

nyttää kuolettavinta myrkyä ja myöskin suuren määrän sulfaattia, jotka kaikki täytyisi poistaa munuaisten kautta, ja siis nämä panevat raskaan rasituksen munuaisille. Sen lisäksi, että potilaalle annetaan vaan pieni määrä proteiineja tulisi hänelle antaa maitohappoa sisältäviä ruokia kuten kirnupilviä ja runsaasti hedelmiä ja hedelmämehuja. Jos mahdollista antaa potilaan elää ulkoilmassa ja hänelle tulee antaa joka päivä joko aurinko- tai sähkövalokylpyä y. m. hoitotoimenpiteitä, jotka edistävät hien toimintaa, että se voi täyttää sitä työtä mitä munuaisilla on tehtävänä. (Yksi painit normaali virtsaa kuolettua u-los yhtä paljon myrkyä kuin kymmenen painit normaalihiokkeä.)

On tuskin tarpeellista mainita, että tulee välttää kiirehtimistä, huolehtimista, liian pikaisesti syömistä ja liika paljon syömistä ja on myöskin vältettävä työtä joka vaatii liian paljon huoneisiin sulkeutumista ja paikallan oloa. Jos potilas kärsii vatsan paisumisesta ja munuaisten keskimisestä, niin siinä tapauksessa tulisi syödä ainoastaan maitoa hetken aikaa, joko pilvänä tai kermottuna mutta happanemattomana. Ja tulisi tällä ravinnolla olla niin kauan, että munuaiset täydellisesti tervehtyvät. Samalla kertaa tulisi potilas totuttaa terveellisempiin elämän tapoihin.

Ja koska mädäntymisprosessi suolistossa on myöskin suurena tekijänä tämän taudin edistämiseen, niin tulisi heti oikean ruokajärjestelmän ja hoidon avulla puhdistaa ja pitää puhtana suoliston mätänevistä aineista. Ja koska ihmisruumiissa on viisi eri tiettä hylkyaineston eli myrkykyyden poistamiseksi, ja jotta tiet voidaan hyödyllisesti käyttää munuaistaudin parantamisessa; nämä elimet, eli toiset ovat keuhkot, maksa, hie ja suolisto, ja nämä tulisi saada toimimaan täyden mittansa.

Punasoturin haudalla

Kirj. K. Rauhonen.

Näyttämö: Kölyumetsä. — Peitetty hautakumpu. Näyttämön vasemalla sivustalla seisoo haudankalvaja nojaten lapion varteen, on mieltein vaiponeena. Kolkolta näyttää Suomen luonto, Oikeuden kaatuissa hautaan. Synkkien muistojen painaessa Minä vapauden aamua kaipaan.

Tään kaluston syliin on suljettu Punajoukkojen urhot parhaat. Näiden kumpujen ylle on vuodatettu Surun murtaman kyneleet karvaat.

(Tavalliseen Suomen naisen pukuun puettu nainen saapun näyttämölle perältä oikealle, rientää väsyneen näköisenä hautakummulle, kummalla itkien. Naisen nähtyä lausuu haudankalvaja:)

— Niin, niin siinäkin yksi, jonka nuoruus on murskattu varhain. Ehkä haudan poveen on peitetty Elon kumppani, ystävä parhain.

(Tyttö nousee hiukan, lausuu:)

— Oi — Niilo — Niilo — et tietää voi Ken hautasi kummulla itkee... Se on Kaarin, sun oma tyttösi. Joka muistosi syömeensä kätkee.

Miksi enää mun elää kannattaa, Miksi kärsiä puutetta, nälkää? Jos rinnalla Niilo mä nukkua voisin — En kuolema, sua en pelkää!

(Heittäytyy jälleen kummulle ja itkee. Olkealta näyttämön sivusta tulee valkoisiin puettu nainen (Olkeus) Seisoo tytön viereen ja lausuu:)

— Ei luontua saa nykyhetkellä Meillä paljon — paljon on työtä. Meidän täytyy sorretut vapauttaa Ja sortaja — alas lyödä!

Siksi tyttönen sinua tarvitsee Tämä maa ja sen kärsinyt joukko: Ken ei seisoi varmuna paikallaan Ois pelkuri, kurja houkko.

(Viitaten kädellään sivuun:)
(Tyttö katsoo)

Katso tänne, tää maa ja sen kansa Minut kunniallalle nostaa. Olen oikeus! Se on valttika suuri. Kanss kerta vielä oikeuteen astuu.

