

da nam je za dobe mojih šolskih let dejal profesor, sicer zloglasni prijatelj Slovencev: „Sie können stolz sein auf ihre Muttersprache, denn nächst der italienischen, würde ich die slovenische als die Sprache der Musik bezeichnen.“

Naša vzgoja, ki se dogaja najčešče po šolah, polnih nam sovražnega duha, odtuji nas, žal, mnogokrat tako materinščini, da mislimo še celo tedaj v tujem jeziku, kadar pišemo slovenski. Obžalujem vsakega v imenu mile majke Slave, komur se je godilo in se še godi tako, a kot zanesljiv recept za protistrup tujega dnha svetujem ravno v istem imenu: čitati mnogo, mnogo domačega čtiva in sicer s svinčnikom v roki. Ogibati se tujih mislij kakor kače, tuje govornice pa kakor smrtnega greha. Resna volja v zvezi s srcem, kipečim požrtvovalnosti za narodni napredek in ugled, premagata vsak tuj napad.

Torej, sedaj pa h koncu . . . pisma namreč! Kakor vvod, mora biti tudi konec prikladen celej vsebini. V ljudske šoli učila sem se tudi, da ni treba staviti v pismo takih opomb, ki so odveč, n. pr.: „Spoštovani gospod, prosim ne bodite hudi, da Vam ne pišem tega pisma v praznični obleki, katere nimam, ker sem jo začel nositi za vsaki dan.“ Vzglede je bil za nas deco jako dober, a glede tega sem tacega mnenja, da vsak najbolj sam ve, kaj naj piše in kako naj piše, kar seveda narekuje stopinja medsebojne zveze, na koji stojita dopisujoči si osebi.

O etiketi in o modi za pisma ne maram govoriti, ker je skoraj gotovo, da ne bi povedala mnogo novega. S Slomšekom zakličem še enkrat: „Prav po domače, v čisti slovenščini naj teče tvoje pero!“



O večeru.

Ko solnčece gre na zapad,
Ko veje večerni že hlad,
Oblački po nebu plujó,
Žarijo kot čisto zlató.

In v duši spomini lepi
Bude na presrečne se dni,
Ko gasne sjaj upov in nad,
Ko gine življenja pomlad.

Kristina.



Iz Dr. Dežmanovih spisov.

O lepoti in negovanji človeškega telesa.

(Dalje).

V zdravih ljudeh, v katerih niso mišice slabe, je nelepo držanje samo navada, katera se vkorení prav lahko. Kot uzori lepega držanja nam služijo umotvori starih umetnikov. V njih vidimo vedno ono srednje, ni

stegnjeno ni skrčeno, mirno držanje, koje tako izredno ugaja tenkovidnemu očesu. Hrbtenica mora stati sredi hrbta, os-vratnih kosti (vretence) pa se nagibati malo naprej, da more glava zavzeti napram trupu pravo mesto; prsna vretenca ali prsne kosti na hrbtenici, zaokroživši se nekoliko okoli zatilnika, morajo se ukopati v prsno votlino, v ženskih bolj nego v možkih, a bočna vretenca se imajo izbočiti proti križu. Tako bodo prsa izbočena, trebuh upade, a pleča pridejo v harmonijsko višino in v sklad z glavo in rokama. Glava ne sme imeti svojega težišča (Schwerpunkt) na zatilniku in biti nagnjena nazaj; tako držanje glave kaže prezirno oholost ali brezobrazno neumnost.

Udje ne smejo nikdar biti povsem stegnjeni, ampak treba je imeti roke napol vpognjene v laktu. Tako osobito kadar sedimo. Kako neugodno je gledati človeka, kako on žali pristojnost, ko sedi s stegnjenimi rokami in nogami!

Po držanju stasa ravna se hoja in kretanje.

Človek, kateri se lepo drži, kreta se vedno lahko in prijetno, a oni, koji se drži otrpnelo-trdo ali vpognjeno, kreta se vedno neslano in nespretno.

Najobičnejša kretnja je hoja. Rousseau je trdil, da je narava odločila tudi človeku, da hodi po štirih, ali da bi on bil poznal sestavo človeškega telesa in da bi jo bil primerjal s živalsko, uveril bi se baš o nasprotnem. Istina je, da deca hodi po štirih ali to zato, ker se še ne zna držati na nogah, kar za nje ni tako lahko, ker se človek stoječ na dveh nogah mora držati v ravnotežji.

Hoja se ravna vedno po težišči telesa.

V hoji premika se težišče telesa sedaj na eno, sedaj na drugo nogo, pa se lahko doseže, da na to osobito vpliva navadno pokončno držanje. Noge so v ženskih ustvarjene za bolj kratke korake; ako je ženska hoja prekoračila mejo malih korakov, ako je njena hoja nekako „grenadirska hoja“, izgubila je vso miloto ženskega koraka.

Večkrat je nelepi hoji uzrok obleka. Devojke, katere so dobile prehitro dolgo obleko, drsajo se hodé ter zanemarjajo pravo držanje nog, ker so pokrite z obleko. Tako se tudi s krutimi težkimi suknjami, katere je treba s kolena metati in rivati naprej, nauče devoyke na to, da bolj gazijo nego hodijo.

Hoja je kakor vsako kretanje potrebna za zdravje. Hoja, ali boljše rečeno šetnja (izprehajanje) je najobičnejše kretanje telesa, katero delajo ljudje radi zdravja. Naj izpregovorim torej nekaj o šetnji. S šetnjo spajamo telesno gibanje z dihanjem svežega zraka in z duševno zabavo. To troje je treba vedno imeti na umu in vršiti. Po zdravoslovnih načelih so sledeča pravila za šetanje: 1. Ne sme se izprehajati takoj po jedi, s polnim želodcem, ampak je treba čakati eno uro, dokler mine glavno želodčevo delovanje ter se želodčni sok izlije in počne kemijski delovati na jelo. Tedaj bode šetnja prav dobro koristila prebavljanju. 2. Početkom šetnje se mora hoditi počasi, potem malo brže a naposled zopet počasi. Držati se mora pri tem ravno po konci, čvrsto, pleča nazaj a