

oiden) lähetettävä naisedustajansa Venäjälle sekä Naissiihteeristön pidettävä huoli jatkuvan liikkeen yhteyden ylläpitämisestä avustettujen ja ulkomaan kesken.

Toisena Kansainv. Naissiihteeristön näkemyksellään suorittamana toimenpiteenä on lasten kansainvälinen lastenavustaminen. Työläislasten aloitteentekijäin oli asian tuntijain (s. o. etenkin naisliiton, nuorisoliiton ja järjestönuortenliiton — suom. huom.) on perinpohjaisesti tutustuttava yhteishengentekoihin, jotka eivät vain kasvavassa sukupolvessa lujita kansainvälisen veljeyden tunnetta. Sellaisilla yksinkertaisilla toiminnolla, kuin yksittäisillä koululapsilla, koululapsien ohjaavien nuorisjärjestöjen lasten hyväksi viikkoja, lyijykyniä ja kirjoitustaukua, on samalla sekä aineellinen että siveellinen merkitys.

Kansainvälinen Naissiihteeristö järjestää myös kommunistisia lauantailtaikoita nälkäkärsivien hyväksi. Sellaiset lauantailtaikot voidaan soveluttaa vanhojen vaatteiden korjaamiseksi, lastenvaatteiden valmistamiseksi jne.

Siihteeristö työskentelee edelleen naisten ammattikasvatuksen hyväksi. Sen äänenkannattajana on "Die Arbeiterinnen — Internationale", joka ilmestyy sakasankielisenä huhtikuusta lähtien Berliinissä.

Lisäksi valittiin ja valtuutettiin eräs toverit edustajattareksi Kaukaisen Idän. Läheisen Idän ensimmäistä naiskonferenssia valmistellaan.

Tydytyksellä voidaan todeta että Kansainvälisellä Naissiihteeristöllä on näytettävään melkoisia edistysaskeleita. Voidaan sanoa, että sen on onnistunut yhdessä vuodessa luoda luja perustus proletariaanin naismaailmaan, ja että se tarmokkaasti myötävaikuttaa Kommunistisen Internationalen työhön.

TERVEYDENHOITO

Munuaisten terveenä pitäminen

Tosiasiat munuaisten terveydestä ovat mielenkiintoisempaa merkityksestä kuin teoriat ja laboratorikieli. Munuaisten terveys on hyvin mahdollisesti pitkä-ikäisyyden perusta, eikä sitä voida suvaita lääkkeiden ja rohtojen avulla. Ne voidaan terveenä pitää ainoastaan terveen järjen avulla tottelemalla terveyssääntöjä ja käytäntöön ottamalla sitä yhä lisääntyvää tietoa mikä koskee munuaisten terveyttä.

Useimmat ihmiset rasittavat munuaistaan liikaa. Ja hyvin monet lääkitsevät munuaistaan silloin, kun ne ovat vielä terveet, mutta tarvitsevat vaan lepoa.

Ylen syöminen ja juominen, sopimaton ruumiillinen ja henkinen toiminta ja sen lisäksi epäterveellinen ympäristö ovat niitä tekijöitä, jotka panevat liian suuren kuorman munuaisten rasitukseksi.

Munuaiset ovat siivilä, jonka avulla viskit myrkyt erotetaan verestä, jotka jos ne jäävät vereen, aiheuttavat vakavia seurauksia ja kuoleman. Nämä myrkyt ovat kahta lajia: sulavia ja sulamattomia myrkyjä.

Munuaiset voivat hyvin erottaa sulavan myrkyä, mutta niiden tehtäväksi ei ole ajottu sulamattomien aineiden kiinteiden aineiden verestä poistaminen.

Paljon sulavaa myrkyä veressä, merkitsee munuaisille paljon työtä. Vähän sulavaa myrkyä veressä, vähän työtä munuaisille.

Jos veressä on sulamattomia myrkyä, tarkoittaa se luonnotonta ylityötä munuaisille. Kiinteitä aineksia tarttuu kudoksiin. Sairaus seuraa.

Sis jos tahdomme säilyttää terveet munuaiset, elää kauan ja onnellisena on katsottava, että veressä on vähän sulavaa myrkyä, ei ollenkaan sulamattomia vieraita aineksia.

