

# TERVEYS ON ELON SISKO



SUOMEN LAPSILLE  
OMISTI TOHTORI ENO

BOV

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA, HELSINGISSÄ

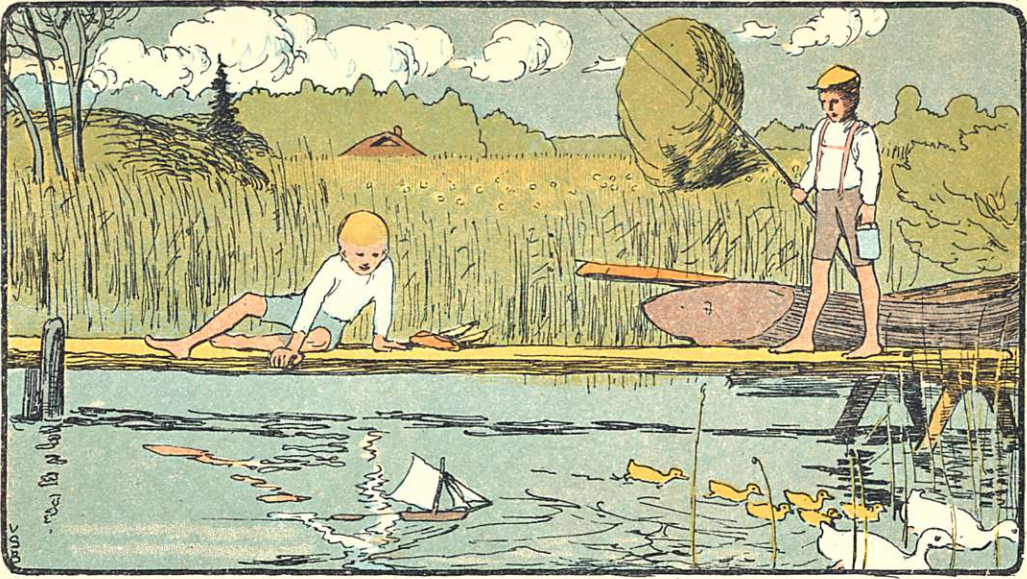


UNIV. BIBLIOTH.  
\* 1909 \*  
HELSINGFORS









# TERVEYS ON ELON SISKO

SUOMEN LAPSILLE

OMISTI

TOHTORI ENO


*Ohjaus E. Enon*

SUOMEKSI SOVITTI A. N.

*Reipas mieli, iloisuus,  
hyvä tahto, uutteruus,  
ruumis siisti, puhdas tunto —  
siin' on terveys ja kunto.*

HELSINKI  
KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

HELSINKI  
LILIUS & HERTZBERG OSAKEYHTIÖ  
1908



## Mikä terveys on?

Terveys on elon sisko, turva, parhain toveri,  
taudilta ja kuolemalta elämää se kaitsevi.

Terveys on tietämättä olla tuskain vainoa;  
terveys ei tunne, salli velttouden painoa.

Terveen ruumista ei kalva mikään kipu jäytävä;  
terveen hengen hilpeyttä miel' ei sorra nyrpeä.

Terveys se päivän työstä ilon ihmiselle tuo,  
vaivan palkaks uupuneelle sulon tyydytyksen suo.

Terveys on kännen tarmo, jänteveyttä lihasten;  
terveys suo reippaan mielen, elonhalun herttaisen.



Terveys se löytää riemun vakavuudess' elämän;  
ken on terve, nurinatta kohtaloonsa tyytyy hän.

Terveys voi hellän mielen lujaan tahtoon yhdistää,  
terveen aatoksilla aina ylevä on määränpää.

Terveyttä rakkaus on kodin, heimolaisien,  
terveyttä lempi suuri synnyinmaahan kalliisen.

Terveyttä myös on luonnon kauneuden tajunta,  
terveyttä ihastella luomistöiden suuruutta.

Terveys on lahja parhain, jonka Luoja suonut on;  
kullanloiste, rikkaus sen rinnalla on arvoton.



### Pieniä muistosääntöjä.

Illoin aikaisin asetu,  
niin on onnekas unesi.

\*

Riisu, kun rupeat maata;  
puku on vaiva vuotehella.

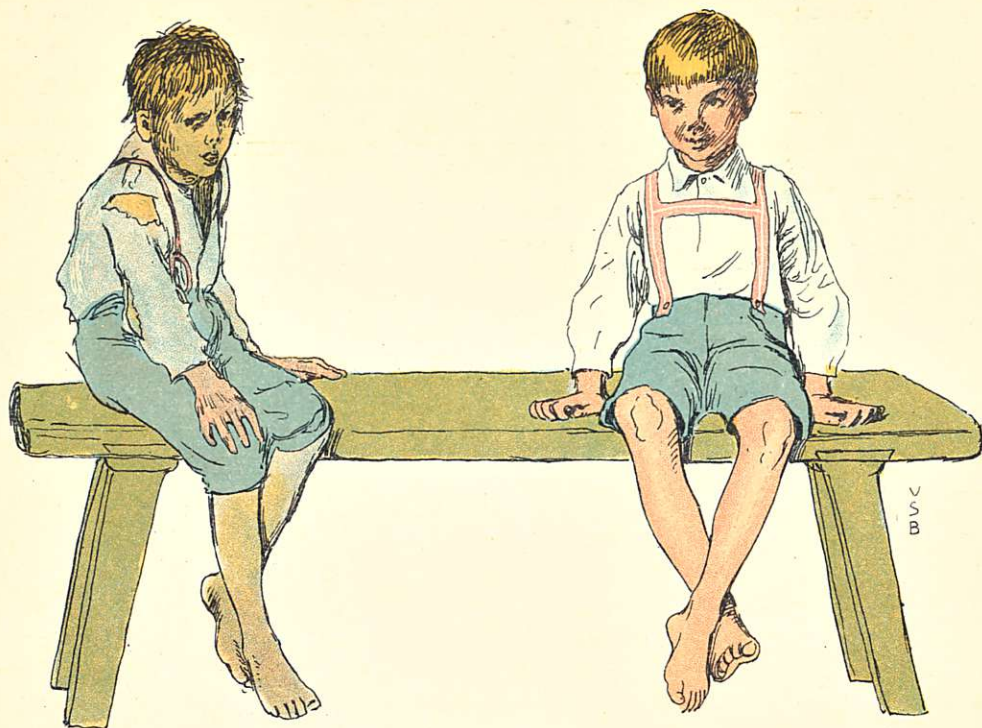
\*

Vuode maattava monien  
hyvinvoinnin haitaksi on.  
Yksin kunkin kaunehinta  
olla vuoteella omalla.

\*

\*





## Puhtaus.

Puhtaus mieleni virkeäks saa,  
puhtaus vertani vahvistaa,  
puhtaus elvyttää elämän nesteet,  
puhtaus terveyden särkevi esteet.

Puhtaus silmälle loistehen suo,  
puhtaus muotomme siivoksi luo;  
terveys riemuitsee puhtaudelle,  
puhtaus tyydytys on sydämelle.

Puhtauden puutteessa tukkeutuu  
ihomme tärkeiden huokosten suu;  
puhtaus avoinna pitää sen tien  
vaihdolle ilman ja viennille hien.

Puhtaus ihon luo nuortehikkaan,  
siivottomuudesta vaaraa on vaan,  
tautien iduille tarjoo se majaa;  
puhtaus kaikki ne loitolle ajaa,

Kasvot nuo lian riuduttamat,  
silmät syvälle-kuoppaisat,  
ilme kärsivä, murheisen-musta  
kuvaa terveyden kadotusta.

Juhlaverhossa puhtauden  
viihtyy terveys parhaiten;  
sulla on ehtona vointis ja työs:  
*puhtaus sielun ja ruumiin myös!*





# Ihmisruumis:



Huomaa, kuinka ihmeinen  
elämän on maja,  
riemun, murheen, tunteiden  
kaikein suojustaja,  
jossa täyttyy elon lain  
kaikki vaatimukset.

Pää ja kädet, vartalo,  
jalat — ne on tässä  
ulko-osat ihmisen  
ruumiiss' ylevässä;  
silmät, korvat, nenä, suu  
on sen kaunistukset.

Vahvat sidekudokset  
liittää majaa tätä,  
monet kalliit elimet

hoitaa elämätä,  
toiset taas sen siivet suo  
ajatuksillemme.

Luinen runko sisäinen  
ruumistamme tukee,  
iho kaikkialla sen  
verhollansa pukee;  
miss' on paikka elinten,  
kohta mainitsemme.

Aivot, sielun asunto,  
peitoss' on pääluiden,  
hermosäikeet välillä  
aivojen ja muiden  
ruumiinosain viestejä  
vievät sekä tuovat.

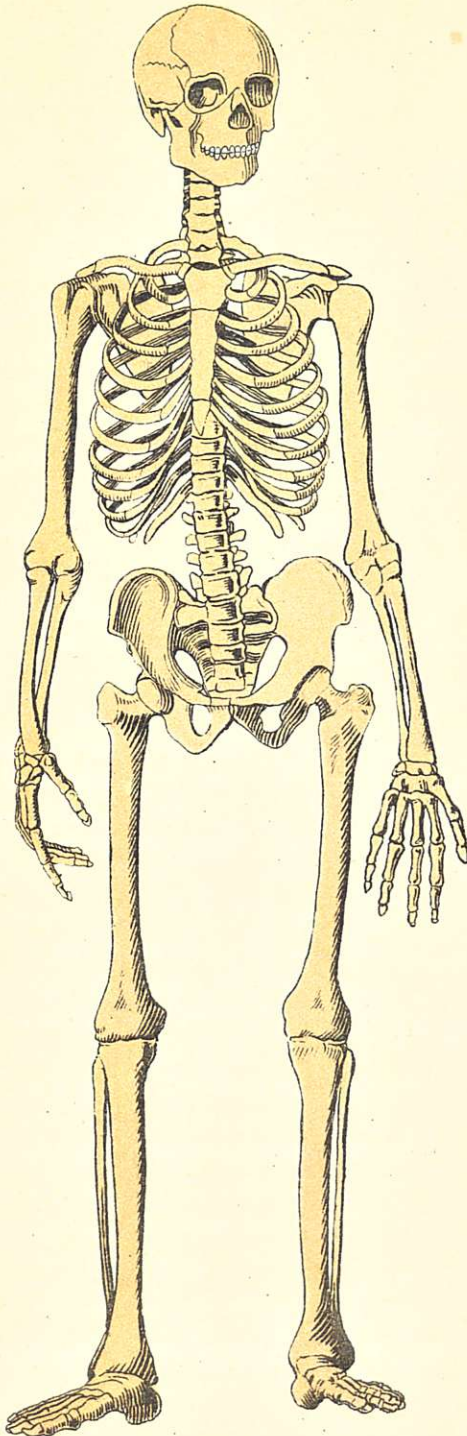
Rintakehä kylkiluin  
suoja keuhkojamme,  
laajeten ja supistuun;  
sydän rinnassamme  
sykkii siinä sijassa,  
minkä keuhkot suovat.

Pehmeen vatsaontelon  
huomaat rinnan alla,  
maha, maksa, suolet on  
siinä piilosalla,  
munuaista kaksi ja  
rakko on myös siellä.

Osat nää ne kaikki on  
kokonaisuus yksi;  
menestys ei yhteinen  
joudu ehkäistyksi,  
kun ei osa yksikään  
palvelustaan kiellä.







## Luusto.

Ruumihille  
luumme kovat

vakavuudeks  
suotu ovat.

