

nen kohdalleen sattuu.

Sama luonnonlaki on yhtähyvin voimassa lapsissa kuin kanoissakin, joka vaatii alituista ruumiin kudoksien rakentamista ja vahvistamista.

Jaapanilaisten, kreikkalaisten, turkkilaisten, venäläisten, espanjalaisten, ranskalaisten, norjalaisten ja scotlandilaisten työläisten yksinkertaisessa ravinnossa oli ennen runsaasti kalsiumia, ennenkuin he erehtyivät seuraamaan tässäkin suhteessa nykyajan siiveyskauden hulluuksia.

Jaapanilaisten pääasiallinen ravinto oli ruskea riisi, makeat perunat, nauriit, carrotit, herneet, pavut, kaikenlaiset vihannekset, ja hedelmät, jotka kaikki ovat kalsiumista rikkaita.

Kreikkalaiset söivät mustaa leipää rääjäjämmättömistä vehnistä tai rukitaista. Ja tämän kanssa he söivät marjoja, tai hedelmiä ja tämä yksinkertainen ravinto piti kreikkalaiset hämmästyttävien voimakkaina.

Turkkilaiset Maltassa söivät mustaa leipää, karkeaa makaronia ja kasviksia, vuohen maitoa, juustoa, kalaa, rusinoita, kypsää oliveja, jotka kaikki ovat kalsiumirikkaita.

Venäläiset työläiset söivät mustaa leipää sipulia, sienä, kasviksia ja maitoa. Ja vähän varakkaimmat tämän lisäksi söivät puuroa vuohen juustoa, koornikkua, sakeata kasvisoppaa ja teetä.

Norjalaiset söivät mustaa leipää, maitoa, juustoa, puuroa ja kalaa. Espanjalaiset maaseudun asukkaat söivät ruskeata leipää, marjoja, sipulia ja viiniä.

Ranskalaiset työläiset olivat voimakkaita syömällä kuivia herneitä ja papuja, perunoita, maitoa, vihannuksia, karkeista jauhoista tehtyä kakkua, sallaattia, piimää, viiniä ja lihaa, jota viimeainittua syötiin ainoastaan heinänteon ja elonkorjuun aikana.

Sveitsiläiset työläiset hyvin ravoin söivät lihaa. Heidän ruokansa oli pääasiassa ruskea leipä, juusto, perunat, kasvikset ja hedelmät ja runsaasti maitoa.

Scotlantilaiset söivät kaurapuuroa, kauraleipää, perunoita, maitoa, voita ja sian rasvaa, mutta hyvin vähän muuta lihaa.

Kaikki nämä kansat, maailman voimakkaimmat, ennen sotaa, olivat tunnetut suurilukuisiksi ja tiivislihaksiksi ja pitkäaikaisiksi ja verrattain vaipaiksi niistä taudeista, jotka ovat niin yleisiä vaivoja sellaisten kansojen keskuudessa, jotka syövät hienostettua ruokaa. He olivat vahvarakenteisia ja voimakkaita siksi, että ne söivät kalsiumipitoista ravintoa.

Physical Culture.

Karviaimarjat.

Karviaimarjat (gooseberries) ovat hyviä kannutettuna vihreinä ilman sokeria. Syödessä voi lisätä vettä toiseksi puoleksi ja panna sokeria maun mukaan. Niistä voi tehdä myöskin piirakkaa, puddingia, hyytelöä (jelly). Karviaimarja säilykkeitä voi tehdä siten, että kiehuaissa panee ¼ kupillista sokeria kuhunkin kupilliseen marjoja.

Karviaimarja relishia.

Viisi quarttia karviaimarjoja I ja yksi kolmas osa kupillista rusinoita, yksi iso sipuli jauhettuna, 2 kupillista ruskeata sokeria ja 3 ruokalusikallista kutakin, sinappia, suolaa, ingiäriä (ginger) I neljäs osa teelusikallista punaista pippuria, I teelusikallinen turmeric. I kupillinen etikkaa. Anna hitaasti kuumua kiehumapiateeseen ja hitaasti kiehua 45 minuuttia. Siivilöi harvan siivilän läpi. Kannuta kuumana. Syödään lihan kanssa.