Kuinka paljon myrkyä kaikenlaisia on veressä saadaan selville tar-

kastamalla virtsa, sen paljon, laatu ja paino. (Tarkemmassa tutkimuksessa otetaan myöskin selville miten paljon kutakin ainetta virtsa sisältää. Ja niin erinomaisen hyvin luonto toimii puhdistustyössään, että ruokajärjestelmän muuttuessa puhdistuu virtsa parissa vuorokaudessa suurimmas- ta osasta liika-aineksia. — Suomentaja.) Jos virtsassa on paljon sakkaa, on se varma todistus siitä, että munuaisten täytyy tehdä ylenmääräistä työtä, joko sulavien myrkyjen poistamisessa tai kiinteiden aineiden kanssa taistellessa, tai molempien. Paljon veden juominen auttaa pesemään pois sulavat myrkyt. Mutta liian paljo juominen pitkittynä väsyttää munuaiset.

Kalkki myrkyt veressä ovat lähtöisin joko ulkoa tai sisältä ruumiista. Tärkeimmät myrkyt synnyttävät ja munuaisten rasittajat ovat kudosten kuluminen, sopimaton ruoka, huono ilma, huono vesi, sopimattomat juomat, tupakka, ja hapatukset suolistossa.

Normaalisesti ainoastaan ne ravintoelementit, jotka muuttuvat sulaviksi ruusulatusprosessin kautta voivat päästä verivirtaan. Liian paljon selalaista ravintoa, joka on jo sulanut, voi saattaa liika-aineksia munuaisille. Keittäminen usein tekee ruuan liaksi vetiseksi. Maito juustottuu vatsassa sitä varten, että sulatusnesteet saavat enemmän aikaa sen sulattamiseen. Munanvalkuainen on täydellisesti sulava ruoka, eikä se kumminkaan ole juoksevaa kuin vesi eikä juokse vaateen eikä suolikudoksen läpi. Siis on sulatusnesteillä eli visseillä suoloilla ja hapolla aikaa työskennellä sen sulattamiseksi.

Elämän luonnolliset prosessit synnyttävät myrkyä kudoksiin. Nämä myrkyt ovat enemmän tai vähemmän sulavia. Nopeimmin sulavat kulkeutuvat ensimmäisinä munuaisiin poistettaviksi. Hitaammin sulavat myrkyt liikkuvat hitaammin ja jäävät jälkeä ja kuten pahat naapurit, saavat ne paahan aikaan kaikkialla. On siis hyvä, että auttaa niitä liikkumaan nopeammin ja poistumaan. Vesi, lämpö ja liikunta ovat hyviä apukeinoja.

Mutta suurin vaija munuaisille johtuu sulamattomien myrkyjen poistamisessa. On hyvä syy sanoa, että veri on se orgaani eli elin ruumiissa joka viimeistelee ruuan sulatuksen. Se voi myöskin muuttaa kudosten kulumisista johtunutta hylkyä hyödylliseksi elementiksi silloin kun ruoka sisältää vissejä suoloja ja happia.

Mutta silloin kun nämä suolat ja hap-

peet puuttuvat ravinnosta, jättää veri nämä hylkyaineet lihaksiin, jäseniin, hermosuojuksiin tai verisuoniin ja osa siitä pakoitetaan läpi munuaisten silviläisenämin. Nämä hylkyaineet voivat muodostaa kiviä munuaisiin tai rakkoon. Onneksi kyllä ne kulkeutuvat tavallisesti ulos virtsan mukana hienona jauheena. Tämän voi helposti nähdä valkosessa astiassa tai keulassissa.

Jotkut nesteet eivät mene läpi kankaan ilman painoa. Painon kanssa on mahdollista pakoittaa santajyvää kankaan läpi ja sen jälkeen laskee sama kangas hyvin vähän painon avustamana tomaatin siemenillä, joissa on paku limakuori päällä. Samat seuraukset voidaan nähdä aineiden siivilöityessä elinkudosten läpi. Ero vaan on kudosten koossa ja periaantavaisuudessa. Mutta kiinteiden kristallien terävät syrjät voivat helposti leikata haavoja elinkudoksiin, kun niitä veri tai virtsa kulettaa läpi.

Vaikka liian paljon sulavia myrkyjä veressä väsyttää munuaiset, niin kiinteiden aineitten tekemä vaurio on paljon suurempi. Hylkyaineitten vaikutus riippuu niiden fyysisistä ominaisuuksista, kuin myöskin kemiallisista suhteista.