Niiden turvin  
pystyss' olen,

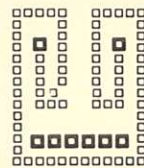
jaloin maata  
käyn ja polen,

pysty-päisnä,  
suorin selin

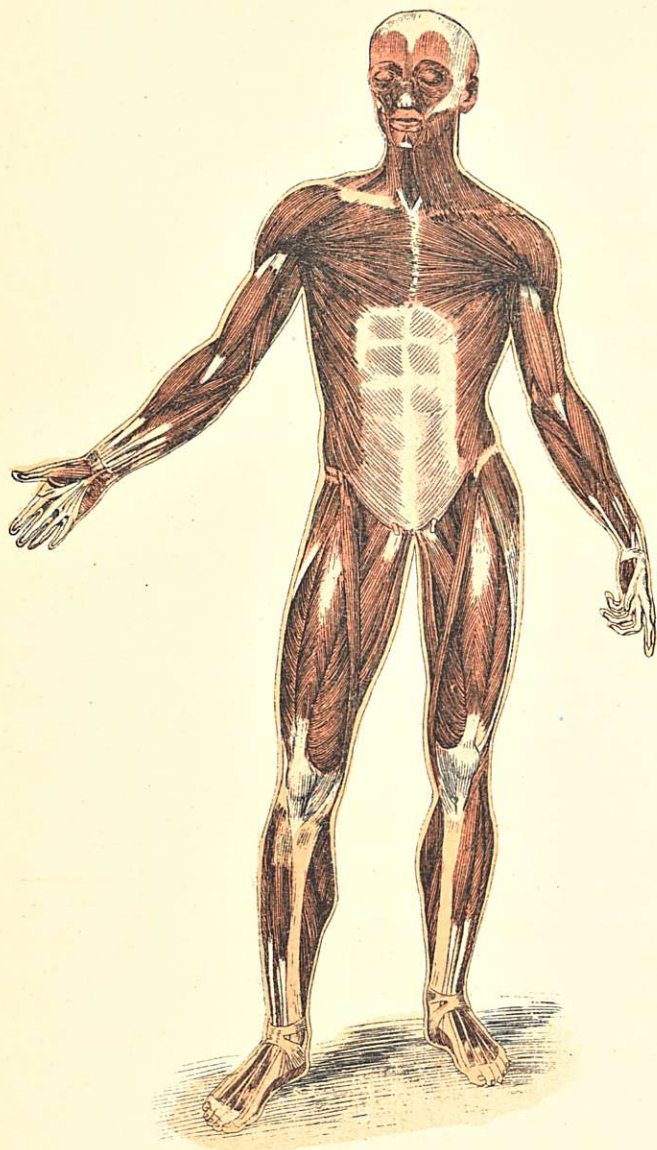
käyskelen ja  
käyskentelin,

niinkuin sopii  
ihmisien

korkealle  
pyrkivien.



# Lihakset.



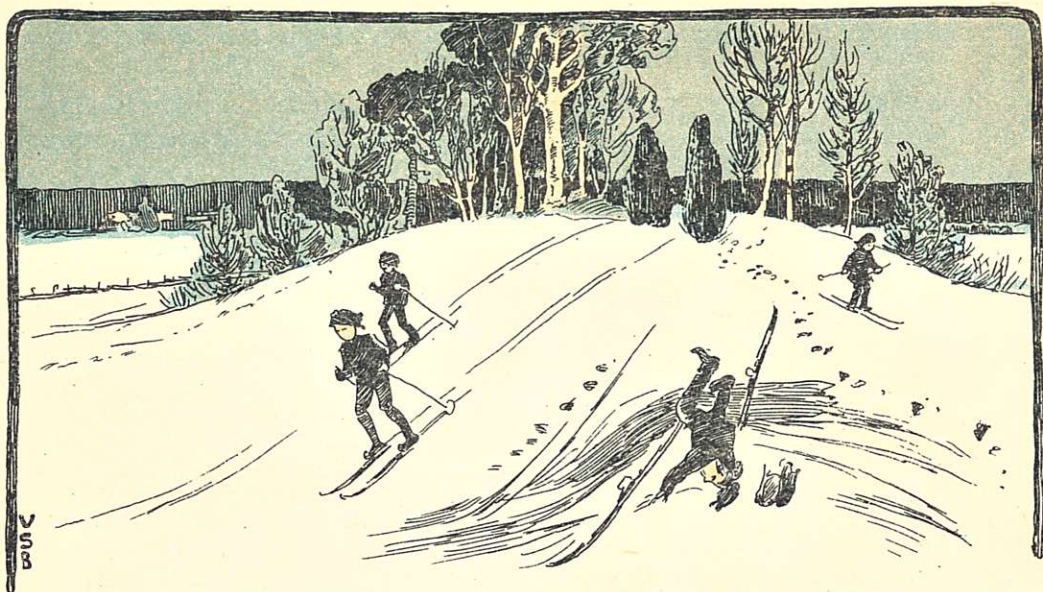
Lihakset ryhmin on vaihtelevin  
liittynehet, näet kuvastakin;  
punaiseks siinä on merkitty ne,  
lihaksi niitä me mainitsemme.  
Lihakset sitoo,  
jänteheet nitoo  
luustomme yhdeksi koneistoksi,  
joskus mi liikkuvi sievoisesti,  
toiste taas tempoo ja iskee kuin kukaan  
fysiikan vankkojen lakien mukaan.

Kättä kun tahdon ma nostaltaa,  
määrätty lihasryhmäke saa  
aivoilta käskyn ja supistautuu,  
niin käsi nousee, siin' auta ei muu.  
Raajojen työnti,  
tai kädenlyönti,  
jonka sa tuttavain kohdaten teet,  
syntyvi, lihakset kun levänneet  
herää ja yhtehen vetäytyvät.  
Siinä ne liikunnan synnyt on syvät.

Jos minä juoksen tai varpailla käyn,  
selkäni oikasen, kyyristäyn,  
lihakset siitä ne tointa vain saa;  
työssä ain' olla ja ei valittaa,  
niill' on se taakka  
kuolohon saakka.  
Tiedäpä vieläkin: lihakset ne  
lämpöä hankkivat ruumiillemme;  
liikunto luo näet lämpöä aina;  
niin se on maksettu voimien laina.







## Mitä lihakset kaipaavat?

Lijke lihasta vahvistaa,  
elinnettettä niin se saa;  
vahvemmaksi se kasvaa ain',  
tekee, mitä ma tahdon vain.

Mutta lihakset työttömät,  
jäävät heikoksi, nääntyvät;  
voima, niissä mi kätköss' ois,  
kuolee, riutuvi kaikki pois.

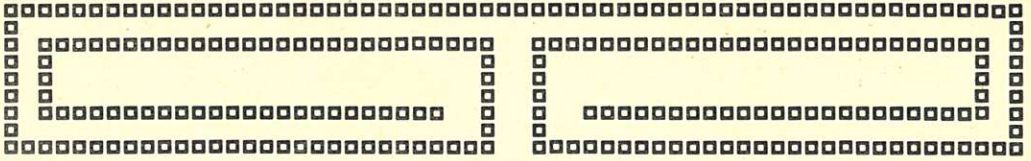
Sydämen', käsivarteni  
tekee urheilu vahvaksi;  
ruumis siitä se varmistuu  
vankaksi kuten tammipuu.

### Puhtaussääntö.

Joka päivä käteni  
usein pesen puhtaaksi,  
illoin aamuin erittäin

sekä syömään käydessäin;  
kaulan, korvat, kasvot mä  
pesen kerran päivässä.





## Iho.

Iho ruumiin ympäröi,  
muodon sille luopi,  
sinne tänne aukkoja  
siihen jäädä suopi:  
suulle yksi aukko jäi,  
nenälle taas kaksi,  
kaksi silmille ja kaks  
korvaks molemmaksi.

Iho pääsi verhoksi  
tukan kasvattaapi,  
kasvot kaunistukseksen  
kulmakarvat saapi,  
ja jos miehen alku liet  
päässet miehen ikään,  
parran leukaasi sä saat,  
viikset myös niinikään.

Vallitessa kylmän sään  
ihon luota veri  
rientää ruumiin keskuksiin,  
miss' ei halla peri;  
kun on helle heinäkuun,  
iho hikoilulla  
ruumistas jähdyttää,  
ett' ois helppo sulla.





## Kuinka pysyn puhtaana.

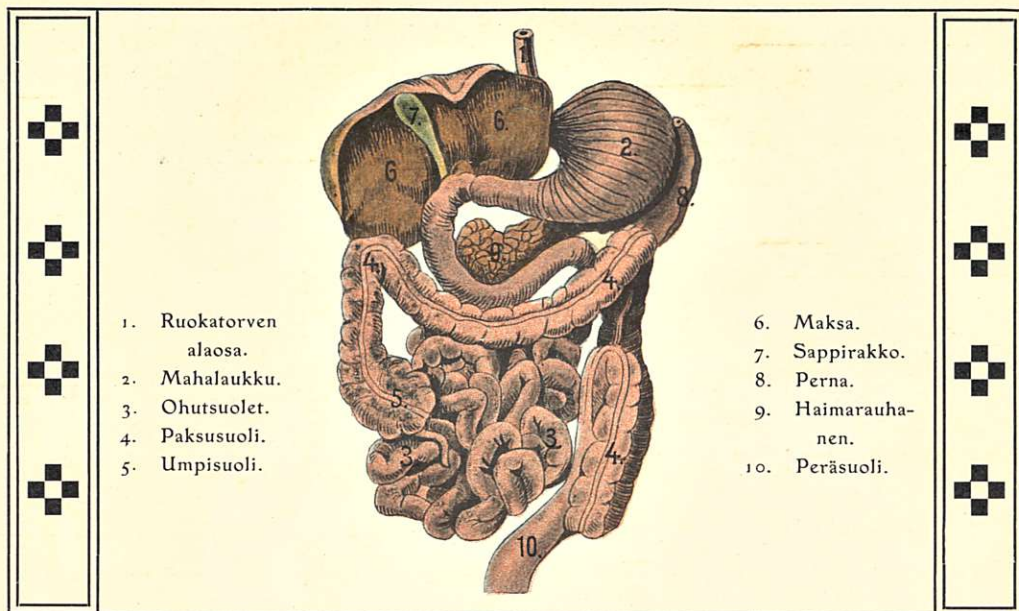
Saan joka viikko kylpeä,  
ja tyytyvällä mielellä  
mä ruumiin aivan kokonaan  
niin puhdistaa ja pestä saan.  
Niin pääsen viikon hiestä,  
saan silloin puhtaan paidan mä  
ja suloisuutta siisteyden  
ma monta päivää nautitsen.

Ma kaulan, kasvot, korvani  
jok' ilta pesen puhtaaksi,  
niin ettei lian pilkkua  
voi kenkään niissä huomata,

kun paita pehnaantua vois,  
sen pesuajaks riisun pois,  
ja tapaa tätä noudattain  
on tyynynpäällys puhtas ain'.

Mut täss' ei vielä kyllältä,  
jos siisti tahdon olla mä,  
saan säästämättä saippuaa  
käsiä altis puhdistaa  
ja pestä kynnet harjalla,  
niiss' ettei nähdä mustuutta.  
Kun vielä niistä nenäni,  
ken siisteysttäni soimaisi?





1. Ruokatorven alaosa.
2. Mahalaukku.
3. Ohutsuolet.
4. Paksusuoli.
5. Umpisuoli.

6. Maksa.
7. Sappirakko.
8. Perna.
9. Haimarauhanen.
10. Peräsuoli.

## Ruuansulatus.

Kaiken, min juomme,  
huulille tuomme,  
ruuankin huulin ottavi suu;  
hampaat ne syövät,  
hienoksi lyövät  
leivän tai jos se särvin on muu.

Kieli se kääntää,  
maistaa ja vääntää,  
niljakan purun ruuasta luo;  
nielu saa niellä,  
siit' ei se kiellä,  
kaiken min nälkä suuhumme tuo.