Miten voi estää keuhkotaudin tartunnan

Keuhkotauti ei tartu, jos tarpeellista varovaisuutta noudatetaan. Ensiksi sairaan itsensä on oltava hyvin varovainen, niin että hän ei levitä tartuntaa. Toiseksi on jokaisen noudatettava erinäisiä varokeinoja sekä kotonaan, että työpaikallaan. Julkaisemme seuraavassa kuusi varovaisuustoimenpidettä. Jos niitä on tilaisuudessa noudattaa, niin estyy keuhkotaudin leviäminen.

Ensiksi, älkää muuttako huoneeseen, taloon tai työpaikkaan, jossa keuhkotautinen on kroonillista yskää sairastava henkilö on asunut, työskennellyt tai kuollut ennenkuin se on perinpohjin desinfioitu. Puhdistamisen voi toimittaa joko terveyslautakunta, lääkäri tai itse. Huone, tai talo voidaan puhdistaa ensin formaliinikaasutuksella ja toiseksi pesemällä se kuumalla saippuavedellä, johon karboolia on sekoitettu ja antamalla raittiin ilman ja auringonpaisteen kulvaa huoneet. Kun huone on tartunnasta puhdistettava, suljetaan ja tukitaan tarkoin ikkunat, ovet ja tukitaan ankot ja raot ilmalammalla niiden päälle sanomalehtipaperia. Sen jälkeen ripustetaan huoneeseen riippumaan kahdesta kulumastaan lakana, joka on kautaltaan liotettu vartissa 40 prosentin formaliiniliuosta. Huone pidetään siten suljettuna 24 tuntia, minkä jälkeen ovet ja ikkunat avataan ja jätetään auki kahdeksi päiväksi.

Toinen varokeino on se, ettei kehenkään anneta syljeksiä huoneeseen, jossa asutte, tai työpaikalla, jossa työskentelette. lattialle, pitäköönäpä hän itseään kuinka terveenä tahansa. Yskökset ovat joko poltettava tai heitettävä läkiviemäriin.

Kolmanneksi, katsokaa, että kotinne tai työpaikkanne ikkunat avautuvat ulkoilmalle. Älkää milloinkaan ottako huonetta, jonka ikkunat avautuvat ahtaaseen ilma-aikkoon tai jossa ei ole ikkunoita. Ikkunat on pidettävä usein avoinna, niin että huoneessa on aina raitis ilma. Auringonpaiste avustaa tehokkaasti huoneen puhdistamisessa.

Pitäkää ruumiinne terveenä, voimakkaana ja vastustuskykyisenä hyväällä oikein keitetyllä ravinnolla, ottamalla ainakin yhden lämpöisen kylvyt viikossa, välttämällä myöhään valvomista, istailua, juopottelua ja liian pitkiä työpäiviä ja käyttämällä lepohetkenne niin paljon kuin mahdollista oleskeluun ulkoilmassa ja terveellisiin huvituksiin.

Viidenneksi, pitäkää huolta siitä, että ette kule hartiat kumarassa, ettekä anna nenänne ja kurkunne tukkeutua ja siten estää kauhojenne saamasta raitista ilmaa. Jos teillä tai teidän lapsillanne on sisäänpuinunut ja huonosti kehittynyt rintatauti, niin harjoittakoon säännöllisesti syvään hengittämistä taivuttaen hartiat taaksepäin ja tehkää huokelta voimistelulihikkeitä rintakehänne laajentamiseksi. Jos nenänne tai kurkunne tuntuu tukkeutuneelta, niin menkää nenä- tai kurkkulääkärin tai sairaalaan aukaisuttamaan ne.

Lopuksi pitäkää lapsenne pois sairaiden huoneista, varsinkin semmoisten, jolla on yskää. Lapset saavat kuten sanotti, tartunnan helposti. Teidän ei tarvitse milloinkaan pelätä keuhkotautista, joka on huolellisen ja puhtas, mutta olkaa varovainen joutuessanne tekemisissä huolimattoman keuhkotautisen kanssa. Hän on vaarallinen.

