NAINEN JA KAPITALISMI

(Jatkoa ensimäiseltä sivulta)

Eivätkä ne niin räikeiksi voi ikinä tullakaan, sillä köyhälistön naisen asema yhteiskunnassamme on sittenkin tässä suhteessa edullisempi kuin yläluokan ja keskiluokan naisten.

Jo Marx ja Engels aikoinaan sanoivat, että ihmiskunnan pelastus riippuu yksinomaan köyhälistöstä. Köyhälistö — työväenluokan miehet ja naiset — ovat se voima, joka vielä kerran on muovaileva koko yhteiskuntamme perinpohjin uudelleen. Ja tällä he eivät tarkottaneet ainoastaan tuotantojärjestelmää ja yhteiskuntaa sinänsä, vaan he erikoisesti ovat puhuneet tästäkin sukupuolikysymyksestä. He sanovat—ja sen todistaa todeksi jokapäiväinen elämä—että rakkaudelle perustettuja avioliittoja on ja voi olla ainoastaan köyhälistön keskuudessa. Yhtenä syynä siihen on se, että koska köyhälistönaiset eivät voi toivoa voivansa rakentaa avioliittoa luokkansa yläpuolella olevien kanssa ja koska heidän oman luokkansa miespuoliset jäsenet ovat melkein samallaisessa taloudellisessa asemassa—kykenevät yhtä hyvästi tai yhtä huonosti "elättämään" vaimonsa jokainen — niin ei köyhälistönaisten keskuudessa tämä kilpailu elättäjästä ole lähimainkaan niin räikeää kuin se on keski- ja yläluokan naisten keskuudessa. Sukupuolikeinottelu työväenluokan naisilla ei ole niin tavallista kuin "parempien ihmisten" kesken.

Mutta totta on kuitenkin, että jos kapitalistinen järjestelmä voisi pysyä pystyssä niin kauvan, että se kykenisi levittämään tämän yläluokan keskuudessa vallitsevan henkisen, ruumiillisen ja sielullisen mädän köyhälistönkin keskuuteen täydessä loistossaan, niin hukka perisi koko ihmiskunnan. Onni tosiaankin on, että kapitalismin päivät ovat luetut.

Mikä tehtävä tässä tilanteessa jää köyhälistön naiselle?

Kodin Osasto

Syöttekö tarpeeksi kalkkia?

Jos ei olisi olemassa kalkkia, ei myöskään olisi olemassa ihmiskuntaa maailmassa, eikä mitään muutakaan elävää olentoa, ei eläin eikä kasvikunnassa. Ja yhtäkaikki kalkkia, jota tulemme tässä kutsumaan kalsiumiksi, sentähden, että se on sen "tieteellinen" nimitys, on mitä surkuteltavimmin laiminlyöty ja haaskattu ravintoaineena.

Ihmiset eivät voi syödä kalsiumia samalla tavalla kuin sitä kasvit ravintonaan käyttävät. Eikä sitä luonto heiltä vaadikaan. Ja siis mitä ihminen ei voi tehdä, sen kasvit tekevät hänelle valmiiksi.

Kasvit ja hedelmät ottavat kalsiumin maasta ja järjestävät sen erilaisiksi suoloiksi, jotka ihmisen elimistö voi helposti käyttää. Kaikista huomattavimmat tehtävät kalsiumisuoloilla ovat veren hyydyttäminen (tarpeen tullen, kuten loukkaustapauksissa jn.e.) ja sydänlihasten liikunnon aiheuttaminen.

Keinotekoinen seos verta, missä on tarpeellinen määrä kalsiumia, potassiumia ja sodiumia, jotka viime mainitut ovat aina kalsiumin seuralaisia ihmisen ravinnossa, voi pitää sydämen toiminassa aivan normaalirytmissä pitkän aikaa sen jälkeen kun se on otettu ulos eläimen sisältä ja pantu tähän seokseen.

