

Zur Belehrung

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizerische Taubstommen-Zeitung**

Band (Jahr): **16 (1922)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Zur Belehrung

Was sollen wir lesen?

Halte dich nur an Bücher, die deinem Innenleben förderlich sein können und die dich bewahren vor jedem Schaden der Seele. Lies Lebensgeschichten bekannter und großer Gottesmänner. Solche Beschreibungen, Biographien genannt, sind — außer der Bibel — der beste Lesestoff zur Charakterbildung.

Gedichte sind die schönsten Blüten und der edelste Ausdruck der Sprache. Tue Gedichtbücher nicht einfach mit einer Handbewegung ab, denn sie fördern die Liebe zur wahren Schönheit, die Gott selbst in dein Herz gelegt hat. Hier ist natürlich nur von guten und reinen Gedichten die Rede.

Lies langsam, lege das Buch zeitweise beiseite und denke über das Gelesene nach. — Gute Bücher lies zwei oder mehrere Male, langweilige lies gar nicht.

Wichtige Stellen in einem Buche, die Eindruck auf dich gemacht haben, unterstreiche oder schreibe sie heraus. Du wirst dadurch dein Gedächtnis schärfen und gleichzeitig dein Wissen bereichern.

Schwerverständliche Bücher lies nicht in einem Zuge durch, sondern lies jeden Tag einen Abschnitt.

Lesen müssen wir, besonders wir Gehörlose. Einem Menschen spüren wir an, ob er belesen ist, d. h. viel gelesen hat oder nicht. Wer viel und gut liest, steigt in der Kultur höher (laßt Euch von Euren hörenden Freunden erklären, was Kultur ist!).

Tief atmen macht gesund und schön!

Die Kunst des richtigen Atmens wird meist nur von Berufsfängern erlernt. Und doch ist das richtige und tiefe Atmen nicht nur für die Gesundheit notwendig, sondern auch eins der wichtigsten und billigsten Mittel zur Erlangung von Schönheit. Wenn man nicht tief genug atmet, so erhält der Organismus nicht genug Sauerstoff, und ohne genügende Sauerstoffzufuhr bekommt man kein gutes Aussehen, keine glänzenden Augen und keine schöne Figur. Die Lungen bedeuten für den Körper das, was die Fenster für die Wohnung sind; sie führen ihr

frische Luft zu, und wie ein Zimmer, in dem das Fenster nicht aufgemacht wird, dumpf und schlecht ist, so fehlt auch uns der nötige Sauerstoff, wenn wir nicht tief atmen. Zum richtigen Atmen gehört die richtige Körperhaltung. Um seine Lungen mit Luft anzufüllen, muß man den Kopf aufrecht halten, das Kinn angezogen, die Brust vorgestreckt, die Schultern zurückgenommen, den Nacken zurückgelegt. Diese Stellung ist immer beizubehalten, ob man steht, geht, oder sitzt. Dann ist das tiefe Atmen leicht und erfolgt fast von selbst. Sehr zu empfehlen sind aber außerdem noch tägliche Atemübungen, die zwei- bis dreimal im Tage je fünf Minuten lang ausgeführt werden. Man stellt sich mit dem Rücken gegen eine Tür oder eine Wand bei offenen Fenstern, so daß der Hinterkopf, die Schultern, Ellenbogen und Hacken die Tür oder die Wand berühren und zieht ganz langsam durch die Nase die Luft tief ein, behält sie einige Sekunden und atmet sie dann langsam und allmählich wieder aus.

Jahreswechsel.

Wir gehn dahin und wandern
Von einem Jahr zum andern,
Wir leben und gedeihen
Vom alten zu dem neuen.

Denn wie von treuen Müttern
In schweren Ungewittern
Die Kindlein hier auf Erden
Mit Fleiß bewahret werden:

Also auch nicht minder
Läßt Gott ihm seine Kinder,
Wenn Not und Trübsal bligen,
In seinem Schoße sitzen.

Gelobt sei seine Treue,
Die alle Morgen neue!
Lob sei den starken Händen,
Die alles Herzleid wenden!

Laß ferner dich erbitten,
O Vater, und bleib' mitten
In unserm Kreuz und Leiden
Ein Brunnquell unsrer Freuden.

Schließ' zu die Jammerpforten
 Und laß an allen Orten
 Auf so viel Blutvergießen
 Die Friedensströme fließen.

