

# TAITO ELÄÄ KAUAN TERVEENÄ JA ONNELLISENA

1936

JULKAISSUT

D. J. K.

[alliskorpi]



HINTA 5: -



TAITO ELÄÄ KAUAN TERVEENÄ  
JA ONNELLISENA



TAITO ELÄÄ KAUAN  
TERVEENÄ JA ONNELLISENA

---

JULKAISSUT  
D. J. K.



Painettu 1936  
Tampereen Työväen Kirjapainossa



*Olen elämäni varrella eri aikoina koonnut talteen paljon kaikille ihmisille soveltuvia neuvoja ja elämänohjeita, joiden julkaisemisella täten koottuina toivon tekeväni palveluksen kaiken säätyisille ja ikäisille lukijoilleni.*

*Teoksen julkaisija.*





## TAITO ELÄÄ KAUAN.

Tässä 11 ohjetta henkilöille, jotka tahtovat elää vanhoiksi:

1. Oleskele niin paljon kuin mahdollista puhtaassa, raittiissa ilmassa, ja ennen kaikkea, ellei ole liian lämmintä, auringonpaisteessa. Laita lisäksi niin, että saat paljon ruumiinliikettä ja toimita joka päivä pitempi kävely.

2. Nauti ainoastaan pieniä liha-annoksia ja niitä vain kerta päivässä. Käytä pääravintonasi keittämätöntä, terveistä lehmistä tai vuohista saatua maitoa, muniä, leipää, vihanneksia, voita, juustoa ja hedelmiä, joka kolmas kuukausi ole tykkänään syömättä lihaa.

Pureksi ruokasi hyvin.

3. Pese koko ruumiisi joka päivä, ja jos verenkiertoelimet ovat terveet, niin ota kerta viikossa hikoilukylpy (s.o. käy suomalaisessa saunassa).

4. Pidä huolta, että ulostus tapahtuu kerta päivässä. Jos tarvitaan, käytä kerta viikossa lievää ulostusainetta.

5. Käytä huokoisesta kankaasta tehtyjä vaatteita. Alusvaatteet olkoot mieluummin pumpullisia, korkeintaan talvella villaisia. Pidä väljiä kauluksia. Käytä kesällä vaaleaa hattua ja vaaleita vaatteita, jotka läpäisevät auringonsäteitä; talvella ne voivat olla tummempia.

6. Mene varhain nukkumaan ja nouse aikaisin.

7. Nuku pimeässä ja hiljaisessa huoneessa, ikkuna tai ainakin venttiili ja uuninpellit auki. Ei kenenkään pidä nukkua vähempää kuin  $6\frac{1}{2}$  tuntia, miehen ei enempää kuin  $7\frac{1}{2}$  tuntia ja naisen ei yli  $8-8\frac{1}{2}$  tuntia.

8. Lepää täydellisesti yksi päivä viikossa. Vietä jos vaan mahdollista, aika lauantaista maanantaiaamuun maalla, mieluummin vuorissa seudussa.

9. Vältä voimakkaita mielenliikutuksia. Älä sure sitä, mitä ei voida muuttaa, sillä se on järjetöntä, älä myöskään sitä, mikä mahdollisesti voi tapahtua. Älä puhele epämiellyttävistä asioista. Ole lujaluontoinen.

10. Vältä liian kuumia huoneustoja, varsinkin sellaisia, missä on höyrylämmitys tai huono ilmanvaihto. Jos talossasi on keskuslämmitys, niin on pidettävä huolta, ettei lämmityslaitteisiin keräydy tomua, koska se imee itseensä huoneilman kosteuden ja tekee sen epäterveelliseksi hengitykselle. Huoneissa olevat lämpö-

johdonsäiliöt ovat senvuoksi joka päivä pyyhittävä rievulla tomusta puhtaiksi.