Ja jos potassiumi ja sodiumi eroitetaan seoksesta, voi kalsiumi yksin saattaa sydänlihakset jännittymään. Mutta jos kalsiumi eroitetaan ja potassiumi ja sodiumi jaetaan, sydän lihakset hellittyvät eli avautuvat. Mutja jos molempia on yhdessä sama määrä kuin terveessä veressä, niin sykkii sydän aivan samassa tahdissa kuin elävässä olennossa.

Kalsiumi voi saattaa jälleen tasapainoon eri-orgaaniset häiriöit ihmiselimistössä, mitä hyvänsä ne voivat ollakin. Mikä hyvänsä epänormaalinen tilanne, jonka sodiumi, potassiumi tai magnessiumi voi aikaan saada poistuu kalsiumin vaikutuksesta, joka palauttaa elimistön takaisin normaaliin.

Paastotessa menetetään kalsiumi suoloja suoliston seinämien kautta, joka todistaa sitä, että ruumiin elinten täytyy alituiseen saada uutta varastoa kalsiumisuoloja, voidakseen jatkaa normaalista toimintaansa.

Mahdollisesti ei ole olemassa syvempää totuutta lausuttu ravinnosta kuin tämä, ja tavallisen vähän näille asioille ajatusta lainaavien maallikkojen olisi hyvä lukea se yli useamman kerran ja painaa muistiinsa, ja aikaajottain kerrata se mielessään ruumiillisen hyvinvointinsa tähden.

Samoin kuin hampaat ja luusto korvaavat kalsiumin puutteen pehmeämmissä kudoksissa, samoin ne myöskin korvaavat kalsiumin puutteen lihaskudoksissa silloin, kuin kalsiumi puuttuu ravinnosta. Kasvavissa eläimissä ovat seuraukset paljoa tuhoavammat kuin aikuisissa, silloin kuin ravinnosta puuttuu kalsiumia. Arviolta noin 99 prosenttia kalsiumia menee luihin ja hampaisiin kasvavassa eläimessä. Kasvavat lapset siis tarvitsevat runsaasti kalsiumia ravinnossaan.

Äidin kohdussa sikiö saa kalsiumia äidin ravinnosta, jos ei ravinnosta ole kalsiumia poistettu hienostamalla ravintoa ennenkuin sitä ruokana käytetään. Silloin kuin sikiö ei saa tarpeeksi kalsiumia on äidin ravintona valkoinen leipä, hiotut riisit, nykyaikainen koornijauho, glukoosi, sokeri ja liha, ja siis äidin täytyy antaa kalsiumia luustostaan ja verestään lapselle. Luonnon laki on ankara ja muuttumaton, ja sen mitä äiti ei saa eikä hanki ravinnossaan lapselle täytyy hänen uhrata omasta elimistöstään syntymättömälle. Ja kalsiumin puutteesta johtuu vakavat seuraukset siksi, että äidin terveys heikkonee, joka tilanne on kokonaan tarpeeton, siksi että se on heposti vältettävissä.

Luonnollinen hienostumaton ravinto tekee kalsiumin puutteen mahdottomaksi. Valkoinen leipä, pisketit, krakersit, keeki, ryynipuurot, koornitärkkipudingit ja muut rääjätyt viljat, syötynä valkaistun sokerin kanssa hävittävät äidin ja lapsen ennen aikaansa, tai heikontavat heidän elinvoimansa niin, että elämä tulee heille rasitukseksi.

Sokeriruohon kudossuolat ovat kalsiumirikkaita, mutta valkaistu sokeri ja glukoosi ovat kokonaan vailla kalsiumia. Kalsiumi on eroitettu valkaistusta sokerista samoin kuin se on eroitettu valkaistusta jauhoista. Mutta hienostetut sokerit eivät ole läheskään niin vahingollisia terveydelle, kuin ovat hienostetut jauhot ja ryynit, sillä ne eivät ainoastaan ole antamatta kalsiumia elimistölle, mutta vielä kuluttavat entistäkin pois.