Suulta on suru,  
kun putos puru  
vatsahan kautta emättimen;

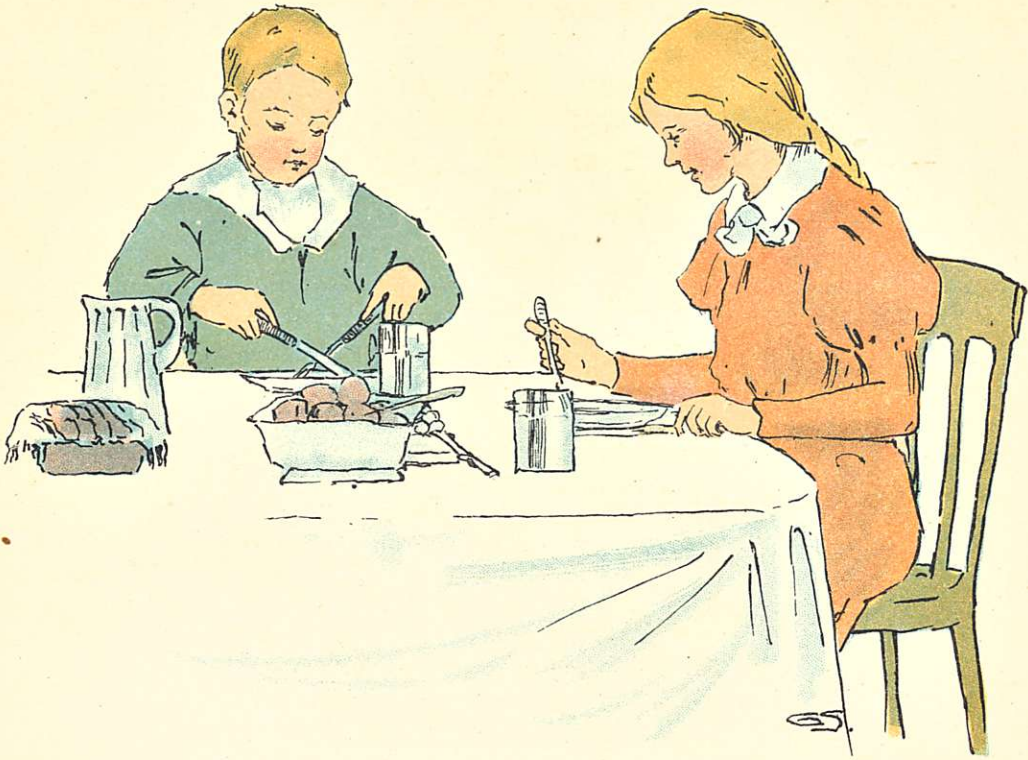
vatsassa sadat  
kiehuvi padat  
happojen, mahanestehien.

Poissa on este,  
happo ja neste  
ruuan nyt perin runtelevat;  
möyhynä jatkaa  
suoliin se matkaa,  
siellä on uudet liuottajat.

Seinämä suolen  
kelpaavan puolen  
imee ja veren voimaksi vie,  
mut jätemuona,  
hyödytön kuona  
painuu ja poistuu, mistä on tie.







## Näin sinun on syötävä.

Kätes peskösi edellä  
saippualla ja vedellä!  
Aikaa itsellesi suo,  
kun sä astut pöydän luo!  
Älä ahmi, tyynnä syö!  
Huolta vaatii joka työ.  
Ruualla ällös revä suuta,  
ei se lautaseltas muuta.  
Pala suuhus sopiva  
pistä, pure tarmolla,  
ett' on ihka hieno se,  
sitten vasta nielaise!

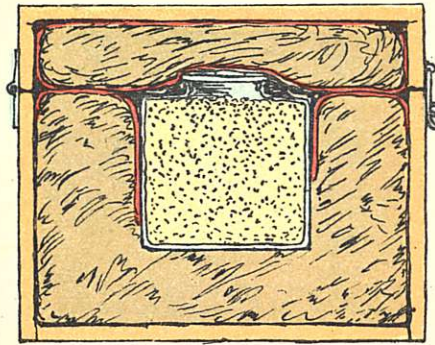
Pure huulin suljetuin  
ett'et maiskuttele suin  
niinkuin pienet porsas-nassut,  
joiden tavat on niin hassut.  
Täynnä suu et haastaa saa;  
ensin vaiti hienontaa,  
vihdoin niellä täytyy pala —  
sitten kertomukses ala!  
Jos juot joka palalle,  
puremistas haittaa se;  
syötyäs juo viimeiseksi  
suun ja kaulan huuhteheksi!



# Hyvä aamupuuron valmistuskeino.

Illalla jo hetkinen  
puuropataa keitetään,  
sitten sisään heinien  
laatikkoon se peitetään.  
Siellä lämmin kaiken yötä  
salpauksissa tekee työtä,  
aamuun puuron valmistaa.

Sulla kystä, sulavaa  
puuroa on noustuasi;  
sitä syöt, ja ruumiissasi  
uudet voimat versoa.  
Eikä äitis puuron vuoksi  
tarvinnutkaan lieden luoksi  
kovin varhain kiiruhtaa.



## Pieniä muistosääntöjä.

Jos on pääsi peiton alla,  
hengitykses häiriysi.  
Kätten piilossa pitely  
tapa on nurja noudatella.

Pehmyt vuode pehmeäksi  
nukkujansa nuuduttavi.  
Kova vuode kelpolailla  
terveyttäsi tukevi.  
Hyvä on maata huovan alla  
paksun peittehen sijasta.

Aamuin vuoteella virua  
tapa on huono, turmeleva.  
Pian nouse peiton alta,  
pian vaatteihis varustu.  
En sun unhottavan sallis:  
»Aamuhetki kullan-kallis.»







## Suunhoito.

Jos illoin maatapannessas  
sa tyystin harjaat hampahas  
ja ruuantähteet huuhdot pois,  
paremmin niit' et hoitaa vois.

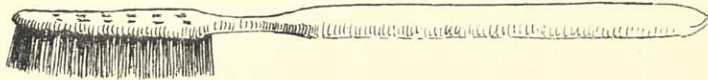
Jos mätä kylvi siemenen  
ja reikä syntyi hampaasen,  
myös terveet hampaat vaarassa  
samalla ovat saastua.

Luo lääkärin siis kiiruhda.  
Kenties voi hampaas paikata;  
jos ei, niin pois se nyhdätä,  
niin toiset voivat säilyä.

Kun hampaat sulta turmeltu,  
niin kärsii myöskin ruumis muu;  
Suu täynnä hammasmätää on  
kuin likakaivo siivoton.

Mut ansainnut on korkeemman  
se elin arvon, kunnian,  
mi aatosten on tulkkina  
vapaassa ihmispuheessa.

Siis valvo vireydellä,  
ett' on sun suusi siistinä  
ja hampaas puhtaat, valkeat  
kuin jalokivet kirkkahat.







## Saunakylpy.

Kun pellolta kuhilas korjattu on  
 ja kellervä koivu on puol'-alaston,  
 kun syys-ilta synkeä yllättää,  
 kun tumma on taivas ja kolea sää,  
 valontuikutus akkunan pienoisen  
 se kertovi saunan jo lämminnehen.

Sen tien haen kaidan,  
 mi vieritse aidan  
 mun sadasti saunahan johtanut on  
 suloaavistus ruumiissa nautinnon.

Läpi akkunan valkea vilkuttaa,  
 ovi syöksevi höyryä tupruavaa.  
 Ja Kaisa nyt vettä jo kiuluihin luo,  
 ja kuivuneet vastat hän nostaa ja suo  
 ne pehmetä höyryssä, hautua, niin  
 ne valmiit on toimihin vastaisiin.

Ma aukasen oven,  
 ja rattosuus poven  
 jo valtaa, kun kynttilän tuikkeessa nyt  
 lavot, lattiat näen olin peiteltyt.

Mun silmiän hiukkasen kirveltää,  
 mut hymyten nyökkävi Kaisan pää.  
 Ylös katsoen himmisti honkaisen  
 katon laudat näen läpi höyryjen;  
 ne uuninkin verhovat pyörteillään,  
 niin että mä siitä vain pohjan nään.

Nää höyryjen hehkut  
 ja vastat ja pehkut  
 ne kaikk' ovat enteitä nautinnon,  
 niin runsasna täällä mi tarjolla on.

Sivuhuoneessa riisuudun ripeinnään,  
 olen valmis nyt löylyhyn lentämään,  
 ylös portaita riennän ma harppaillen  
 ja laskeun lavolle pitkäksen'.  
 Ja saunanpa löyly, sen lämmin sää  
 mua alkavi hautoa, pehmittää.

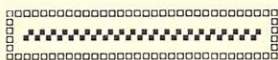
Ja riemuisin rinnoin  
 ja punaisin pinnoin  
 ma siinä nyt nautitsen loikoillen  
 koko sielusta tuoksuja lämpöisen.

Kas, Kaisa jo saapuvi kiuluineen.  
 Hän löylyksi kiukaalle heittävi veen,  
 hän niinisin tupposin hierovi mun,  
 ja vastan hän ottavi haudellun,  
 koko ruumista sitten hän läiskyyttää,  
 saa selkä ja sääret ja vatsa ja pää,

saa paikka jok' ainoo,  
 kun vastalla vainoo  
 mua Kaisa, min vertaista en ikänäin  
 ole löytänyt joukossa kylvettäjäin.

Minä löylyä, iskuja saadessain  
 hikivirrassa uin, mutta nautin vain.  
 Tää tuska se tunnu ei tuskalle,  
 ja hehkuva höyry ei polta se;  
 joka isku se hermoja kiihottaa  
 ja nostaa vain sitä nautintaa,  
 mi saunass' on taattu.  
 Kun iskuist' on laattu  
 ja Kaisa vie vastansa syrjällen,  
 viel' oljilla hetken mä loikoilen.

Lavon löylystä laskeun, allan' on maa.  
 Vesikiulunsa Kaisa nyt kantavi taa,  
 sen kylmänä niskaani tyhjentää  
 ihon huuhtoen, että ei lehteä jää.  
 Tää karkaisu kestävä sekuntisen,  
 kyllyn päätös se oiva on, tiedän sen.  
 Mut silmien sirkeys  
 ja vartalon virkeys  
 ja hilpeys olennon nuortunehen  
 se kylpyni palkka on kaunoinen.



### Muistosääntö.

Suosin saunakylpyä,  
 aina siitä elvyn mä;  
 mutta kivulloisillen  
 vaara siit' on ilmeinen.

Kellä silmät kipeät,  
 keuhkoneuvot hinterät,  
 sairaloiset henkilöt  
 ammetta vain käyttäköt!





## Pieniä muistosäntöjä.

Terveudeks suvella sulle  
avojaloin astuskella.  
Jos sua nuha nuuduttavi,  
silloin kengissä kävele!

\*

Märkä sukka, märkä kenkä  
kylmetystä kiirehtivät.

\*

Jalat lämpimät, vilvas pää  
terveyttäsi säilyttää.

\*

Paljon päällesi pukien  
raajasi luot raukeoiksi;  
kuljet ja hiessä kylvet,  
helposti vilustut vielä.

\* \* \*

Vesi lähteen kirkkahan  
antaa juoman armainman.

\*

Maito on makea juoda,  
suopi runsahan ravinnon;  
siinä on ruoka, siinä juoma  
oivallinen luonnon suoma.

\*

Älä raakoja marjoja syö,  
kipeäksi ne vatsasi lyö.