11. Tupakan, kahvin ja teen käytössä ole kohtuullinen ja kieltäydy väkijuomista.

---

## 10 TERVEYSKÄSKYÄ.

1. Pese jos mahdollista joka päivä koko ruumiisi kylmällä vedellä. Vähäveriset voivat talvella käyttää haaleata vettä, mutta ei millään muotoa kuitenkaan lämmintä. Peson jälkeen hangataan ruumis lämpimäksi karkealla pyyheliinalla.

2. Älä milloinkaan käytä värjättyjä alusvaatteita. Vaihda alusvaatteitasi ainakin kahdesti viikossa. Makuuvaatteita pitää usein tuulettaa.

3. Eälä nauti milloinkaan lihaa, väkijuomia, madonsyömiä hedelmiä, epäpuhdasta vettä eikä voimakkaita lääkkeitä. Jauhoruuat, palkohelelmät, vihannekset ja maito ovat terveellisimmät ravinto-aineet.

4. Harjoita joka päivä tarpeeksi liikuntaa ulkoilmassa, jos sinulla on hiljainen, istualla toimitettava työ. Liikunta ei saa kuitenkaan väsyttää. Levon ja työn täytyy vaihdella keskenään. Etsi jalostavaa huvitusta. Älä rasita itseäsi liiaksi, jos voit sitä välttää.

5. Levon ja unen täytyy vähintään kestää 6 tuntia. Mene varhain vuoteeseen ja nouse aikaisin ylös. Raitis ilma asunnoissa on välttämätön. Lampussa ei saa olla tulta öisin.

6. Oleskele niin paljon kuin mahdollista aurin-  
gon valossa; karta sen sijaan tulen valoa.

7. Pidä jalkasi aina kuivina, lämpiminä ja puh-  
taina ja pidä huolta että verenkierto on voimakas.  
Ole säännöllinen elintavoissasi.

8. Ole tyyni, iloinen ja ystävällinen. Auta  
lähimmäistäsi niin paljon kuin voit. Etsi sitä  
mikä on hyvää ja jalostavaa.

9. Tarkastele tieteitä ja omista niiden loppu-  
tulokset. Tärkeimmät kohdat terveydenhoito-  
opissa ja lääketieteessä yleensä ovat erittäin  
tarpeellisia.

10. Älä anna ajatustesi yksinomaan työsken-  
nellä aineellisissa asioissa, anna niiden myöskin  
kohota niihin asioihin, jotka ovat aineellisuuden  
yläpuolella.

---

## TERVEYDENHOIDON 10 KÄSKYÄ.

(Leo Tolstoin mukaan.)

1. Pidä ilma raittiina läpi vuorokauden asun-  
nossasi.

2. Ole päivittäin liikkeessä — joko työssä tai  
kävelyllä — raittiissa ilmassa.

3. Ole kohtuullinen ruokaasi ja juomaasi nähden ja olkoot ne laadultaan yksinkertaisia, mutta pilaantumattomia ja ravitsevia.

4. Nauti raitista vettä, maitoa tai hedelmiä. Siten lisäät työkykyäsi ja hyvinvointiasi.

5. Karaise ruumiisi kylmää kestäväseen pesemällä se joka päivä kylmällä vedellä, kesällä uimalla, missä siihen on tilaisuus; ota lämmin kylpy kerran viikossa. Älä pidä liian lämpimiä ja ahtaita vaatteita.

6. Hanki itsellesi kuiva, kyllin tilava ja päivänpaisteinen huoneusto, jonka sinun pitää mikäli mahdollista, saada vapaasti käytettäväkseen.

7. Noudata mitä suurinta puhtautta kaikessa, myös siveellisessä elämässäsi, se on paras suoja-keino tarttuvia tauteja vastaan.

8. Ryhdy säännölliseen ja mieltäkiinnittävään työhön, joka varjelee sinut sekä sielullisista että ruumiillisista tuskista. »Tee työtä kuusi päivää viikossa, mutta lepää seitsemäntenä», se tuottaa lohtua onnettomuudessa, se ylläpitää elämäniloa ja elämisen halua.