Antakaa kasvavalle lapselle ravinnoksi ruokaa, josta on kalsiumisuola poistettu ja lisäksi hienostettua sokeria ja makeisia, ja Amerikan 15,-miljoonaa viallista koululasta kasvaa kymmeneksi miljoonaksi viallista miestä ja naista ja loput viisi tuhatta matkustaa hautausmaalle pienissä valkoisissa kirstuissa.

Rikkaimmat ravintoaineet kalsiumissa ovat ne leipä ja puuroruuat mitä on tehty koko jyväisestä viljasta kuoria eroittamatta, ja kasviksista parsnipit, carrotit ja nauriit, vihantekset sekä puhdas tuore maito ja munan keltuainen.

Viimeisissä Olympialaisissa kisoissa, jotka pidettiin viime elokuussa 1920 Antverpenissä, Belgiassa, hämmästyi koko sivistynyt maailma sitä sitkeyttä minkä kaksikymmentäneljä suomalaista voimistelijaa osoittivat maailman mestaruudesta kilpaillessa. Kisoissa oli lähes tuhannen urheilijaa edustaen Italiaa, Kreikkaa, Englantia, Ruotsia, Ranskaa, Belgiaa, Egyptia, Canadaa, Yhdysvaltoja, Chilea, Czecho-Slovakiaa, Norjaa, Tanskaa, Australiaa, Etelä Afrikaa ja Jaapania. Siellä oli lähes kaksi sataa amerikalaista urheilijaa ja yhtä paljon brittiläisiä. Ja siellä oli ainoastaan kaksikymmentäneljä suomalaista koko kilpailuissa, ja kuitenkin, pienilukuisuudestaan huolimatta olivat he toisella tilalla ensimäisten voittojen saavutuksessa.

He olivat ensimäisiä keihään heitossa ja diskon heitossa, kuulan työnnössä, hypyssä, korkeushypyssä, kymmenenmailin juoksussa ja marathonijuoksussa 26 mailia 386 jaardia. Neljä suomalaista vei maailman recordin keihäänheitossa.

Ei kukaan amerikalainen ole koskaan heittänyt keihästä 200 jalkaa edemmäksi. Tosiasiassa eivät amerikalaiset ole päässeet kahteen sataan jalkaan. Ja neljä suomalaista heitti keihään kahdesta sadasta yhdeksästä, kahteen sataan kahteenkymmeneen jalkaan.

Nuoret suomalaiset, vaikkakin heiltä puuttui sitä gymnasti kouluutusta, minkä amerikalaiset omasivat, eivät kohdaneet mitään vaikeuksia diskon heitossa ja työntäessään 16 paunan kuulan viisikymmentä jalkaa, ja kymmenen mailin vapaassa jouksussa he helposti voittivat kaikki muut ja 26-mailin 386-jaardin marathonissa näyttivät he etevämmyytensä kestävyydessä ja sitkeydessä.

Suomalaisten ruoka pääasiassa on musta ruisleipä, puuro, kala, maito ja juurikasvit, jotka kaikki ovat rikkaita kalsiumissa.

Mahdollisesti eivät yksinkertaista ravintoa syövät suomalaiset tarvitse opetusta kalsiumin käytössä ravinnossa, mutta amerikalaisten äitien, jotka ovat hienostetun ravinnon ympäröimänä, tulisi tietää, että jos he haluavat säästyä siitä heikontumisesta, joka seuraa lapsien synnyttämistä tulisi ymmärtää kalsiumin tarpeen tärkeys ravinnossa.

Erittäin tärkeätä on kalsiumi kuluneelle heikontuneelle elimistölle, jota tuberkuloosi uhkaa. Jos tuberkuloosi aikanaan havaitaan ja otetaan siitä huoli voidaan se parantaa kalsiumilla, ravinnossa nautittuna.

Mistä siis löytää yhteiskunta oikeuden antaa tuberkuloosin kehittyä terveeseen ruumiiseen?