\*

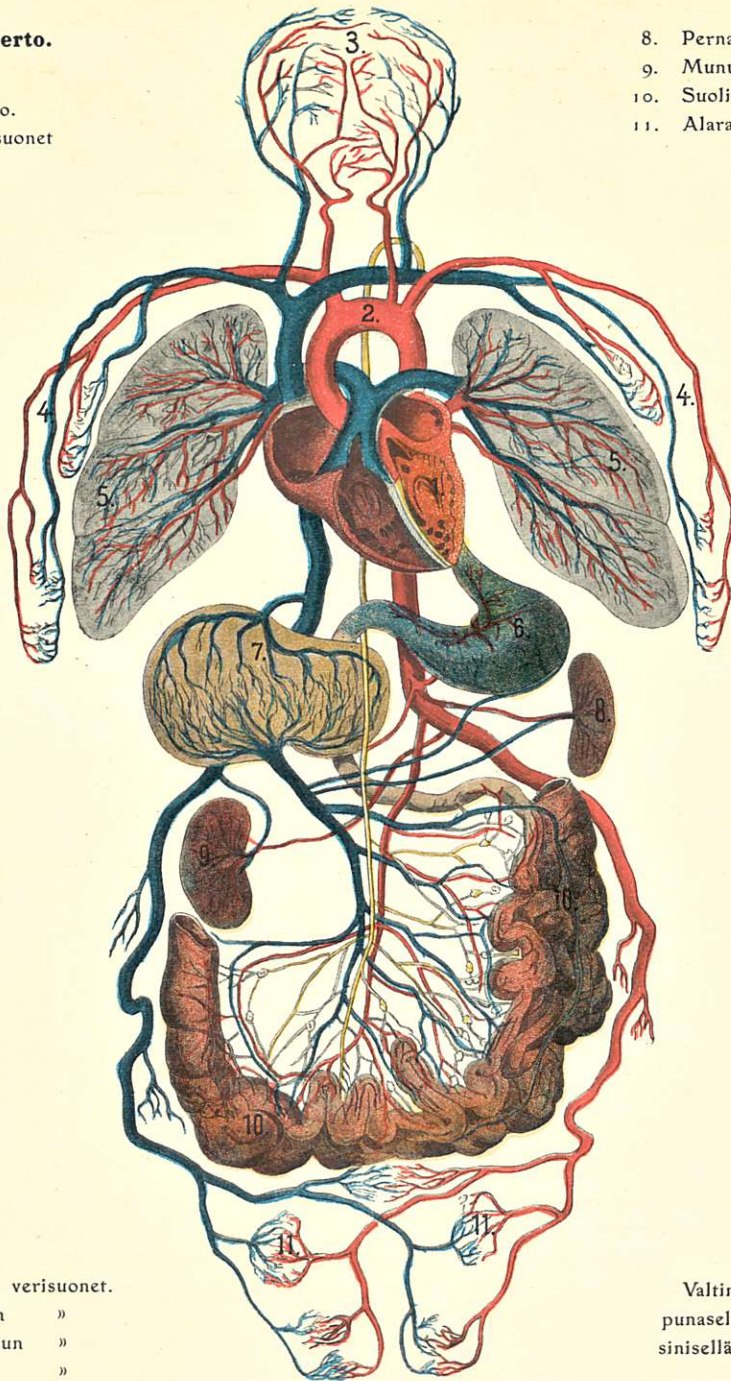
Kahvi ei ravitse lainkaan,  
ruokahalun herpaisevi.  
Puuro on aamun ensi eine,  
paras voiman versottaja.



**Veren kierto.**

1. Sydän.
2. Emävaltimo.
3. Pään verisuonet

8. Pernan verisuonet.
9. Munuaisen »
10. Suolien »
11. Alaraajain »



4. Yläraajain verisuonet.
5. Keuhkojen »
6. Mahalaukun »
7. Maksan »

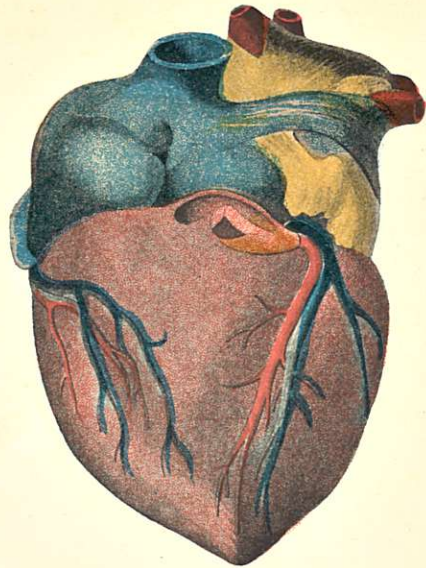
Valtimot on kuvattu punasella ja laskimot sinisellä värillä.

## Sydämen toiminta.

Rinnassani sydän lyö  
yöt ja päivät yhteen uomaan;  
olkoon lepo taikka työ,  
mä sen jyskytykset huomaan.

Sydän tykytyksillään  
ruumiissamme veren ajaa  
säännön mukaan kiertämään  
suonten sokkeloista majaa.

Sydämein kun herpoaa,  
kun sen hermoin kehotukset  
eivät sitä lyömään saa,  
aukee mulle kuolon ukset.



Sydän.

---

## Kaksi muistosääntöä.

Alkoholi sydämen  
myrkyttäjä on;  
moni siltä aikaisen  
sai hautakammion.

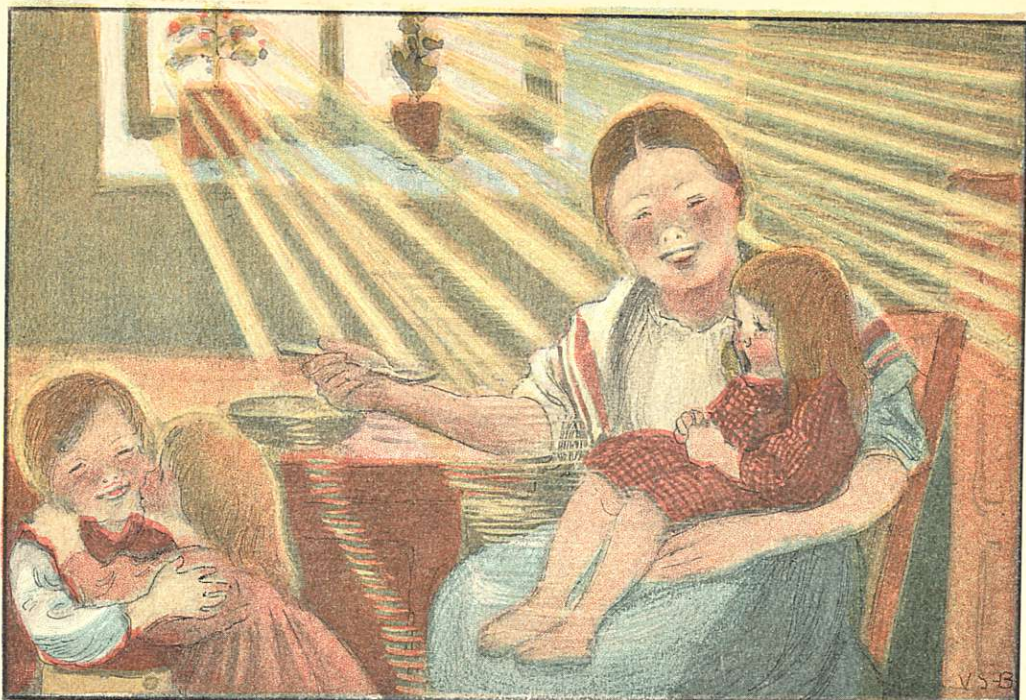
\*

Tanssi, leikki — hyvät vaan  
kunhan kohtuus muistetaan.  
Tanssi ilta kernaasti,  
mutta muista sänkysi!  
Terveytesi, valvoin yöhön,  
kärsii, tulet heikoks työhön.

\* \*  
\*







Päivänpaisteinen huone.

## Auringon ylistykseksi.

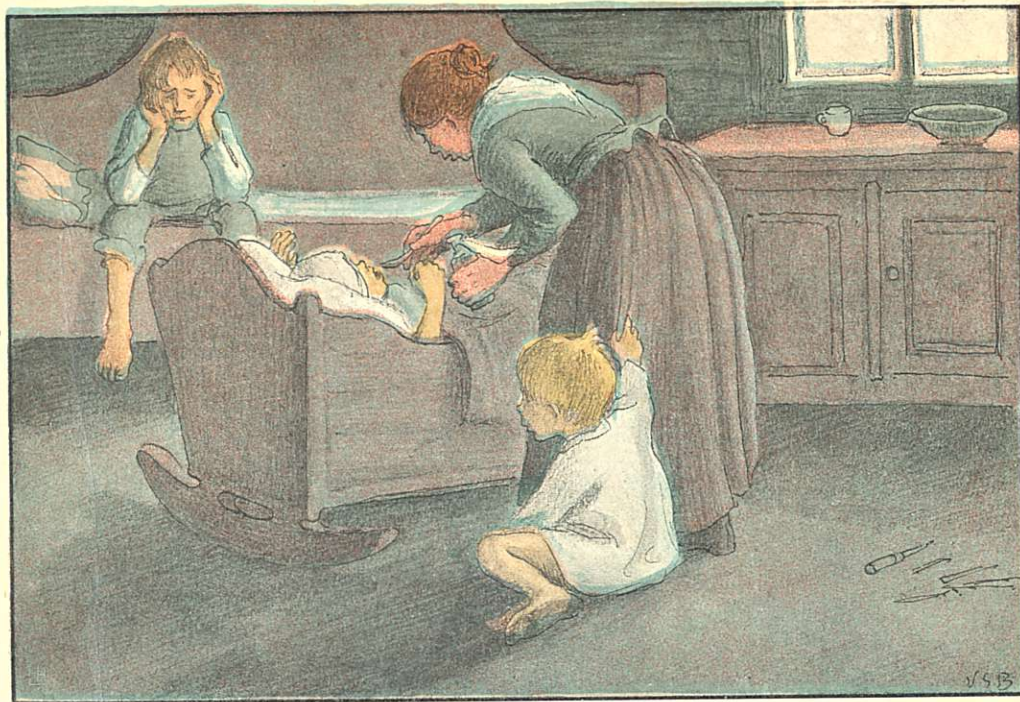
Miekkonen, jos huonees ruutu  
kohti auringon on terää;  
elon palsamin se kerää;  
niin ei parhain sulta puutu.

Päivänpaiste kotilieden  
lämmän-rattoisena pitää,  
sienet, joista tauti itää,  
kosteuden kauas vieden.

Ilahuttaa ihmismieltä,  
elon, terveyden tarjoo;  
mikä jähmettää ja varjoo,  
väistyy päivänpaisteen tieltä.

Onnen mailta viekehiltä  
viesti hellin on se varmaan;  
sairas, terve, yhtä armaan  
tervehdyksen saapi siltä.

Miekkonen, jos huonees ruutu  
kohti auringon on terää;  
elon palsamin se kerää;  
niin ei parhain sulta puutu.



Päivätön huone

## Kaksi muistosääntöä.

Ällös suutu sieluni!  
Älä harmis uhriksi  
itseäsi suotta raasta,  
harkitse ja sitten haasta!

\*

Arvo vanhemmille anna!  
Mielessäs tää sääntö kannan,  
niin sä arvon nuoremmilta  
saat, kun saapuu elosilta.

\* \*

Rikkaus ei ole hyveen luoja,  
on vain puutetta vastaan suoja.  
Lapset köyhät ja rikkahat —  
ihmisalkuja molemmat.