Sellaiset jauheet joiden jyvät ovat pienempiä kudosten huokosia ja jotka ovat teräviä kulmaisina, uppoavat syvälle kudoksiin ja on niitä vaikea sieltä irroittaa. Sellaiset, jotka sisältävät rautaa, alunaa tai kalkkia hävittävät nesteitten voiteluomina-

suudet, jotka luonto on tarkoittanut hylkyaineitten ruumiista poiskulettamista varten. Hienot hiutaleet rauta oksidilla eli ruostetta, sen lisäksi, että ne tarttuvat lujasti limakalvoon ja muihin kudoksiin, on niillä se kemiallinen ominaisuus, että ne muuttavat limakudoksen laadun ympärillään viisikymmentä kertaa oman kokonsa laajuudelta, niin että kudos tulee kovaksi ja sulamattomaksi kuin parkittu nahka. Suurimmalla osalla oksidideja ja kalkkiyhdistelmiä on samantyyppiset ominaisuudet.

On myöskin hylkyaineita muodostuneita rasvasta yhdistyneinä metallioksidideihin ja klorideja, joissa on kalkkiyhdistelmiä jotka ovat kovin tuhoisia munuaisille ja muille kudoksille niiden limamaisten tarttumisominaisuuksien takia ja niiden sulamattomuuden takia vedessä, ne tarttuvat kiinni kumpaankin kuivaan ja märkään. Ainoastaan oleelliset öljyt ja voimakkaat alkalit voivat ne sulattaa.

Tämä selittää sen miksi "kivet" ovat sulatettu ja se tauti parannettu rakost jatkuvasti käyttämällä tärpättä. "Kivet" muodostuvat siten että limamaiset hylkyaineet tartuttavat yhteen kalkkimaisia liika-aineita.

Keittäminen poistaa suurimman osan tai kaikki luonnolliset oleelliset öljyt ravintoaineista. Keittämällä rasvaa ja öljyä, vehnä, riisi, tai ohra- jauhojen kanssa ja myöskin perunain, papujen, herneitten ja muitten selalaisten kanssa antaa aineita tarttuvien limasten hylkyaineitten muodostumiseen. Paistetut pähkinät ovat myöskin hyvin pahoja munuaisille, sillä niiden öljyissä tapahtuu samanlainen muutos ja myös sulamattomassa ominaisuudessa paistettua proteiinia.

Yksi fleitcheriseeraamisen (*hyviä puolia on se, että sellaiset hylkyaineet jotka osaksi erottuvat suussa, siten vapauttaen toiset elimet siltä työstä, myöskin säästäten sillä munuaisia. Kun näitä hylkyaineita on runsaasti suussa, tylistyy silloin maku ja samantyyppisiä hylkyaineita löytyy virtsassa. Tavallisesti kaipa maku ja vatsa jotain väkevää, tai hapanta. Silloin luonto vaatii parantavaa ravintoa. Tämä vaatimus tavallisesti viärrin ymmärrettäin. Kahvi, tee, ketsup, kirpeät soosit ja mikä hyvänsä joka sisältää tanninia alunaa, benzoate of sodaa, chloridea ja zincia, tartuttavat nämä hylkyaineet hampaisiin ja sisäelinten limakalvoihin. Ja jos mikä hyvänsä näistä ruuista pääsee vereen ennenkuin se on täydellisesti sulanut, niin saavat munuaiset ylenmääräistä työtä hylkyaineitten poistamisessa.

Hyvä kasviraivinto on paras ravinto ihmiselle, mutta paistetut pavut ja paahdetut maapähkinät turmelevat yhtä paljon munuaisia kuin kohtuulinen lihan syönti kasvisten kera. Juusto on yhtä ankaraa munuaisille kuin makkara. Jos jälkimäisestä joskus johtuu lapamatoja, niin jälkimäisen myöskin voi sisältää kuolettavia basilijia ja myrkyjä.

Keittämättömät, sekoittamattomat luonnolliset ruokalajit ovat hyvin keveitä munuaisille.

Joillakin ravintoaineilla on se erinomainen ominaisuus, että ne auttavat veren pääsemään eroon sellaisista hylkyaineista, jotka muuten tukkisivat munuaiset ja väsyttäisivät ne kuoliaaksi. Tällaisia ruokia ovat vihreät salaattitomaatit, ananasomenat, hapamat hedelmät, siemenet, pähkinät y. m. s.

Kaikista tehoin ravintolääke mitä tämän kirjoittaja on havainnut, ovat pumpkinin ja squashin siemenet. Roomalaiset naiset syövät niitä samoin kuin amerikalaiset makeisia tai purukumia.