9. Älä harjoita remuavaa huvittelua työsi lopetettuasi. Vapaa-ajat kuluta perheesi seurassa lukien, puhuen ja laulaen tai soittaen tahikka kuunnellen. Myöskin vapaa oleskelu luonnon helmassa on virkistävä ja opettava. Ainoastaan yö on varsinaista lepoa varten.

10. Ensimmäinen ehto on hyvän terveyden säilyttämiseksi työn kautta hedelmiä kantava, siunausta tuottava ja hyvien tekojen jalostama elämä, joka samalla on pitkän ijan tekijä.

---

## HAIUATTEKO ELÄÄ YLI SADAN VUODEN VANHAKSI.

Kuuluisa englantilainen lääkäri sir James Saver arvelee, ettei ihmisen ole laisinkaan vaikea saavuttaa 100 vuoden ikää. Hän on äskettäin selittänyt, että niin vanhaksi voi jokainen elää — ellei häntä kohtaa tapaturmainen kuolema — jos hän vain uskollisesti noudattaa seuraavia kahdeksaatoista »terveyskäskyä».

1. Nuku kahdeksan tuntia joka yö.
2. Nuku oikealla kyljelläsi.
3. Pidä makuusuojasi akkunat avoimina.
4. Pidä mattoa makuusuojasi oven edessä.
5. Pidä vuoteesi erillään seinästä.
6. Älä käytä aamuisin kylmää kylpyä, vaan ruumiin lämmön mukaista.
7. Tee ruumiinharjoituksia ennen aamiaista.
8. Syö vähän lihaa, mutta pidä huolta siitä, että se on hyvin keitettyä.
9. Älä juo maitoa (tämä kuuluu vain täysikasvaneille).



10. Syö runsaasti rasvaa ravitaksesi soluja, jotka tappavat taudinsiemenet.

11. Vältä väkijuomia, koska ne tuhoavat solut, jotka vastustavat taudinsiemeniä.

12. Älä salli eläinten oleskella makuusuojasasi, sillä ne kuljettavat taudinsiemeniä.

13. Elä maalla, jos sinulla on siihen tilaisuutta.

14. Kiinnitä huomiosi juomaveteen, sumuun ja kastumiseen.

15. Älä tee yksitoikkoista työtä, hae työn vaihtelua.

16. Hanki itsellesi usein lyhyitä loma-aikoja.

17. Hillitse kunnianhimosi.

18. Säilytä mielenmalttisi.

19. Karta yövalvomista varsinkin iltayöstä.

---

»DR. KNICKERBOCKER SAYS.»

New Yorkin kaupungin terveyskomissioneri, tri  
John L. Ricen kirjoitelmia.

*Henkilökohtainen puhtaus ja terveys.*

Ruumiin puhtaana pitäminen, niin sisältä kuin ulkoakin, on tärkeä tekijä hyvän terveyden säilyttämiseen. Monet taudit saadaan tartunnan kautta — kädenpuristus, suutelo, kosketus katuvaunun riippuhihnaan, käsipuuhun jne. Taudin-

- idut siirtyvät kädestä käteen ja kädestä suuhun. Siinä syy minkä tähden tulee pestä kädet aina ennen syöntiä. Viisas tapa on pestä kädet tuon tuostakin päivän kuluessa.

*Iho on pidettävä puhtaana.*

Päivittäisen kylvyn otto on tullut yhä suurempaan käytäntöön. Se ei ainoastaan herätä itsekunnioitusta ja kunnioitusta muita kohtaan, vaan poistaa se ihosta ihotukset. Sellainen iho, joka pidetään puhtaana, harvemmin saa tulehtuvia haavoja ja ruhjeita. Puhtaassa ihossa on vähemmän bakteeria kuin epäpuhtaassa. Sellaiseen ihoon syntyy harvemmin verenmyrkytyksin jos saa haavan taikka ruhjevamman. Päivittäiset kylvyt auttavat myöskin siinä, että iho voi helpommin hengittää, kun ihon huokureijat ovat avoimina ja kun ihon huokureijat ovat auki, kykenee iho paremmin täyttämään tärkeän tehtävänsä.