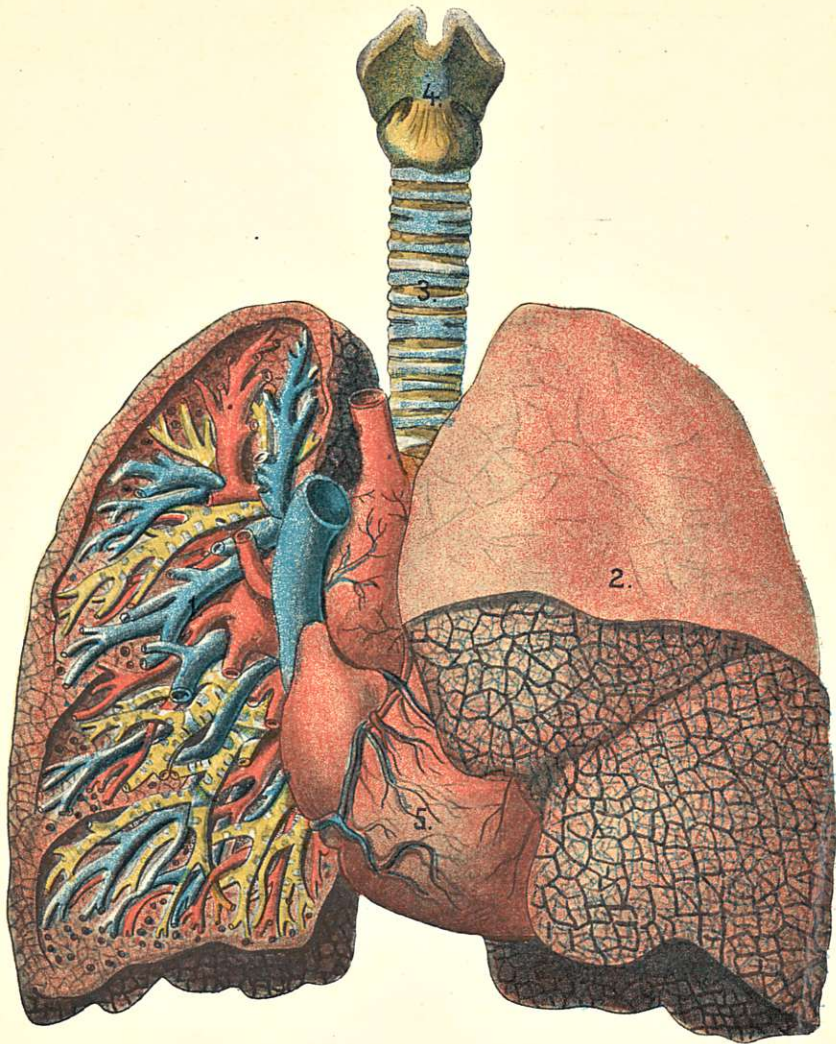
\*

Itsesi unhottaen koita  
muistella muiden kohtaloita.  
Hyvyyttä jos on paljon sulla,  
toisen on vaikea toimeentulla.

\* \*







### Keuhkot ja henkitorvi.

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Oikea keuhko halkileikattuna.                         | 3. Henkitorvi. |
| 2. Vasen keuhko; sen alaosasta kalvomainen peite poissa. | 4. Kurkunpää.  |
|  | 5. Sydän.      |



## Keuhkot ja hengitys.

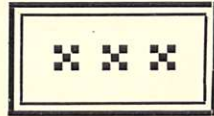
Keuhkot ne valvovat, mielees se paina,  
että on veremme puhtaana aina  
syntymähetkestä alkaen  
ikään harmajan vanhuuden.

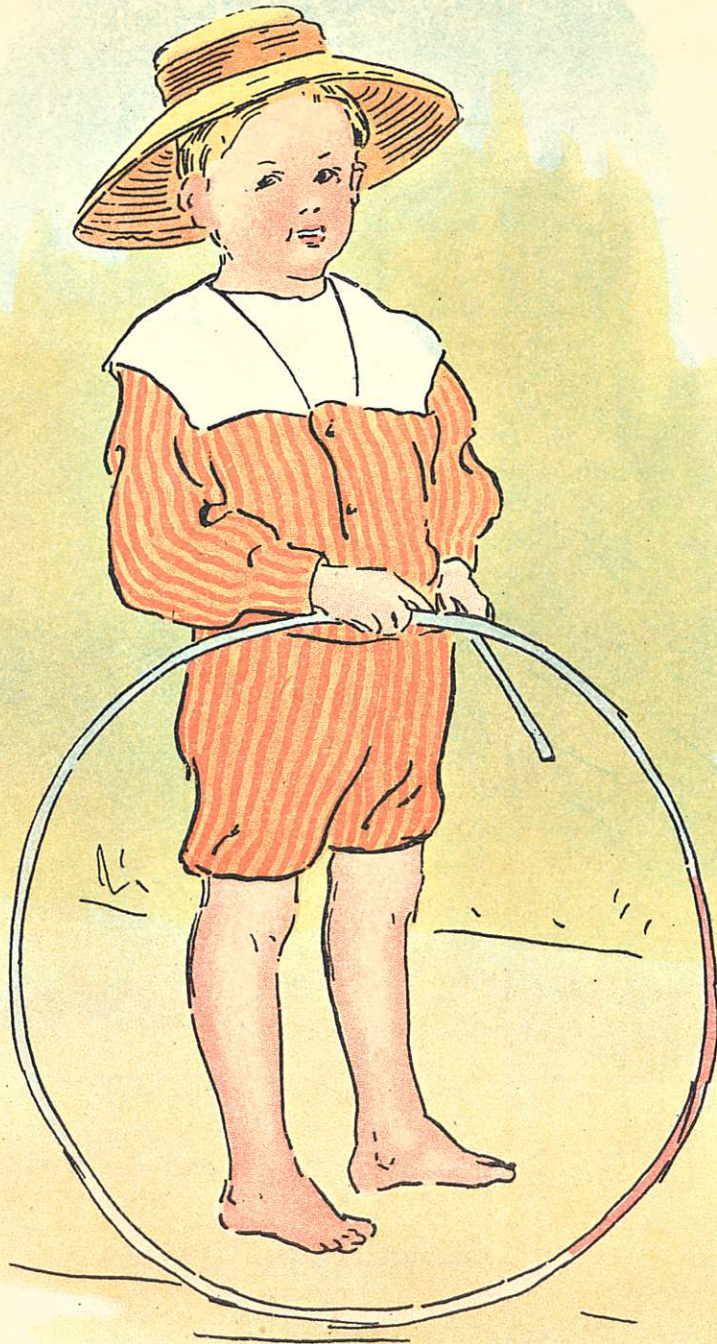
Siksi ne toimivat tarmonsä takaa,  
ilmasta happea ottaa ja jakaa  
veremme saaliiksi sen, että tää  
niin elonvoimansa säilyttää.

Vaan se on turha, jos tehtävää toista  
keuhkot ei suorita, jos eivät poista  
ruumiissa syntyvää hiil'happoa,  
jonka on veremme koonnunna.

Hengittäessä te keuhkoihinne  
hankitte tilaa, ja ilmasta sinne  
tulvivi happea niin läheten  
luo verivirtojen kiertävien.

Veri nyt suotua hetkeä käyttää,  
hapella kyllältä itsensä täyttää,  
hiil'-hapon myöskin nyt hylkääpi se;  
ulos te sitten sen hengitätte.





## Raitis ilma.

On hengitys mulla niin tyyni ja syvä.  
Tää laaja ja korkea rinta on hyvä.  
Ilman happi se vertani puhdistaa,  
sydän kiihtyy siitä ja voimia saa.

Se ilma tok' olkohon puhdas ani,  
jota hengitän kahdella keuhkollani;  
pois pöly ja basillit, kosteus pois  
ja siivoton haju, mi inhoksi ois!

Minä huonehen ilmasta yönylisestä  
tulen pötkelöpääks, sit' ei hermoni kestä.  
Auk' akkunat siis! Tule, ulkoinen sää!  
Sen puhtaus mieleni virkistää.

Eri seutujen ilmalla on erotusta.  
Se tehtaiss' on sakea, nokisen musta.  
Katusohjujen kuivunut törkyinen suo  
tomun täyttämäks kaupungin ilman luo.

Sumu raaka se verhovi liejuja, soita.  
Ja siitäkin terveys saa vahingoita.  
Havumetsien tuoksuva kuivuus se  
elonriemu on nuortava keuhkoille.

Mut ilmasto puhtoinen tunturilaen!  
Veren voimia, hilpeyttä sieltä mä haen.  
Meren rannikon suolaisen pirteä sää  
se on karkaisevaa sekä elvyttävää.





# Sylkyastia.

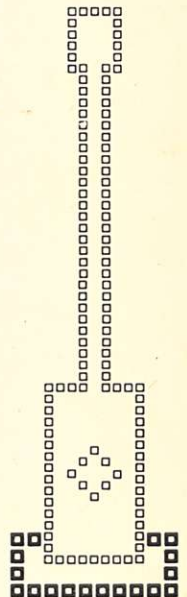
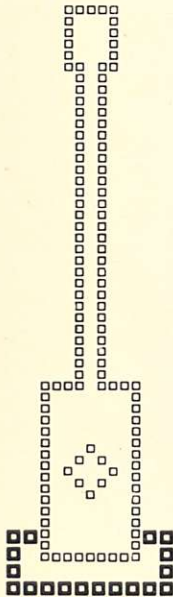
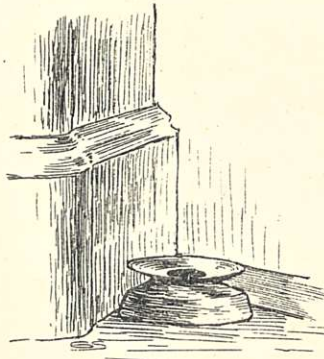
Kun niin moni siivotonna sylkee permannolle,  
vaara siitä johtuva ei tuttu heille olle;  
eivät tienne, että keuhkoin sairaaloisten lima  
keuhkotautibasillein on julmain asuksima.

Sylkilima permannolta kuivuneeks kun saapi,  
tomuhiukkasina sitten ilmaan kohoaapi.  
Se ei näy, sen basillit ei tunnu myöskään nenään,  
pääsyä ei keuhkoihin voi estää niiltä enään.

Ken nyt tätä tomua vain keuhkoihinsa veti,  
tahtomattaan taudinkylvön kamalan sai heti.  
Basillit ne keuhkoihin taas paneutuu ja pesii,  
niiden hävityskin tulee ennenpitkää esiin.

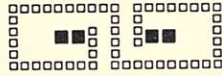
Tämän vaaran estetyksi voit sa kyllä saada.  
Pidä pieni astia ja vettä siihen kaada.  
Sylki siihen syljetty ei kuivu, sinne jää se,  
eikä pahat basillit siis toisen keuhkoon pääse.

Joka päivä tyhjentää tää astia sä muista,  
totkukaivoon vaarattomaan sisus siitä puista;  
kiehuvalla vedellä se huuhtase ja taasen  
asetä se sopphensa, josta nähdä saa sen.



## Maksa.

Maksa luopi sappea,  
tehtävän mi suuren täyttää:  
hyväksensä suolissa  
ruuansulatus sen käyttää.  
Pitkin pientä tiehyettä  
soluu sappi estehettä  
sulattajaks ravinnon  
putkeen ohutsuoliston.



## Munuaisten toiminta.

Verestä liian veden ja suolan  
ottavat munuaiset,  
niin että veressä ainesmäärät  
ain' ovat samanlaiset,  
sellaiset, jotka tyydyttävät  
ruumihin kudonnaiset.

Ruumiin vieroma neste tiensä  
löytävi liukkahasti,  
pitkin putkea kahta se valuu  
vesirakkohon asti,  
sinne se kokoontuupi ja sitten  
poistuvi sopivasti.

### Pieniä muistosääntöjä.

Sille jota koira nuoli,  
usein siitä syntyi huoli;  
pieni mato koiran kuonon  
ihossa on vieras huono.