(Tyttö nousee seisalleen ja ryhdikkäästi lausuu:)

— Nyt tiedän, mun palkkani siellä on, Missä sorretut yhtehen liittyy. Missä taistelu kalpa on nostettu — Missä tykkien pauko vain kiihtyy.

Sun paikkasi, Niilo, mä täyttää tahdon.

Valan vannon nyt vapaudelle! "Kaikki minä vaan voin — Uhrata tahdon Vapauden alttarille."

Ja silloin kuin kansain on huomispäivä Kuin vapauden torvet ne soittaa. Silloin punasoturin hautakummun He ruusulla tuoreilla peittää.

YSTÄVÄT

Minullakin, maailman kulkurilla, levoittomalla, ijäti rauhottomalla, on ollut ystävä. Hän ei ollut maailman mahtava, ei suurten luojia, ei paljon uneksija. Ei, sitä hän ei ollut. Hän oli vain nainen. Yksinkertaisesti nainen.

Naisia on paljon ja monenlaisia. On hienoja, silkissä kahisevia, tarkoin hylättyjä hajuvesin somisteltuja. Sellaisia, joiden askelaita lakeljat valyovat, joiden toivoita kiltsevä kulta nöyryää palvelee. He ovat herrasluokan hyvin syötettyjä, pyntettyjä naaraita. Heistä ei voi muuta sanoa. Mutta minun ystäväni, — hän oli nainen.

Hän oli köyhälistöluokan tytär. Hänen suonissaan virtasi sen luokan veri, johon minäkin pyhin siten liittetty olen. Hän oli saanut osakseen luokkansa kohtalon kaikkein raskaimmalla muodossa. Hänen osallensa oli elämä heittänyt karuimman polun, raskaimman tien... Se tie, jota hän kulki, oli veristen murheiden hautavien tuskien, kolkkojen kokemusten tie.

Se oli kylmä syysiltä, jolloin hänet tuntemaan tulla. Silloin paloivat korkeudessa tuhansien tähtien valot, silloin syystuuli tummia sävelfäänsä soitti. Silloin kellastuneet lehdet kuoletman väreissä maahan putoilivat...

Minä kuljin silloin suurkaupungissa yksinäisenä, tuntemattomana, hyljättyinä. Mieleni oli open, raskas. Tunsin elämäni tyhjäksi, arvottomaksi. Filosofeerasin aikani kuluksi, miksi oikein elän. Siksi, että kurja tomumajani saisi vähäisen aterian ylläpidokseen jo porvari työntä tulokseen korkean prosenttia?

Kävelin näissä mietteissäni erästä

HUVITTAVIA ROMAANEJA

Kirjakaupassamme on suuri valikoima opettavia ja mielenkiintoisia romaaneja, joista luettelo lähetetään pyydetessä. Tilatkaa muutamia seuraavista valioromaaneistamme.

Kolme Ystävästä, kirj. Maxim Gorkij, sidottu	\$2.00
Tunnet, kirj. Bernhard Kellerman, sidottu	2.00
Persialaisia Kirjeitä, kirj. Montesquieu, nidottu	2.00
Putkinotko, kirj. Joel Lehtonen, nidottu	2.00
Musta Nainen, kirj. Hugo Jalkanen, nidottu	2.00
Jumalat Janoovat, kirj. Anatole France, nidottu	2.00
Thais, kirj. Anatole France, sidottu	1.00
Rakas Isänmaani, kirj. F. E. Sillanpää, nidottu75
Kerran Kesällä, kirj. Joel Lehtonen, nidottu	1.00
Hurskas Kurjuus, kirj. F. E. Sillanpää, nidottu75
Israelitar, kirj. Ilmari Rantamala (Maiju Lassila), sidottu	1.00
Rämeissä, kirj. Väinö Pietilä, nidottu50
Tiilenpäitä Lukemassa, kirj. Sulo Vuolijoki, nidottu40
Turman Talo, kirj. Ilmari Rantamala (Maiju Lassila), nidottu60
Kivihillen Kaivajat, kirj. Emile Zola50

Toverittaren Kirjakauppa,

P. O. Box 99,

Astoria, Oregon.

puistikkoa pitkin. Se oli ihmisistä melkein tyhjä. Ei näkynyt montaa. Kaupungin melu kuului etäisenä paukaan elävää olentoa sen hämyssä. Siellä myöskin vallitsi melkein täysi hiljaisuus. Suurkaupungin melu sinne heikkona mainikkina vain kakuul. Muuten oli hiljaista, yksinäistä.