Sulkutauti

Sulkutauti (Croup) on sangen tavallinen tähän aikaan vuodessa. Se vaivaa tavallisimmin lapsia 6 kuukauden ja kolmen vuoden välisellä iällä.

Vanhemmissa herättää se aina suurta huolta ja pelkoa eikä ihmeikään, sillä vaikkakaan ei tavallinen sulkutauti ole juuri milloinkaan vaarallista, on kumminkin eräs laji hyvin vaarallista ja päättyy usein kuolemalla.

Kaikkissa sulkutautitapauksissa lääkäri on heti kutsuttava sitä varten, että saataisiin selvillä taudin laatu ja ohjeita sen hoitamisessa.

Tavallinen yksinkertainen sulkutauti johtuu hyvin usein vähäisestä vilustumisesta. Useinkin on ääni ennen sulkutaudin varsinaista puhkeamista monta tuntia jonkun verran käheänä tai nenä vuotaa.

Lapsi voi päivällä vielä näyttää täysin terveeltä, mutta onnto, kuluva yskiminen iltasella voi olla jo merkkinä siitä, että jotakin on väärin.

Keskiyön aikaan yskä, joka on käynyt ankarammaksi, osoittaa aivan selvää sulkutaudin merkkejä. Hengittäminen käy vaikeaksi, varsinkin sisään henkitys. Kulklessaan kurkun päin (Aatamin omanen) läpi antaa henki röheävän, repivän äänen. Lapsi on häitäntynyt ja pelotussaan ja näyttää olevan suuressa hädässä.

Ääni on käheä; yskiminen on kovaa ja metallimaista. Lapsi nousee ylös istumaan ja taistelee vetäkeeseen henkeään. Hänen otsaansa peittää hiki.

Kaikki sulkutautitapaukset eivät kylläkään ole niin ankaroitakaan edellä on kuvattu, mutta yleensä ovat taudin oireet semmoisia, että vanhemmat varsinkin ne, jotka ensi kertaa näkevät sulkutaudin lapsissaan, säikähtävät kovasti.

Tavallisissa yksinkertaisissa sulkutauditapauksissa käytetään kuumia lääkkeitä kurkunpään kohdalla ja annetaan täysin annoksia jotakin oksennuttavaa ainetta, kuten oksennusliirappia. Ne tavallisesti antavat avun.

Kurkkukalvotulehduksellinen sulkutauti on paljon vaarallisempi. Todellisuudessa se on kurkkumätä, joka on aiheuttanut ankaran kurkunpään tulehduksen.

Semmoisissa tapauksissa on välttämätöntä, että kurkkumätäseuraamia käytetään. Sitä paitsi voi käydä tarpeelliseksi hengityksen ylläpito siten, että hopeainen putki työnnetään kurkkukaukon läpi hengitystä välttämään, sillä muutoin voisi sairas tukehtua.

MIEHEN, VAIMON JA LASTEN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET.

Vanhempain ja lasten oikeuksia ja velvollisuuksia koskevat lait ovat muuttuneet suuresti sen jälkeen, kun tämä maa tuli itsenäiseksi. Sataviihkökymmentä vuotta sitten, silloisen lain mukaan, joka oli voimassa ennen vanhaan Englannissa ja suureksi osaksi Yhdysvalloissakin siihen aikaan, kun tästä maasta tuli erityinen valtakunta, oli naidulla naisella hyvin vähän sananvaltaa omaisuutensa, vaatteen- ja jokivensä, huonekalunsa jne. suhteen, ne kuuluivat hänen miehensä ehdottomaksi omaisuudeksi. Naimisen kautta saavutti hänen miehensä oikeuden hallita hänen maitaan siten kuin itse tahtoi. Naimi-