\*

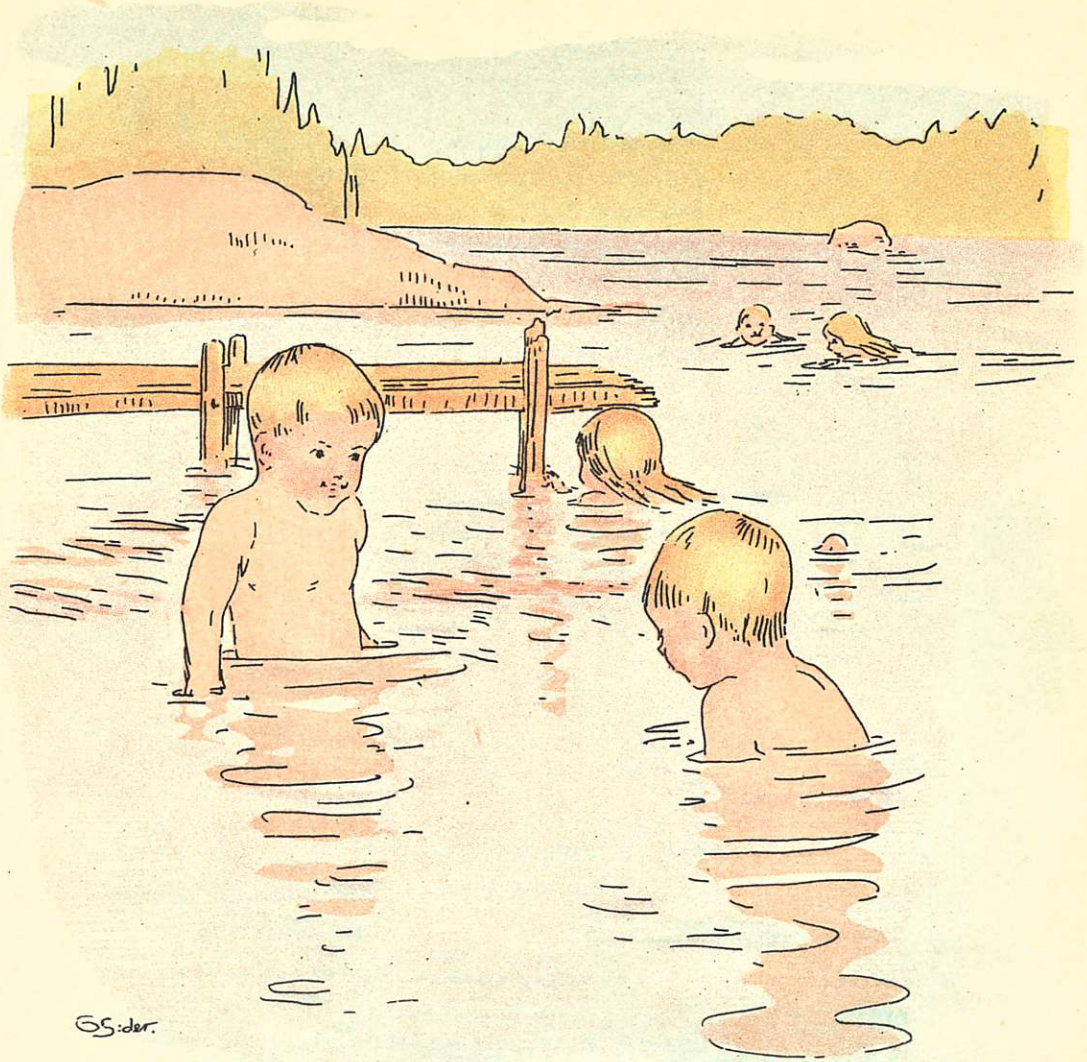
Vaarallist' on leikkiä  
varisseilla lehdillä,  
taudinsiemen niistä vois  
suuhun päästä, vaivan tois.

Joskus turhan pienet haavat  
pahaa paljon aikaan saavat.

\*

Apua jo alkaessa  
tavoittele tautihisi:  
toki heitä hemmottelu,  
tosi turhasta erota!

\*



## Uinti ja ilmakylpy.

Kesäkylpy on parhain, kun lahdessa uin.  
 min rannat on verhottu vehrein puin.  
 Ma vaatteeni väljät luon mättäälle siin',  
 alas aaltoihiin reippaasti pinkasen niin;  
 heti pääni ma kastelen, heittäydyn  
 niin keskelle laineiden hyrskyilyn.



Jos uida en voi, niin rannalla vaan  
 ma varoen molskutan ääressä maan,  
 jos uinkin, en kauemmas mennä mä saa,  
 kuin varpaani pohjahan tavottaa;  
 jos suontani syvällä vetäisi, niin  
 mä uppoisin aaltojen uumeniin.

Vilu karmivi hiukkasen alottajaa;  
 pian kuitenkin iho jo lämmön saa.  
 Vesi hellivi ruumista vilpoisaa,  
 mi aaltojen helmassa loiskuttaa,  
 jos kylmyyttä tuntisin uudestaan,  
 en uintia päättänyt ajallaan.

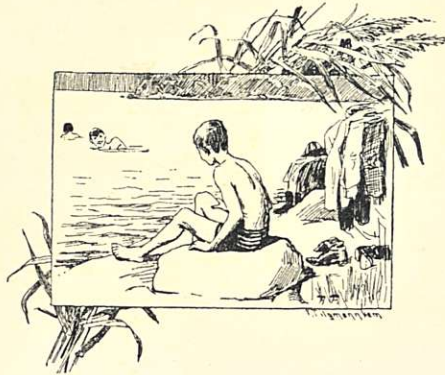
Sinihuulin jos uitua värisen mä,  
 niin vedessä liiaksi viivyttyä  
 on tullut, ja silloin ma koitella saan,  
 miten taasen ma lämpiän joutuiseaan,  
 minä juoksen ja hyppään, niin että en  
 saisi tautia palkaksi vilustuksen.

\* \* \*



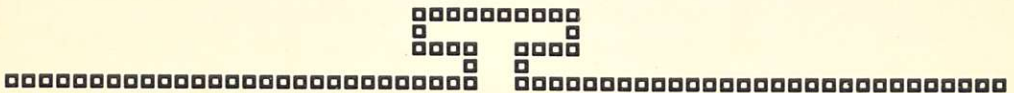
Kun ilma on lämmin ja poutainen,  
 minun rintani sykkivi riemuiten;  
 mä äyräällä lehtevän rannikon  
 otan silloin kylpyä auringon.

Toki varoa alkaissa täytyvi mun;  
 on tottumus tarpehen, ennenkun  
 saa usean hetkisen ilma ja sää  
 mun ruumiini ihoa elvyttää.  
 Ma lopuksi vetehen pulskahdan,  
 niin saan minä kastehen voimistavan.



### Uintisääntö.

Alkaneeks kun kerran saan,  
 kesän uin ma kokonaan,  
 joka päivä molskuroin,  
 jos vain suinkin säältä voin.  
 Päiväkseen on sääntö tää:  
 »Kerran, eikä enempää».  
 Mut jos sää on helteinen,  
 hiessä jos helmeilen,  
 uin, jos vahva olen mä,  
 kaksi kertaa päivässä;  
 kolmasti uin korkeintaan,  
 enemmän en milloinkaan.  
 Määrä uinnillakin on;  
 liika tuopi turmion.









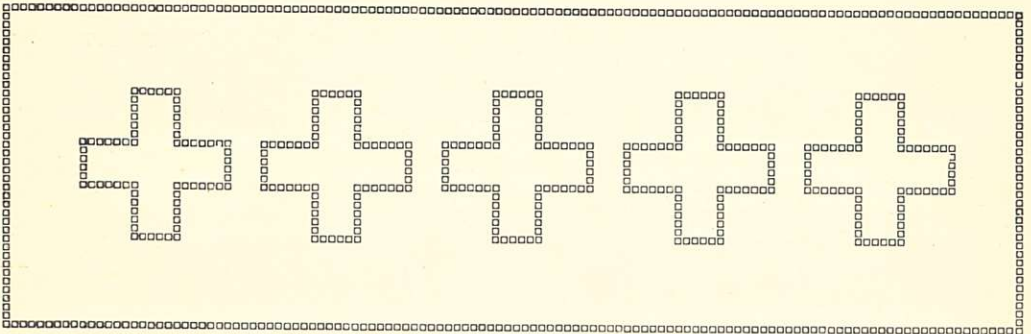
# Aistimme.

## Tuntoaisti.

Tuntoaisti ihossa  
toimii eri hermoilla,  
jotka tuntee kaiken hivun,  
painon, kylmän, kuuman, kivun  
ja meit' ehdottomasti  
joka vaiheess' ohjaapi.

Jalka tuntee polun sen,  
jolla kuljen hapuillen,  
hartia sen kuorman, josta  
päiväpalkkani ma nostan,  
iho terveen poskipään  
päivänpaisteen, tuulis-sään.

Otsa äidin suudelman  
tuntee vilvaan, rakkahan,  
leuan hieno hipiä  
hänen hyväilyksensä,  
käsi tuntee viipymättä,  
isä hellä kun lyö kättä.



## Makuaistin.

Suulaki ja kieli ovat maun tutkijoita.  
Niiss' on makuhermoja ja niiden pahkuroita.

Hermoponsiin suuhun viety aine koskettaapi;  
ne sen maun laadusta niin pikaa selon saapi.

Kielen kosketus tuo ilmi, mik' on katkerata,  
hapanta ja suolaista ja mikä makeata.

Mut ei makuaisti luotu nautinnon vuoks yksin,  
toinen toimi tärkeä käy siinä käsityksin:

Maku käskee rauhasia, että valmistavat  
ruuansulatusta varten nesteet tarvittavat.

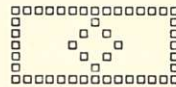


Koska ruumiin vointi riippuu ravinnosta juuri,  
ruokahalulla siis tässä merkitys on suuri.

Siksi on se tärkeä ja huolta siihen luokaa,  
että aina pöydällänne maukkaana on ruoka.

Ylellisyys tarpeen ei, ei hienot herkut, mutta  
makuisuutta vaaditaan ja huolta, puhtautta.

Joskus maku eksyttää ja nautinnot vie harhaan.  
Halut ohjaa järjellä, niin voitat onnen parhaan.







### Hajuaisti.

Ilmaa ja kaasuja  
nenämme vetää  
sieramihinsa  
nuuskiessaan,  
niin hajuhermoja  
haihtuvat aineet  
helposti pääsevät  
kiihottamaan.

Niin nenä huomaa  
ne ilkeät löyhkät,  
jotk' ovat vaarana  
terveyden;  
ummehtuneen sekä  
kostean ilman  
turmion tunnemme  
johdolla sen.

Myös hajuaisti  
riemuks on meille,  
virkistystä se  
miehelle suo;

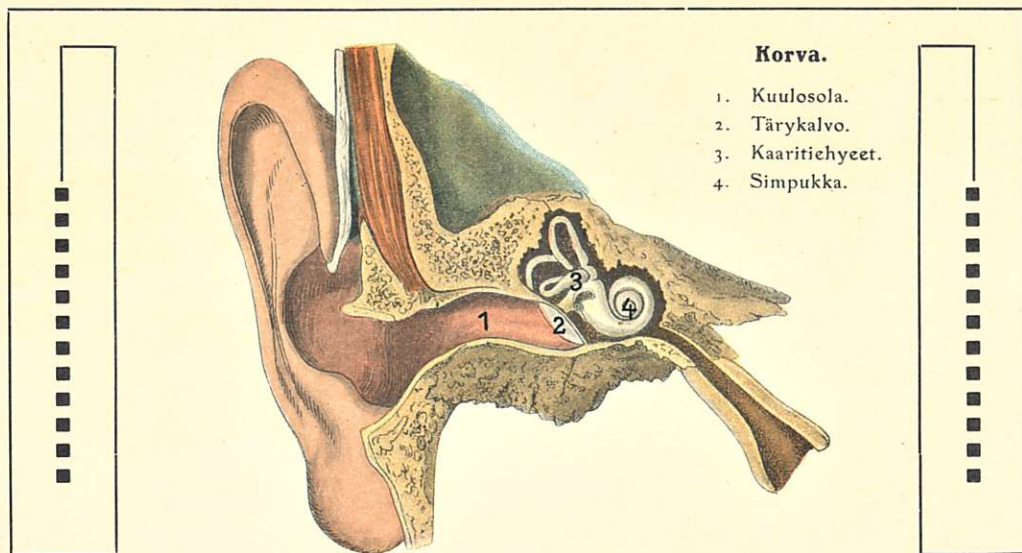
niin moninaiset  
herttaiset tuoksut  
nautittaviksi  
meille se tuo.