Useimmissa kodeissa kaupunkipaikoissa on jo suihku, joten on helppo asia ottaa suihkukylpy joka aamu. Useimmat ihmiset kestävät koltuullisen kylmän suihkukylvyn, joka on huokein ja terveellisin toniikki, mitä on olemassa. Joka pelkää kylmän suihkun vaikutusta, kysyköön lääkäriltä ohjeita. Niille, jotka eivät voi ottaa

suihkukylpyä, vaikuttaa ammekylpy terveellisesti, kun ottaa sellaisen kylvyn joka toinen päivä.

Jokapäiväinen puhdistus on suotava monestakin syystä useimmille ihmisille. Auttaaksenne itse ihon ja elimistön puhdistamista, juokaa paljon vettä, jopa niin että juomalla saatte elimistöön 2—3 varttia vettä joka päivä. Syökää runsaasti hedelmiä ja juokaa hedelmämehua. Koettakaa järjestää asianne niin, että käytte käymälässä määrättyinä aikoina. Huomaatte, että lyhyessä ajassa suolistonne tottuu tällaiseen järjestelmään. Paras aika siihen on heti aamiaisen jälkeen. Täytyy vain aamuisin nousta aikaisemmin, mutta se palkitsee itsensä.

Kiinnittäkää huomionne tällaiseen puhtauteen, sillä se merkitsee teille itsellenne hyvää terveyttä ja iän pidentymistä.

Hyvä järjestys myös pitäisi pitää kaikessa, se säästää monelta harmilta ja ajanhukalta.

---

## MUUTAMIA NEUVOJA HAMPAITTEN HOIDOSSA.

1) Puhtaisiin hampaisiin tulee harvoin hammasmätää.

2) Hammasmädän vioittamat hampaat aiheuttavat tuskaa ja häiriötä yleisessä terveydessä.

3) Hampaisiin jääneet ruuan tähteet saavat aikaan hammasmätää — varsinkin yön aikana.

4) Puhdista siis kaikki hampaat hyvin huolellisesti, varsinkin illalla ennen nukkumaan menoasi.

5) Käytä hyvää hammasharjaa, ei pehmeätä, ja puhdistettua suudaa veden seassa tai hammasliitua ripotettuna kostealle harjalle.

6) Pidä hammasharjasikin puhtaana; älä milloinkaan käytä vierasta hammasharjaa.

7) Pureskele ruokasi hitaasti ja perusteellisesti.

8) Syö aina kovaa leipää, sillä se puhdistaa ja voimistuttaa hampaita ja ikeniä.

9) Pienemmätkin kolot anna korjauttaa ennenkuin mitään kipua olet tuntenut; liian huonoiksi päässeet hampaat ja juuret anna poistaa.

10) Älä lähesty ketään ihmistä (puhumattaakaan hammaslääkäristä), puhdistamattomilla hampailla.

11) Näytä säännöllisesti puolivuositain hampaasi hammaslääkärille; lasten hampaat neljä kertaa vuodessa, sillä lasten maitohampaatkin ovat korjautettavat.

12) Huonokin oma hammas on sentään parempi kuin tekohammas.

13) Hoitamattomien juurien päälle tehdyt tekohampaat ovat epäterveelliset.

14) Tekohampaasi puhdista huolellisesti joka aterian jälkeen erityisellä puhtaalla harjalla.

---

### MUISTA TÄMÄ!

Joka ei jouda terveyttään hoitamaan, sen täytyy ennemmin tai myöhemmin joutaa sairastamaan.

\*

Ruumiin ja sielun täytyy molempain kehittyä rinnakkain; joka laiminlyö toisen näistä, se on todellisuudessa raajarikkoinen.

\*

Ruumiinharjoitukset lisäävät ruumiillista voimaa ja tekevät taudin vastustamiskyvyn suu-remmaksi.