Kaikki pumpkinin ja squashin osat

*) Horace Flecher oli ravintofjärjestelmän kannattaja, että kaikki ruoka tulee pureksia niin hyvin ja kauan, että se tulee suussa mauttomaksi, eikä tule syödä muulloin, kuin silloin kun on kirpeä nälkä. Siitä johtuu sana fleitcherismi.

omaavat samat ominaisuudet. On tunnettu asia, että farmläimät hyötyvät, kun niille syötää raakaa pumpkinia ja squashia. Siipikarja ei välitä niistä raakana, muusta kuin siemenistä mutta syövät niitä halusta keitetynä.

Oppineet miehet sanovat, että normaali virtsan paino on 1,095; estä 1,025 ja että korkein painomitta saavutetaan muutama tunti syönnin jälkeen. Nämä numerot pitävät paikkansa sellaisiin ihmisiin nähden, jotka syövät ja juovat ajattelematta ollenkaan saavatto heidän munuaisensa lepoa tai ei. Monen ihmisen virtsan paino on harvoin vähempi kuin 1,025. Eikä kukaan saisi syödä muuta kuin parantavaa ravintoa silloin kun virtsan paino on aina yläpuolella 1,022.

Että munuaiset alvat ja hermot voisivat kunnollisesti levätä tulisi ravinto ja elämän tavat olla sellaiset, ettei munuaisten koskaan tarvitse siivilöidä 1,022 raskaampaa virtsaa minään aikana. Illalla levolle mennessä tulisi painon ei koskaan olla yli 1,015 ja aamulla noustessa 1,005.

Uni tässä tilassa on ihmeellisen virkistävä. Silloin on ihminen iloinen, reipas, voimakas ja henkisesti hereillä, kun veri on niin puhtaasta, että virtsan paino on alapuolella 1,010 ja munuaiset ovat saaneet riittävästi lepoa. Se on varma tosiasia, että silloin kun on terveydestä johtuva alhainen virtsan paino, voi kestää enemmän päivän paahdetta ja kuumuutta kuin jos olisi korkea virtsan paino.

Se seikka, että normaalista alhaisesta virtsan painosta, johtuu hyvät seuraukset sekä ruumiilliselle että henkiselle hyvinvoinnille, seurauksena järjellisestä ravinnon valinnasta, ei ole mikään teoria; se on koetettu tosiasia. Paastoaminen on hyödyllistä hyvin suuressä määrässä siitä syystä, että se keskeyttää hylkyaineitten kerääntymisen kudoksiin ja antaa lepoa kaikille elimille samalla myöskin munuaisille.

Umpitauti lisää rasitusta munuaisille. Mikä hyvänsä, joka luonnollisella tavalla estää tai parantaa umpitautin auttaa munuaisten terveenä pysymistä.

Voi ja leipä, liha, ohukaiset, paistetut pavut, piirakan kuori, paistetut maapähkinät ja nje, ilman tasoittavaa tai parantavaa ravintoa kuormittavat veren sekä sulavilla, että sulamattomilla hylkyaineilla ja munuaiset kärsivät sen kautta.

Kalkki tuoreelta jauhetut karkeat jauhot ovat sekä keltetyinä että raakana kevyemmät munuaisille kuin vanhentuneet eli kauan jauhettuna olleet ja hyvin hienot jauhot.

"Toastatut" eli paahdetut jauhotat kuormittavat veren sulavalla hylkyaineilla, jos sitä käytetään kohtuuttomasti.

Kokonaisena paahdetut eli paistetut ja sitten jauhetut viljaruuat ovat kuivana syöden ankarat munuaisille, mutta jos ne keitetään vähän sokerin kanssa, sulavat ne niin hyvin, että tulkin niistä ollenkaan jää hylkyaineita vereen.

Kaikki kookinjauho ruuat ovat hyvin keveitä munuaisille. Ne voitaisiin hyvin edullisesti asettaa valkoisista jauhoista valmistettujen ruokien tilalle, jotka aiheuttavat tarpeetonta rasitusta munuaisille.

Kun syödään oikea ravinto ruuan aikana, niin virtsan paino ei kohoa, kuten kirjoissa sanotaan, vaan alenee, siitä syystä, että tuoreet kudossuolat valmistavat niitä aineita sulatettaviksi, jotka muutoin joutuisivat hylkyiksi ja pois heitettäväksi.

Ja täten on munuaisten lepo ja terveys taattu.

(Suomenos Physical Culturista.)

ONNEA VUODELLE 1922 toivottaa

Mary ja Oskar Ikonen
perheineen
Pelkie, Michigan