Aattele tuoksua  
alkavan kevään,  
tuoksua tuomen  
kukkasissaan,  
lehtevän koivun  
paisteessa päivän,  
pihkaisen männyn  
kankahallaan!

Muistele tuoksua  
kirjavan niityn  
kukkaisvuoteena  
loistelevan,  
tuoksua kankaan  
kanervavaijan,  
tuoksua vainion  
valmistuvan!







### Kuuloaisti.

Korviin, päähän syventyviin  
kuuloaisti kätkettiin.

Kun sen tiehyisiin syviin  
lasilla sa katsot, niin  
hämmästyit sä paikkaa, jossa  
elimet on älykkäät;  
siellä korvasokkelossa  
osat näppärät sä näät:  
etehinen pussimainen,  
kolme kaaritiehyyttä,  
simpukka tuo ruuvimainen,  
sillä kaksi porrasta.

Simpukka on paikka, minne  
kuulohermot päätyvät;  
niinkuin luutun kielet sinne  
säikeet johtuu kireät.  
Sävel, puhe liittäissänsä  
kun nyt saapuu simpukkaan,

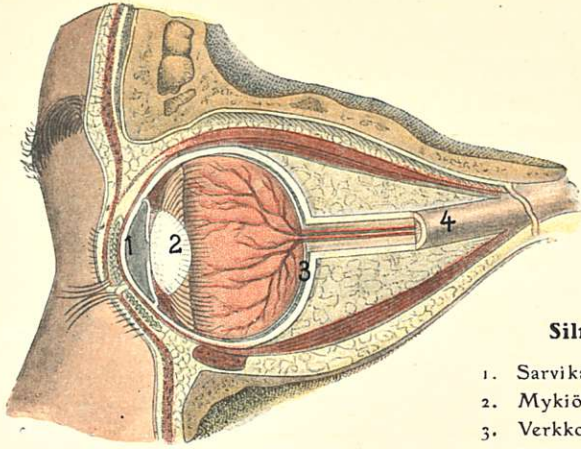
valittua säiettänsä  
koskee, saa sun kuulemaan.  
Kuuloon muulla sokkelolla  
laisinkaan ei osuutta,  
mutta johdolla sen olla  
voimme tasapainossa.

Onneni ma runsaampana  
nautin korvain avulla:  
Niihin kaikui ensi sana  
oman äidin huulilta.  
Oi, tuo sävel, armas, hellä,  
jota yötkin lauloi hän  
koittaen mua viihdytellä  
rauhatonna itkeissän'!  
Oi, se soi mun korvissani,  
eikä koskaan vaikene,  
parhaan osan onneani  
kertoo mulle laulu se.

Sanoillaan hän siementeli  
 minun nuorta sydäntän',  
 luottamusta viritteli,  
 että tiellä elämän  
 onnen lahjat ilmestyvät  
 eteen puhdasmielisen.  
 Monet isän neuvot hyvät  
 vahvistivat kylvön sen:  
 hillitsemään luonnon pahan,  
 huikentelut tuhoisat,  
 kiusausta karttamahan  
 vakaasti ne vaativat.

Murhe sydäimestä haippuu,  
 mielen tyylyys sulaa voi,  
 kylmäkiskoinenkin taipuu,  
 sävel uhkuva kun soi.  
 Suvimetsän vieno humu,  
 leivon laulu keväinen,  
 ukkos-ilman jylhä jumu,  
 pauhu meren myrskyisen —  
 kaikki korvan kanteletta  
 salattua koskettaa.  
 En voi kuulla hartaudetta  
 luonnon suurta soitantaa.





### Silmä.

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| 1. Sarvikalvo   | } Silmä- |
| 2. Mykiö        |          |
| 3. Verkkokalvo. |          |
| 4. Näköhermo.   |          |

### Näköaisti.

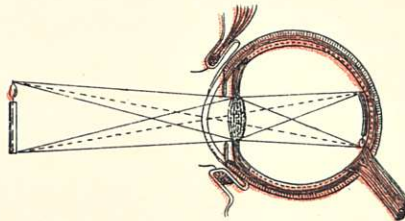
Meille kyky nähdä valon elämän luo kalliimmaksi; Luoja lahjan antoi jalon, kun soi meille silmää kaksi, maailman niin näen tän, hymyilevän elämän.

Näköaistin ihmerikkaan hienot hermosäije-juovat verkkokalvon tuntehiikkaan syvään silmän pohjaan luovat. Väriä ja muotoa säikeet nää voi kuvata.

Kirkaasen kun silmäterään esineistä valo hohtaa, se sen taittaa, siitä kerää säiteitä, ne sitten johtaa yhteen verkkokalvolle, jossa kuvaks luontuu ne.

Valon paljoudella kukaan silmiänsä ett'ei revii, silmäterä tarpeen mukaan supistuu ja laajenevi, valomäärän riittävän päästäen vain silmähän.

Tässä näemme miten kynttilän



kuva muodostuu verkkokalvolle.



Hyvään kirjain ajatukset  
rikkaat näkö mulle antaa,  
niin voi jalot istutukset  
sydämässän kasvun kantaa;  
hengen laaja viljamaa  
silmälleni aukeaa.

Ihanuuden vallitsevan  
luonnossa ma silmin näen,  
elämätä hallitsevan  
Luojan viisauden ja väen;  
kaikessa ma havaitsen  
järjestyksen ylhäisen.

Näen, kuinka kirkas laine  
lyöpi vasten maamme rantaa,  
kuinka päivä loistavainen  
ylhää soihtuansa kantaa  
säteillänsä kullaten  
maan ja jaksot järvien.

Hongikko ja koivulehto,  
kukkakummut, kalvot vetten.  
kirkkaan vieno suviehtoo —  
niitä nähden riemuitsetten,  
saatte halun toimintaan  
parhaaks kauniin kotimaan.



### Pieniä muistosääntöjä.

Tieto, järki vahvimmat  
terveyden on vartiat;  
mielenmaltti parhain on  
ase elon taistelun.

Ruumistas jos väärin käytät,  
terveydelle oven näytät;  
sielus väärin hoitaen  
ulos ajoit terveyden.

\*

\*



## Hermojärjestelmä.

Aivot ruumiin valtikkata käyttä, ajatuksen avaimia kantaa, käskyjä ja säädöksiä antaa niinkuin niistä hyötyisältä näyttää.

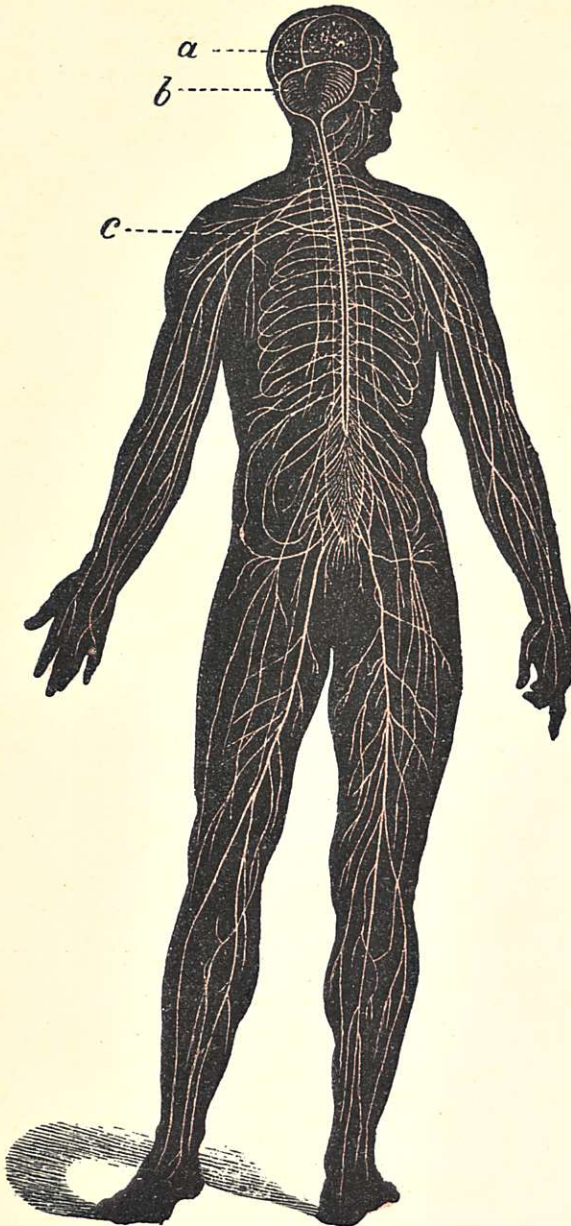
Monet hermosäikeet pienet, hienot kulkee ruumiin joka soppeen asti; ohjillansa näillä vakavasti aivot ohjaa ruumiin kaikki tienot.

Selkäydin toki suuren puolen johtoonsa sai ruumiin toiminnoista; niin on laita elimien, joista riippuu, josko elän taikka kuolen.

Käyttäin tarkkain hermoain välitystä selkäydin yli päivää, yötä, suuntaa verenjaon, keuhkoin työtä, sydämemme tyyntä tykytystä.

Vatsan sulaavista nestehistä ydinhuolen pitää samaan tapaan, määrää liikkeit, jatk' ei tahdon vapaan riipu käskyistä, ei estehistä.

Mut jos tahtoa vain hiukan verran tarvis on, käy aivot ohjaajiksi; ihmisenhän onkin suuri siksi, tahdostaan kun toiminnan luo herran.



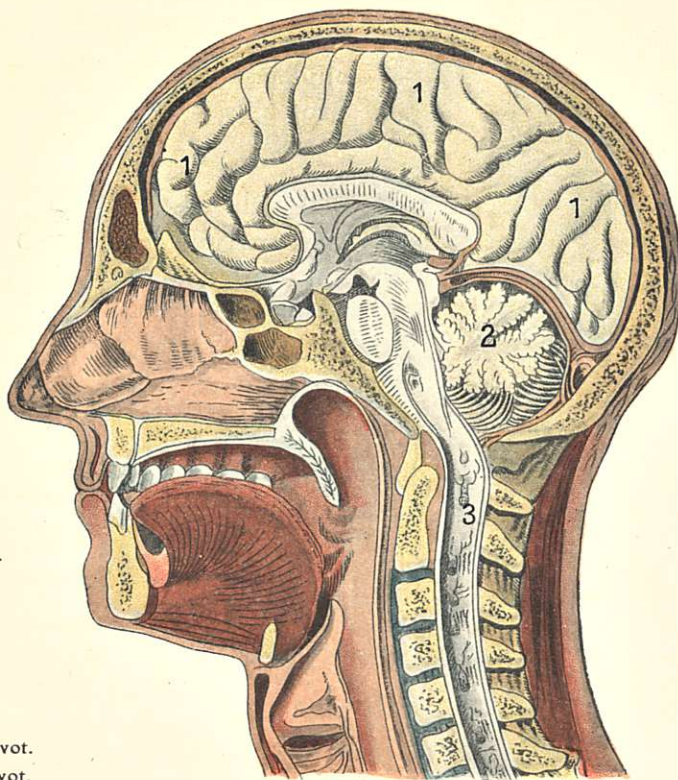
### Hermosto.

- a Suuret aivot.
- b Pienet aivot.
- c Selkäydin.



Sielun elonpiiri ovat aivot,  
tajunnan ja tietoisuuden maha,  
ymmärryksen, järjen toimipaja,  
jossa elää tunnon rauhat, raivot.

Aivoin kehitys ja tiedon valo,  
sielun selvyys, ajatuksen varmuus,  
mielenmaltti, tahdon luja tarmuus —  
siinä ihmisen on määrä jalo.



**Aivot.**

1. Suuret aivot.
2. Pienet aivot.
3. Selkäydin.





## Pieniä muistosäntöjä.

Syönti makeisten sä jätä,  
ettei hampaitas söis mätä.

\*

Harjalla ma hampahani  
illalla perin puhistan,  
huomenelta kun havahdun,  
suuni huuhton huolellisna.