\*

Ruumiinharjoitukset ovat ruumiille yhtä tärkeitä kuin henkinen kehitys sielulle.

\*

Kreikkalainen viisas Plato sanoi sen miehen ontuvan, joka oli sielunsa kehittänyt, mutta laiminlyönyt ruumiinsa kehittämisen.

\*

Ruumiin voima ja terveys ovat tärkeimpiä ehtoja voidaksemme menestyksellä toteuttaa kutsumuksemme elämässä. Ruumiin harjoitukset ovat paras keino niiden saavuttamiseen.

---

## SIPULI LÄÄKKEENÄ.

Eräässä englantilaisessa viikkolehdessä valitsee muuan lääkäri, että nykyajan lääkärit yleensä laiminlyövät sipulin käytön lääkeaineena tautien, varsinkin keuhkotulehduksen hoidossa. Lienee juuri yksinkertaisuus syynä tähän laiminlyöntiin. Sipuli vaikuttaa kiihottavasti ja edistää limaeritystä. Annetaanhan katarria ja yskää sairastaville lapsillekin sipulimehua sekoitettuna siirapin kanssa, ja paistettuja sipulinleikkelyjä käytetään laastareina pehmentämään märkiviä paiseita.

Sipulin läheistä sukulaista, kynsilaukkaa, pidettiin jo muinaisaikana arvokkaana lääkeaineena. Kun siitä puserrettua öljyä annetaan sairaalle,



joka potee itsepintaista ilmatorven tulehdusta, tai keuhkotulehdusta sairastavalle lapselle, alkaa potilas yleensä pian voida paremmin. Ennen aikaan käytettiin kynsilaukan vesoista tehtyjä kääreitä myöskin parantamaan hermostuneisuutta tai pikkulapsissa esiintyvää jäsenten kouristusta.

Kuinka paljon entisaikaan sipulia käytettiin terveyden säilyttämiseksi, ilmenee siitä, että ne työmiehet, jotka rakensivat Keopsin pyramidia, nauttivat 1.600 talentin (1 talentti = noin 5.880 mk.) arvosta sipulia, kynsilaukkaa ja piparjuurta.

Kynsilaukka on polttavan väkevää. Se on laimennettava maidolla, vedellä tai hunajalla.

---

## AURINGONKYLVIYT.

*Ohjeita niiden ottamista varten.*

Valotetaan:

1	päivänä	2 × 10	min.	alaruumis	navasta	jalkoihin
2	»	2 × 15	»	ylaruumis		
3	»	2 × 20	»	alaruumis		
4	»	2 × 25	»	ylaruumis		
5	»	2 × 30	»	alaruumis		
6	»	2 × 35	»	ylaruumis		

7	päivänä	2 × 20	min.	koko	ruumis
8	»	2 × 30	»	»	»
9	»	2 × 40	»	»	»
10	»	2 × 50	»	»	»
11	»	2 × 60	»	»	»
12	»	2 × 70	»	»	»
13	»	2 × 80	»	»	»
14	»	2 × 100	»	»	»
15	»	2 × 120	»	»	»

Samaa puolta ei saa valottaa missään tapauksessa yhteen menoon pitempää aikaa kuin 30 min., minkä jälkeen toinen puoli ruumista käännetään aurinkoon päin. Pää on varjostettava myös liialta polttavalta auringonvalolta.

---

### SEITSEMÄN TERVEYSSÄÄNTÖÄ.

1. Suru turmelee terveyden ja voimat; siitä ei ole mitään hyötyä.

2. Hyvä mieli tekee ruumiille hyvää ja pidentää elämää.

3. Terveet ajatukset tekevät terveeksi; mutta sielu ja ruumis ovat yksi.

4. Ihminen ilman mielen tasapainoa on kuin laiva ilman peräsintä.

5. Mitä hetki rikkoo, saa vuodet sovittaa.  
6. Luonnon lakien totteleminen antaa terveyttä ja hauskuutta.  
7. Terveys ja tyytyväisyys tarttuvat samoin kuin tauti ja kurjuus.
- 

## MIELEEN PANTAVAA.

### *Selkä lapaluiden välillä,*

missä keuhkot ovat, on ruumiin arin osa ja veri jäähtyy siinä helposti. Sen tähden sitä osaa ruumista on suurimmalla huolella suojeltava kylmää vastaan.

