

Spalnica za otroke

in njihovo spanje.

Francoski pisal Dr. Maurice de Fleury.



Ko pokličejo zdravnika k bolnemu otroku v premožne ali bogate rodbine, stanujoče v najlepših in najudobnejših hišah, tedaj dobiva često zdravnik svojega malega bolnika v kakem ozkem prostoru z oknom na kakovo sivo, otožno dvorišče brez solnca in skoro brez zraka. Ako je hiša obrnjena proti jugu, tedaj so slabije sobe obrnjene proti severu in če so te sobe v kakem prvem ali drugem nadstropji, zapirajo jim še ves razgled in jemljejo svetlobo visoke stene nasprotnih hiš, da se skozi okna vidi le prav mal košček neba.

Navada, proti kateri nihče ne protestuje, je, da se devajo otroci spat le v take sobe »druzega reda«.

Prav je, da si oče in mati izbereta najlepše prostore, nekateri smatrajo to za nekako roditeljsko avtoriteto.

Iz respekta, katerega družina dolguje svojemu šefu, se pokladajo otroci spat v sobe »druzega reda«, ne da bi se vprašalo, je-li tu dovolj čistega zraka in svetlobe, teh dveh stvari tako neobhodno potrebnih njihovemu razvitku.

Za svetlobo ne menim one svetlobe, katero odbija nasprotna stena nasprotne hiše, ampak ono svetlobo, ki prihaja direktno v sobo, solnčnih žarkov, ki imajo tri imenitna svojstva, da so gorki, svetli in kemični, kar je neobhodno potrebno za življenje.

Morebiti mi poreče kdo: »Moj sin je tu samo po noči, po dnevu dela v drugih prostorih, ali se igra v ljudskem vrtu«.

Seveda, še tega bi nedostajalo, da bi otrok bil tu tudi po dnevi! Onih 8 ali 10 ur, koje prebije otrok v takem prostoru je dovolj, da jame otrok hirati.

Dajte otroku za spalnico sobo, v katero nikoli ne posije solnce, in on bode na najboljšem potu, da vam postane rakitičen, skrofulozen, bled, malokrven, nevrasteničen in melanholičen. Taka soba je prava pripravnica za jetiko. Strašanska umrljivost za tuberkulozo v Parizu (11.000 na letnih 50.000 smrti) izvira prav iz teh otroških, temnih, mrzlih sob na dvoriščih in pa od tod, da žive mnogobrojne rodbine drug vrh družega v tesnih prostorih, včasih v takih izbah, v ktere prihaja svetloba le skozi vrata druge sobe.

Solnčna svetloba vpliva bolj nego si moremo misliti na človeške moči in življenje. Solnčna svetloba nam vliva ono veselje, katero je poznalo vsako človeško bitje vseh časov in vsakega podnebja, ko se razprše oblaki in se nam z nova pokaže prekrasno solnce, ona bleščeča luč, iz katere so si naši očetje ustvarili celó boga. Solnce vpliva blagodejno, bolj nego si moremo misliti, na naše možgane; ono nam krepi mišice, pospešuje krvni tok po žilah in nam podaje še oni čut blagostanja, ono lahkoto telesa, ono živahno hojo, nam vzbuja nade ter nas navdaje z optimizmom, katerega imenujejo Grki *e n p h o r i a*.

Ne odtegujmo torej našim otrokom solnca, katerega je Bog dal našim deželam v obilni meri in ne dovoljujmo svojim malim, da bi niti spali v takih prostorih, v ktere ne pogleda vsak dan blagodejno solnce.

* * *

Otroška spalnica mora imeti za vsakega otroka od 15—20 kubičnih metrov. Ako je le možno, devajte vsakega otroka v posebno postelj (pravim jaz, ki poznam naše razmere, a Francoz zabičuje: »Nikoli ne dveh v isto postelj«).