\* \* \*

Huokuissas jos suus on kiinni',  
vaaraa monta vältät niin.  
Nenällä vain hengitä,  
keuhkojas niin suojaat sä.

\*

Kuumaks itsesi kun saat,  
olkoot toimes taidokkaat.  
Liian kylmä juoma on  
silloin tuoja turmion.  
Hiukan jäähdyttyäs sä  
saatat kylmää ryyppätä.

\*

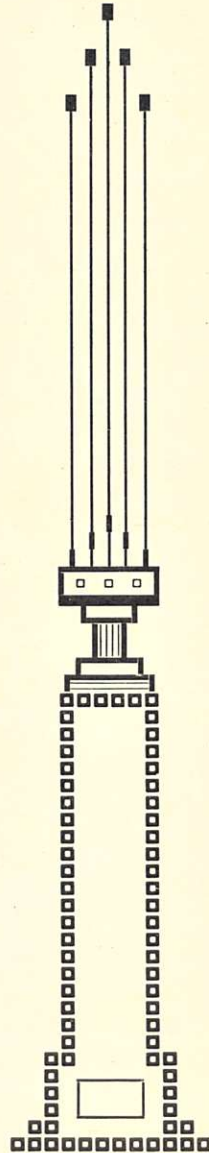
Ilkeä, sulettu ilma  
luo sun pääsi pökkelöksi.  
Jotta et tyhmäksi tulisi,  
tupasi sä tuulehuta;  
seinähäsi syökse reikä  
ilman raittihin ravata.

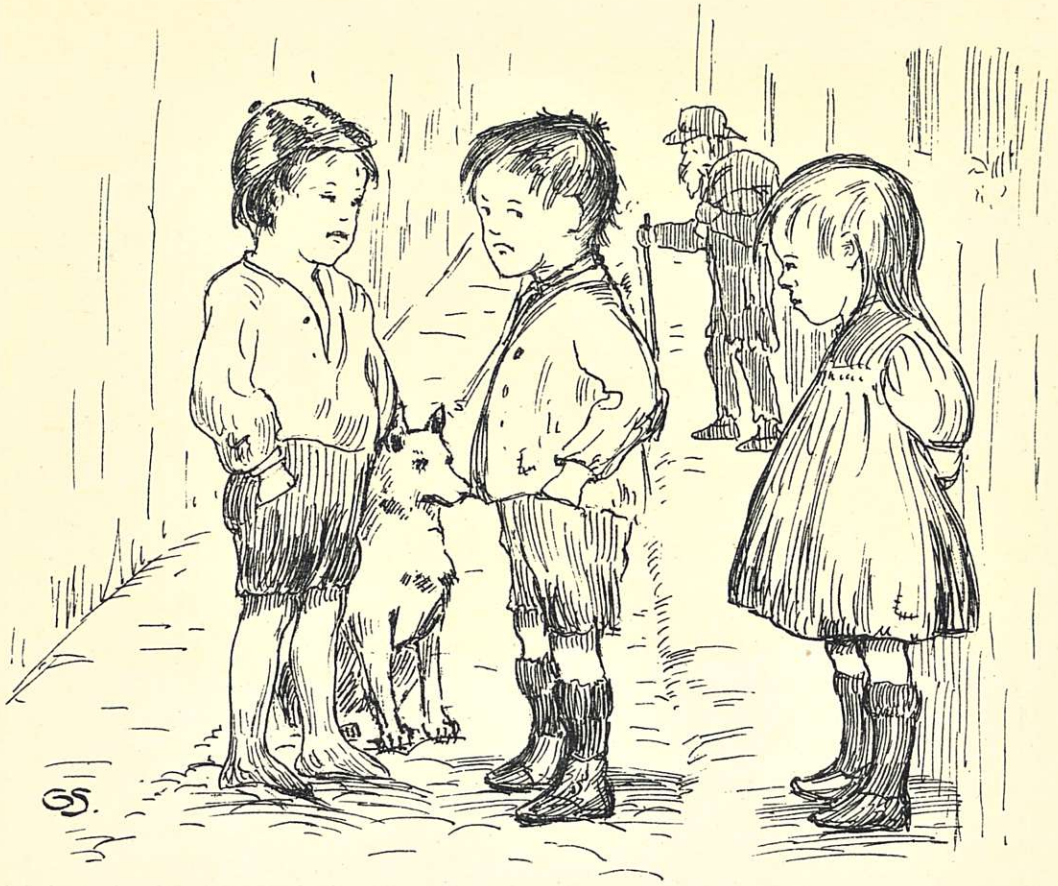
\* \* \*

Siisti paidan on pitäjä,  
kun on puhdas paidan kaulus.  
Jos sun nuttus on napiton,  
napin lävet liestynehet,  
olet jättö järjestyksen.

\*

Ei ole tehty housun tasku  
kättä siinä kanneksia,  
eikähän tavasta tästä  
ole terveyden tueksi.

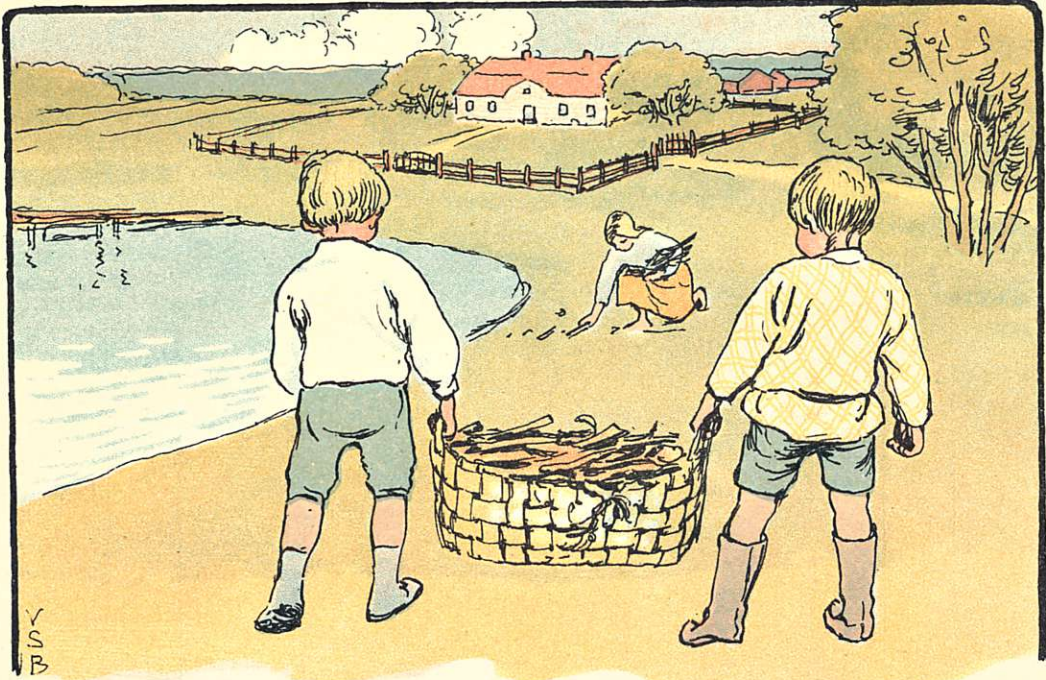




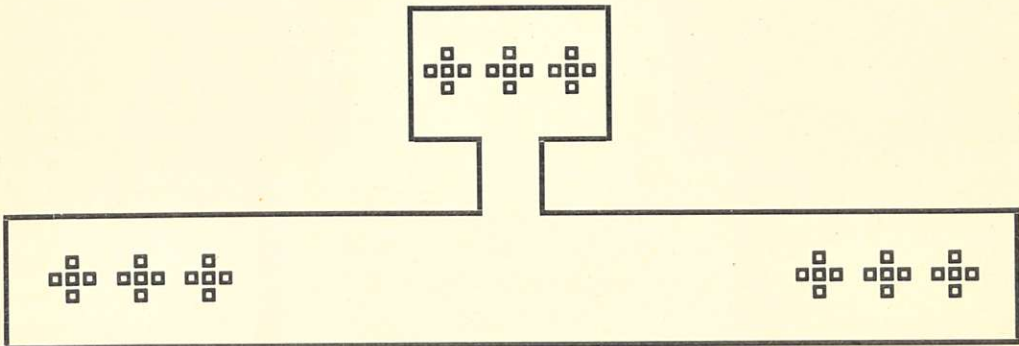
## Toimettomuus ja työ.

Laiskuus, veli paheiden,  
 syntyi hornan syvyyksistä,  
 kiertää kujat turmellen  
 monet toivon siemenistä.  
 Toimetta ken vetelehtii,  
 rantaan turmeluksen ehtii.





Työssä kasvaa voimasi,  
 verraks sen ei kulta riitä.  
 Tointa joka päiväksi,  
 ruumis, sielu elpyy siitä;  
 menestyksen, voinnin oivan  
 siitä saat ja huolten hoivan.





## Pieniä muistosäntöjä.

Tahtos ohjaa, jättää malta,  
mik' ei näytä oikealta.  
Ääntä houkuttelijain  
seuraa lampaat, narrit vain;  
katkera, mut myöhäinen  
katumus on palkka sen.

\*

Luja tahto, tiedä sä,  
ei ole itsepäisyyttä.  
Luontos hillitä kun koit,  
tahtos voiman näyttää voit.

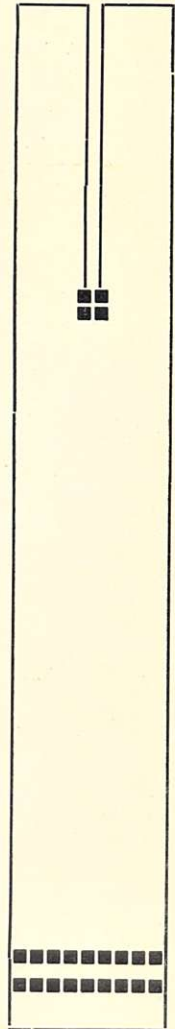
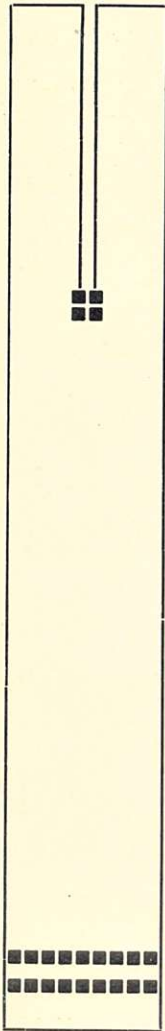
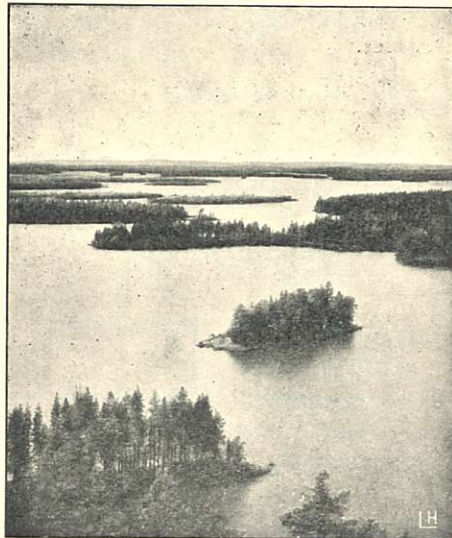
\*

Tähden kovan onnenkohtalon  
vanhemmat ei syytä huoli kantaa;  
itse suurin syyllinen hän on,  
väärän muodon onnelleen ken antaa.

\* \* \*

Kunnioitus oikeuden, lain,  
mieli luja ohjaksissa ain',  
edistyksen terve harrastus —  
niissä yhteiskunnan perustus.

\* \* \*













96. barnh. 3.

Oker-Blom

KANSALLISKIRJASTO-KANSALLISKOKOELMA



120 102 1553





HINTA 3: 50