Yhtäkkiä hätkähdin... Tieni o. hessa, jota kuljin, istui tumma olento. En pimeydessä erottanut muuta kuin sen, että hän oli nainen. Silloin minä pysähdin. Olin hetken neuvotonna mitä tehdä. Vihdoin otin rohkaisevan askeleen. Astuin hänen luokseensa ja istahdin penkille. Aivan hänen viereensä.

— Mitä itkette? kysyin hiljaa.

Mutta hän nyhykytti edelleenkin, eikä vastannut mitään. Istuin hetki, sen neuvotonna. Mietin, lähdenkö lähten vai jatkanko juttua. Vihdoin päätin tehdä jälkimmäisen.

— Itkää surehtiko, älkää itkekö. En elämäme sillä tavalla paremmaksi tule... Olen minäkin joskus elämäni kovuutta itkenyt. Mutta en enää itke. Minä hymyilen, hymyillen katkerasti, ja tekkää tekin samoin.

Nainen nosti päänsä. Silloin erotin hämärässä kalpeat kasvot, suuret kirkkaana hohtavat silmät. Niiden katse oli niin leimuavaa, niin läpitunkovaa, että minä melkein pelästyin. Hetkisen hän minun katsoi, sitten lausui hiljaisella äänellä:

— Minä pyydän, että jättäte minut rauhaan. Minä en tällä kertaa voi... enkä halua... Pyydän, että jättäte minut. Haluan kerran olla yksinäni, kerran rauhassa.

Olin hetkisen ääneti. Sitteen vastasin hiljaa:

— Erehdytte, ystäväni. En ole sellaisella tarkoituksella tullut. Haluan kysyä, miksi itkette... Minä näen, että teillä on surua...

Hän vastasi värisävällä äänellä:

— Minulla ei ole surua. Minä itken vain elämäni tyhjyyttä. Sen tuottamaa kirousta... Minun kohtaloni ei ole hetkellinen, tilapäinen. Se on karmen. Tietäkää, että kadun kasvatti, kulkien kiroama, pilkkaama, ei tunne surua. Sana suru on liian pieni. Sanokaa, sanokaa katkeruus kirous, helvetti! Sanokaa niin. Silloin voin paremmin ymmärtää.

Nainen vaiken, minä vaikenin. Kaupungin melu kuului etäisenä paukuna. Se oli kuin kaukaisen kosken kohaama. Me kuuntelimme... Tällä vaalla olevat tähdet olivat yhä kirkkaampia. Yö oli saapunut. Kylmä, kolea yö...

Minä tartuin vaistomaisesti näistä kädestä. Se oli kylmä. Yhtä kylmä kuin ilmakin. Mutta silmissä joita kaunisti kirkas kyynel, loisti lempeä, loisti tulta.

Minä kuiskasin:

— Ystävä... ystävä... Elämä on melle tuskaa, elämä on melle kummallekin helvettiä...

— Ystävä, ystävä, kuiskasi hän. Hänen äänensä oli lempeä, soinnukas. Se meni kulkurin sydämeen... Ympäriillämme oli yö...

Plebeiji.

ELÄMÄN TAISTELU.

Kirj. Emil Salo.

Estä kunnian ja isänmaan, entis ajan urhot kävi kuolemaan. Aseenansa tappara ja nuija — taisteluun he syöksyi tuimimpaan.

Ken taistelusta palasi vaan voittajana urhoina ne aina mainittiin. Ken raaimmin esiintynyt murhaajana, rintaansa he saivat mitallin.

Tuo peli jatkonut on kautta aikain — kansat käyneet sotaa keskenään. Kostuttaneet maita, mantereita, raatajat on sydän verellään.

On taistelua elämästä käyty — voittajaksi me ei päästy — ei. Vaan kaikki, min' järki, voima tuotti, riistäjät ne saaliiksensa vei.

He imeneet on aina kansan verta, sodissa ja rauhan aikoina. — Kaikki pakko lait laatimalla, pitäneet on meitä orjina. —

Vaan nyt on ääni toisenlaista, kansat herää kautta maailman. Oikeutta! Ihmisarvoon kerta! Ei pyytään, vaan nyt jo vaaditaan.

Ei, kirkkaana oo vielä köyhän päivä, se idässä vain hiukan hämärtää. Yön huuhkain vinhat kiljaukset, kansoja unestaan jo herättää.