sisä oleva nainen ei voinut tehdä mitään sopimusta eikä niin ollen voinut ryhtyä itsenäisesti mitään liikettä hoitamaan. Mies sai antaa vaimoaan selkään ainakin kohtuullisesti, ilman että yhteiskunnalla oli oikeutta sekaantua asiaan. Hänen sanansa oli hänen alaikäisten lastensa laki, julmuutta, juoppoutta, rikoksia, hylkäämistä ja muita semmoisia syitä ei hyväksytty avioeron syyksi. Kukaan ei ajatellutkaan kasvatukseen antamista naisille yleensä yhteiskunnan kustannuksella, ja kerrassaan naurettavana pidettiin ajatustakin äänioikeuden antamisesta naisille ja osantotostaan lakien laadintaan.

Sitten niiden aikojen ovat tämän maan isän valtaa koskevat lait suuresti muuttuneet. Nyt on avioliitossa olevalla naisella oikeus omata omaisuutta ja sitä hallita, tehdä supimuksia, kauppariirjoja, harjoittaa liikettä ja ammattia. Naiset saavat äänestää kaikissa vaaleissa 15 valtiossa. Useimmissa valtioissa ottavat osaa he paikallisiin ja kouluaanleihin. Perustuslain lisäkkeellä on heille myönnetty äänioikeus liittovaltion vaaleissa.

Lait nykyään jo rajoittavat vanhempainkin valtaa lasten hyväksi. Muutamissa valtioissa eivät erinäisiä tauteja sairastavat henkilöt saa mennä naimisiin. Toisissa valtioissa voidaan lapset ottaa vanhemmilta, jotka kohtelevat heitä julmuudella tai jotka eivät pidä heistä kunnolla huolta. Pakollinen koulunkäynti on voimassa ja vanhempain täytyy niin ollen hankkia lapsilleen ainakin jonkun verran koulukasvatusta. Toiselta puolen lapset ovat, sikälä kuin kykenevät, velvollisia elättämään ikkääntä vanhempiaan. Julmuus, juoppous ja elättämisen laiminlyönti ovat päteviä avioeron syitä. Vanhemmat ovat tavallisesti tasa-arvoisia lastensa holhoojia. Yhteiskunta siten pyrkii lujentamaan perhesiteitä asettamalla niiden mittakaavaksi hyvän käytöksen ja velvollisuksien täyttämisen, mikä on kaiken hyvän kansalaisuuden kulmakivi.

Edelläoleva on erään hallitusvirastomme julkaisemaksi lähettämä, ja tuohon loppupäätelmään haluamme omasta puolestamme lisätä seuraavaa:

Nainen on saanut kapitalismin kestäessä entistään enemmän yhteiskunnallisia ja poliittisia oikeuksia vain sen takia, että hän on alkanut ottaa osaa teollisuuteen. Hänelle on ollut pakko näitä oikeuksia myöntää.

Viimeisessä lauseessa esiintyvä väite ei pidä paikkaansa, sillä itse kirjoituksessa todistetaan perhesiteiden höllentyneen sitä mukaa kuin naisten yhteiskunnalliset oikeudet ovat lisääntyneet. Ja onhan itsestään selvää että sitä mukaa kuin nainen vapautuu orjuudesta, särkee hän perhesiteitä, sillä perhesiteetän ne ovat, jotka häntä orjuudessa ovat pitäneet.

JOS OLETTE KIPEÄ

Pyytäkää VAPAA 5
LAAKEKIRJA — No. 5

Sillä on yli 25 vuoden ja naisen tautilääkettä. Kun myskin täydellinen luettelo suomalaisista kotilääkkeistä. Mistä jokainen voi itse valita sopivan lääkkeen tautilleen; samaten myskin lääkkeitten nimet y. m.

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

Tämän kirjan saatte vapaasti ja pitäis sen olla jokaisessa suomalaisessa kodissa, sillä ette tiedä koska sitä tarvitsette, varokaa hembuulilääkkeitä ja hembuulitohtoreita.

—Lignellin Aptekki on suurin—
—Suom. Aptekkiliiike Yhdysvalloissa—

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