\*

### *Suun huuhtominen*

suolaisella vedellä on sängen terveellistä, sillä siten estetään monenlaisia kaulatauteja syntymästä.

\*

### *Yhtä tärkeätä*

kuin hampaanpesu on, on myöskin kurkun kurluttaminen. Sitä tulisi tehdä ainakin pari kertaa

päivässä. Kurluttamiseen käytetään lievää suolavettä.

Kurluttaminen vaikuttaa erittäin edullisesti varsinkin lapsiin, jotka käyvät koulua, sillä niihin ei niin helposti silloin iske kaikellaisia kaulatauteja. Suolavesi vaikuttaa nimittäin erittäin desinfisioivasti myöskin kaularauhasiin ja niiden ympäristöön, johon helposti kerääntyy taudinsiemeniä. Sen ovat kyllä huomanneet ne vanhemmat, jotka heti panevat lapsensa kurluttamaan kurkkuansa, milloin siinä tuntuu pienintäkään kipua.

\*

### *Ruansulatuksen pahin vihollinen*

on rauhaton mieliala. Pelko, viha, murhe, suuttumus — kaikki sellaiset voivat kokonaan ehkäistä ruansulatuksen. Syömisen tulee siis tapahtua rauhallisen mielialan vallitessa. Älkää koskaan puhuko ruokapöydässä asioista, jotka voivat kiihoittaa teitä. Puhelkaa miellyttävistä asioista, se parhaiten edistää ruansulatusta.

\*

### *Amerikassa*

puhutaan 1.624 eri kieltä ja murretta.

## AJATELMIA.

Ei väisty se ken tahtoo voittaa. — *Ibsen.*

Korkeinta on puhdas sydän ja suuret ajatukset.

— *Schiller.*

Käy korkeuden polkuja nöyryyden jaloilla. —  
*Augustinus.*

Mitä vähemmän me tarvitsemme, sitä lähempänä jumalia me olemme. — *Sokrates.*

Kasvatus on suurin ja vaikein tehtävä, mikä ihmiselle voidaan antaa. — *Immanuel Kant.*

Jos tahdot kartuttaa onneasi ja pitentää ikääsi, niin unohda lähimmäisiesi virheet!

Unohda kaikki panettelut ja valheelliset jutut, jotka olet heistä kuullut!

Unohda myös ystäviesi ja tuttujesi omituisuudet ja muistele ainoastaan heidän hyviä puoliaan, niitä puolia, joiden tähden heistä pidät.

Unohda kaikki ikävät jutut ja juorut, joita olet sattumalta kuullut ja jotka tavallisesti ovat suuresti liioiteltuja.

Poista joka ilta mielestäsi kaikki päivän surut ja huolet ja aloita päiväsi puhtaalla, valkealla sivulla, johon kirjoitat kaiken hyvän ja rakentamisen arvoisen, jonka joka päivä kohtaat.

Sillä tavalla tulee elämäsi yhä arvokkaammaksi ja itse tulet onnellisemmaksi, paremmaksi ja rauhallisemmaksi päivä päivältä!

## SOKRATEEN LAUSEITA.

Huonot ihmiset elävät syödäksensä ja juodak-  
sensa, mutta hyveelliset ihmiset syövät ja juovat  
elääkseen.

Nopein ja varmin keino tulla hyveelliseksi  
ihmiseksi on tehdä työtä tullakseen siksi. Kun  
tarkastatte kaikkia hyveitä, niin huomaatte,  
että ne kaikki kasvavat *työn ja harjoituksen*  
*avulla.*

Mitä vähemmän me tarvitsemme sitä lähempänä  
jumalia me olemme.

