEA.

"Daily Herald" kertoo, että v. k. 25 p:nä kulki polkupyörällä pitkin Thames-jokea neiti Zetta Hill, joka joku aika sitten yritti mennä n. k. vesipolkupyörällä Englannin kanaalin poikki. Hänen pyöräilynsä pitkin Thamesia muuttui harvinaiseksi juhlatilaisuudeksi. Juhlatilaisuudet alkoivat hänen uuden vesipolkupyöränsä ristimisellä, joka toimitettiin samalla tavalla kuin laivojen ristiminen, nim siten, että täysinäinen samppanjapullo rikkottiin vesipolkupyörää vasten sitä ristittäessä. Hän kulki vesipolkupyörällä Thamesia pitkin kokonaista 15 mailia. Tuhausiin nouseva yleisö seurasi tytön reipasta pyöräilyä mitä suurimmalla mielenkiinnolla.

On ilmoitettu, että Washingtonin Valtion Työväen Liitto ottaa jäsenyyteensä myöskin perheenäidit eli kotinaiset. On kuitenkin vielä kysymyksen alaisena asiana, minkälaisia parannuksia liitto ehdottaa jos nämä naiset alkavat protesteerimaan työsuhteitaan vastaan. — The Suffragist.

SÄKENIÄ

Tilataks nyt, ettei enään onnudu. Säkeniä on yleisesti arvokkuudeltaan tunnustettu tarkoitustaan vastaavaksi julkaisuksi. Ainoa laatuun. Mielenkiintoisia tietoja Venäjältä. Hinta \$2.00 vuosi.

RAIVA AJA,
Box 468, Fitchburg, Mass