Menkää ja tutkikaa ruumiin avauksia ja kysykää välskäriltä mistä ovat johtuneet arvet keuhkoissa.

Hän selittää teille, että ne ovat kalsiumin kiinniparantamia haavoja.

Siis tämä ruumis, silloin kuin se eli, oli keuhkotaudin runtelema, eikä asianomainen tiennyt sitä, ja tietämättään voitti sen, siksi että hän söi ravintoa, joka sen paransi. Tuhansia tällaisia tapauksia on kirjoihin merkittynä missä "sattuma" on parantanut keuhkotaudin. Lääkärit ilmoittavat jatkuvasti hämmästyksiään siitä kun löytävät keuhkotaudin jättämiä arpia tehdessään leikkauksia sekä aikaisissa, että lapsissa ja myöskin ruumiinavauksia tehdessään.

Kalsiumin tukkimat haavat ovat usein löydettäviä ilmiöitä. Ne osoittavat kuinka luonto estää taudin kehityksen ,jos sille vaan annetaan siihen tilaisuus. Kalsiumi on luonnon työase tässä.

Ei ole mitään ruokayhdistelmää, jos se annetaan olla sellaisena kuin miksi sen luonto on valmistanut, joka ei suojelisi kasvavaa lasta tuberkuloosin tuhoa vastaan. Kaikki ruoka, jos sitä ei ole karsittu ja hienostettu on hyvää ravintoa. Älköön tässä olko mitään salaisuutta. Ravinto, jota ihmiset eivät ole pyrkineet parantamaan sisältää kaikki ne elementit, jotka tarvitaan sen onnellisesti kulkiessa ihmisruumiin läpi. Luonto on pannut ne siihen sitä tarkoitusta varten.

Kalsiumisuolat (orgaaninen kalkki) muodostaa sen rakennusaineen, jolla tuberkuloosin tekemät haavat tutkitaan. Orgaanisen kalsiumin ja sen mukana olevien suolojen, jotka saadaan ainoastaan ravinnossa eikä koskaan lääkkeessä voi elimistö rakentaa varustuksensa tuberkuloosia vastaan.

Kun välskärin veitsi leikkaa läpi sellaisen paikan, joka on parantunut tuberkuloosista, on se kuin leikkaisi santaa veitsellä.

Puhdas luonnon valmistama ravinto antaa lapselle elinvoiman joka kykenee vastustamaan tauteja, samalla kuin se kasvattaa ja kehittää häntä ja sama ravinto myöskin varjelee äidin ja syntymättömän lapsen vaurioilta.

Puhdas ravinto se on, joka pitää kehdon heilumassa ja antaa haudan odottaa määrättyyn aikaansa. Sen tehtäväksi täytyy jäädä kauhean lapsien kuolemien poistaminen, ja heikkomielisten ja ruumillisesti vaivaisten olemassaolon lakkauttaminen.

Ravinto salaisuuksien opettaminen pitäisi tapahtua kouluissa, ja mekin, joille ei näitä ole opetettu, voimme alkaa niitä nyt oppimaan.

Kalkista ajattelemattomimmatkin ihmiset tietävät, että kanan ruuan täytyy olla sellaista, että se panee kanat munimaan ja pitää ne terveinä. Ja sellaista ruokaa on saatavana.

Lasten ruuat täytyisi pitää myöskin lapset terveinä, mutta markkinoilla on satoja eri ruokalajeja, joita lapset syövät joka päivä, mikä mitäkin. Nämä ruuat kuudessa viikossa turmelisivat kanan terveyden ja kolmessa kuussa tappaisivat sen.

Nämä ruuat tosin eivät pane lapsia kiemurtelemaan tuskissaan kadulla kovin usein, eikä ne saa aikaan yht'äkkistä kuolemaa lapsissa. Ne vaan ryöstävät lapselta elinvoimaa vähän kerrallaan ja siten heikontavat heidän kykyänsä vastustaa tauteja ja siten lapsi ajanoloon tulee alttiiksi saamaan kaikki taudit mitä vaan hä-