Ketä ei sana lyö, sitä ei lyö keppikään.

Ellei minulla olisi luita ja lihaksia, en voisi  
tehdä sitä, mitä pidän oikeana; mutta olisi aivan  
väärin väittää, että syynä siihen, mitä minä  
teen, ovat luut ja lihakset eikä rakkaus kaikkeen  
hyvään. Ken niin puhuu, ei osaa erottaa perus-  
syytä sivuseikoista. Suurin osa ihmisiä kulkee  
haparoiden, aivan kun pimeässä ja nimittää  
syyksi sitä, joka on syyn erottamaton seuralainen.

Lait täällä alhaalla ovat ylhäällä vallitsevien  
lakien siskoja.

---



## ONNEN EHTO.

Onko inhimillistä, että onnen ehtona on kohoaminen muiden ihmisten yläpuolelle, toisten nöyryyttäminen, vieläpä maahan tallaaminen? Onko inhimillistä, että panee arvoa siihen mitä omistaa vain siinä tapauksessa, että on yksin sitä omistamassa? Suden luontoa tämä tällainen muistuttaa, mutta ei ihmisen. Täten joudutaan pitämään elämää riistana, josta pedot kynsin hampain repivät itselleen mahdollisimman suuria paloja. Voimakkain ja uljain on silloin se, joka osaa parhaiten purra toisia ja repii suurimpia paloja itselleen. Ja kun hän ahkerasti on raatanut, se on, hyvin repinyt ja raadellut naapureitaan, julistetaan hänet ensimmäiseksi ja toiset kadehtivat häntä. He tahtoisivat mielellään olla hänen sijassaan.

\*

Mutta on toisellaistakin elämää. Se olkoon teidän kunnianhimonne päämääränä. Sen pääominaisuutena on yksinkertaisuus. Samassa määrin kuin edelliselle elämäntavalle on ominaista alhaisuus, samassa määrin tämä jälkimmäinen kehittää jalomielisyyttä ja soveltuu miehuullisille sydämille.

Yksinkertaisuus — — johtuu siitä vakaumuksesta, että ihmisen todellinen suuruus on sisäistä suuruutta. Koko eteenpäin pyrkimisemme tarkoittakoon vain sitä, että tulisimme yhä paremmiksi, oikeamielisemmiksi ja voimakkaammiksi. (Kirjasta »Miehuullisuus», kirj. C. Wagner.)

---

## HILJAISINA HETKINÄ.

### *Hyviä aikomuksia,*

jokaiselle luettavaksi uudenvuoden aattona:

Ensi vuonna aijon todellakin:

- 1) katsella elämää ja asioita valoisalta puolen;
- 2) olla hyväntahtoinen myös välinpitämättömille ihmisille;
- 3) olla polttamatta suutani varomattomilla lauseilla;
- 4) olla kohtelias, vaikka siitä olisi vaivaakin;
- 5) pitää itseäni aina hyvällä tuulella;
- 6) hillitä pikavihaisuuttani ja estää ärtyisyyteni näkymästä;
- 7) kerrassaan totuttaa itsestäni pois epätasällisuuden;
- 8) olla tekemättä liian pikaisia johtopäätöksiä;
- 9) olla uskomatta jokaista kulkupuhetta ja juorua, puolustellen itseäni: »ei savua ilman tulta».

10) olla järkevä, toimelias, käytännöllinen, utttera, omaksi edukseni ja muiden hyväksi työskentelevä ihminen.

---

### KUKA VOI SAAVUTTA A MENESTYSTÄ?

Se, joka keskittää voimansa yhteen määrättyyn asiaan.

Se, joka perinpohjaisesti ottaa kaikesta selkoa.

Se, joka panee koko voimansa ja itsenäisyytensä työhönsä, eikä vain uneksi.

Se, joka yhtä hyvällä mielellä kestää työnsä okaat kuin ruusutkin.

Se, joka ei aseta itselleen vain korkeita ihan-teita, vaan toteuttaa ne myös elämässään.