Sprich deinen milden Segen
 Zu allen unsern Wegen,
 Laß Großen und auch Kleinen
 Die Gnadensonne scheinen,

Und endlich, was das meiste,
 Füll' uns mit deinem Geiste,
 Der hier uns herrlich ziere
 Und dort zum Himmel führe.

Das wollst du uns allen
 Nach deinem Wohlgefallen
 Du, unsers Lebens Leben,
 Zum neuen Jahre geben!

Briefkasten

H. M. in B. Ihr „Niesenbrief“ samt den Bildern sei herzlichst verdankt! Alles las ich mit großem Interesse. Das ist eine lange Halbarbeitszeit! Könnten Sie es nicht als Zeichner in L. versuchen wie U. K.? Das könnte vielleicht Herr J. S. auch? Nach St. G. kann ich wohl erst nächstes Jahr. — Ja, wenn ein tugendhaftes Weib beschert ist, das ist edler, denn die köstlichsten Perlen! Ihres Mannes Herz darf sich auf sie verlassen. — Seit dem ersten Weltkriegsjahr sind schon acht Jahre vergangen, aber seine furchtbaren Folgen wollen nicht aufhören, sondern nehmen noch zu. Und dennoch lobern da und dort noch Kriege auf. O wahnsinnige Welt!

H. L. in B. Wer mir seine Adressenänderung nicht mitgeteilt hat, darf sich nicht wundern, das Blatt nicht bekommen zu haben. — Bitte künftig keine so blasse Bleistiftschrift!

Gilt auch an d e r n Karten- und Briefschreibern!

B. S. in N. Alles richtig erhalten, danke! Treue ist eine seltene Pflanze und diese gedeiht bei Ihnen.

An mehrere Brief- und Kartenschreiber. Bitte denkt an die Augen der andern. Schonet die Augen derer, die eure Zeilen lesen sollen, und verwendet keine blasse Schrift! Wenn ihr schreibt, so nehmt stets Tinte oder einen kräftigen Bleistift. Von Kranken erhält man gewöhnlich Bleistiftzeilen; das ist zu begreifen. Aber wer's vermag, soll lieber zur Tinte greifen. Ihr habt

es auch nicht gern, wenn ihr Briefe bekommt, deren blasse Schrift nur mit großer Anstrengung der Augen zu lesen ist!

Büchertisch

Verein für Verbreitung guter Schriften.

Der Traum von Rudolf Fischer. (Preis 40 Rp.) Es ist die Geschichte einer jungen Ehe, die durch die unbegründete Eifersucht der Gattin in die Brüche zu gehen droht, aber durch beiderseitiges Entgegenkommen und die Anhänglichkeit des Kindes wieder geheilt wird, so daß Mann und Frau, jedes in seiner Art tüchtig und gut, sich wieder finden.

Veronika von William Wolfensberger. (Preis 35 Rp.) „Wo die schwielenhändigen großen Leute aus Kropferei und Troß den Weg nicht finden, da bringen zarte Kinderhände ein Segenswerk zustande, daß der liebe Gott sich wieder der Welt zudrehen muß.“

Bibliographie des schweizerischen Taubstummenwesens.

Von Eugen Sutermeister. (Fortsetzung.)

„Jtschr. f. schw. Statistit“, 1866, S. 198.

Dr. A. Wittstock, „Pädagog. Wanderungen“, Cassel-
 Spz., 1870, S. 4.

Wild, „Veranstaltungen“, 1910, S. 425—426.

— „Soz. Fürsorge“, 1919, S. 660—661.

Sichler, „Erz. u. Unt.“, S. 279

S. a. S. v. B. — Fellmann. — Francini. — Gindroz,
 — Näf. — Rambert. — Sutermeister, Landesaus-
 stellung 1914.

Kanton Wallis.

23. Gerunden (Géronde).

Beschluß des Staatsrates v. 24. April 1894 betr. Er-
 richtung der L.-A. in Gerunden.

„Samml. d. Gesetze, Dekr. u. Beschlüsse d. Rts.
 Wallis v. 1893—1895, Bd. XVI, S. 184—185, auch
 in Französisch.

Vertrag vom 4. März 1894 zwischen d. Staate Wallis
 u. d. hochw. Bischof d. Diözese betr. Uebergabe d.
 Gebäude von Monastère oder Gerunden an den
 Staat Wallis.

„Samml. d. Gesetze, Dekr. u. Beschlüsse d. Rts.
 Wallis“, 1894—1895, Bd. XVI, S. 289, auch in
 Französisch.