Se, joka ei arvioi työnsä arvoa ja paljoutta vain palkan mukaan.

Se, joka uskoo menestykseensä, olkoon hänen tiensä täynnä esteitä tai sileä kulkea.

Se, joka on voittanut pelkonsa ja jonka usko Jumalaan ja luottamus omaan itseensä ei koskaan horju.

Se, joka aina pienentää kaikki vaikeudet.

Se, joka ei koskaan päästä päämäärää silmistään, vaikka kuinka suuret vaikeudet uhkaisivat häntä.

Se, joka tuo voimaa eikä heikkoutta työhönsä.

Se, joka työskentelee jaloa, epäitsekästä tarkoitusta varten.

Se, joka toivoo itsestään suuria eikä kammitään vaivaa koettaessaan toteuttaa toiveitansa.

Se, joka uskoo enemmän uutteraan työhön kuin onneensa.

Se, joka ymmärtää miten edullista ihmiselle itselleen on olla säännöllinen, täsmällinen, kohtelias, ystävällinen, jalomielinen ja uskollinen työssänsä.

Se, joka ei koskaan antaudu toivottomuuteen, joka aina kääntää katseensa aurinkoa kohti, joka toimii, ajattelee ja elää odottaen menestystä.

Se, joka kaikessa kilpailussa käyttää hyväkseen kykyään, päättäväisyyttään ja tahdonlujuuttaan.

Jokainen mies ja nainen voi saavuttaa menestystä, sillä jokaisessa itsessään, — ei ulkopuolellasi, ei siellä eikä täällä, riippuen jostakin erikoisesta olosuhteesta, vaan *suorastaan sinussa itsessäsi* on suuren menestyksen mahdollisuus.

*Swett Marden.*

---

## ELÄMÄN SÄÄNTÖJÄ NUORUKAISILLE.

Nouse aikaisin ja paikalla ylös vuoteeltasi.  
Älä heitä sitä huomiseen, mitä voit tänään tehdä.

Inhoa väkijuomia. Kavahda huonoja tapoja.  
Älä vaivaa muita sillä, mitä itse voit tehdä.  
Älä koskaan viivyttelä tehdessäsi hyvää työtä.  
Käytä aikasi hyvin.

Älä koskaan pelkää kunnan työtä toimittaa.  
Käytä loma-aikasi hyvien kirjojen lukemiseen.  
Koeta aina olla hyvällä tuulella.

Kanna kaikki vastoinkäymiset kärsivällisyydellä.

Älä sure turhanpäiten asioita, jotka eivät milloinkaan ehkä tapahdu.

Katsele kaikkia asioita niiden parhaimmalta kannalta.

Ole vireä kaikissa toimissasi.

Ole kohtelias kaikille.

Älä hätiköitse, puhu suoranaisesti.

Hallitse luonnettasi.

Ensin ajattele jos syysi vastustamiseen ovat oikeutetut, silloin vasta puolustustasi katsotaan kunnian-asiaksi.

Älä tee tarpeettomia tuttavuuksia.

Älä luota sattumaan.

Älä koeta näyttää toiselta kuin olet.

Älä koskaan käytä varoja, joita sinulla ei ole.  
Älä osta tarpeettomia kapusia, ainoastaan siksi,  
että ne ovat huokeat.

Ylpeys käy kalliimmaksi kuin ruoka, juoma  
ja vaatteet yhteensä.

Ei mikään tule vaikeaksi, jonka hyvällä tah-  
dolla toimitat.

Ota aikaa punnitaksesi asioita ja päätä sitten  
pian.

Emme koskaan tarvitse katua, että olimme  
nauttineet vähemmän kuin olisimme voineet.

Maksa velkasi täsmälleen.

Noudata tarkoin puhtautta.

Älä milloinkaan pidä arpajaisista.

Opi tuntemaan ammattisi perinpohjin; tee  
sitten työtäsi kaikella voimallasi, silloin voit  
olla varma elämäsi menestymisestä.

---