Nič tapeserij, nič suknenega blaga, ki je gnezdo prahu in mikro-bom, nič zaves ob postelji, nič preprog po tleh ali, če že hočete, samo eno, katero se vsak dan lahko strese, ne skozi okno, ampak kolikor možno daleč od sobe.

Okno mora biti večji del dneva odprto. Po zimi naj se zapre nekoliko pred solnčnim zahodom. Za otroke in sploh ljudi, ki niso bolni, je bolje, ako spé v nezakurjenih sobah.

Pohišstvo v sobi naj bo jako priprosto: stolice slamnate, omara in miza iz navadnega lesa. Ob postelji naj visi zraven kake božje podobe slika starišev. Povsod drugod pa naj bodo živahne, smehljajoče, lepe litografije v barvah. Postelja naj bo jako dolga, da otrok raste in se razteza po volji, široka pa ne bodi otroška postelja, da se otrok ne navadi stiskati v dve gubi. Najbolji so železni posteljniki, vzmeti na spodnji strani odprte, da se lahko čistijo, žimnica natlačena se žimo in volno ter vzglavje in blazine tudi žimnate ali napolnjene z volno, nikakor pa ne pernatih vzglavij, ki razgrevajo glavo in mehkužijo teló.

Ne pokrivajte otrok s pernicami, ampak dajajte jim, kolikor je treba, volnenih in pavolnatih odej. Otrok, ki je preveč pokrit, spi nervozno, nemirno in kriči v mučnih sanjah. Pozabiti pa ne smemo, da se naš organizem zjutraj od treh do petih najbolj ohladi, da je takrat temperatura našega telesa za dobre pol stopnje nižja; zato naj

se deva na vznožje. še kaka odeja, katero si otrok iz navade avtomatično potegne nase, ne da bi se skoro vzbudil, ko začuti jutrnji hlad.

Postelje ni treba ogrevati. Ako ima vaš otrok mrzle noge, naj si jih okoplje vsak večer nekoliko pred večerjo, začetkoma v gorki a čedalje v bolj mrzli in naposled v popolnoma nesegreti vodi.

* * *

Koliko ur naj spi vaš otrok? Po zakonu matere narave spi novorojenček skoro vedno, a starec prav malo, iz tega si lahko napravimo nekak pregled, po katerem naj spi otrok čim bolj je odrastel tem dalje manj.

Otrok od 5—8 let mora spati od 8. zvečer do 7. zjutraj, t. j. 11 ur. Otrok od 8—12 let mora spati od 9. zvečer do 7. zjutraj t. j. 10 ur. Otrok od 12—15 let mora spati od 9 $\frac{1}{2}$ do 6 $\frac{1}{2}$ t. j. 9 ur.

Pozneje naj se počasi privadi spati le sedem ur, kajti to je gotovo lepa moč, budeti sedemnajst ur zaporedoma.

Ako je pa vaš otrok slab, suh, nervozen, navadite ga spati popoldne pol ure ali eno celo uro, kar je zanj — samo zanj — jako dobro,

Pazite dobro na to, da vaši otroci ne budijo čez navado. Ne vodite jih po noči v gledališča in na koncerte. Navadite je, da vspravajo in se vzbujajo vsakokrat točno ob istej minuti. Kakor hitro so vzbujeni, naj skočijo takoj s postelje in naj takoj pričnejo s toaletno. To je jako važno ne samo z higijeničnega, ampak tudi z moralničnega stališča.

Prelož. M á r i c a.



Književnost in umetnost.

Vladoje S. Jugović. *Slike iz života*. Ko so začeli še pred Zolo nekateri pisatelji opisovati same senčnate strani v življenji, ko je Zola v svojem opisovanju slabih strani človeškega življenja prišel do skrajnosti, iščejo po njem več ali manj vsi mlajši pisatelji vzbujati na ta način efekt se svojimi spisi, v katerih nam slikajo življenje črno, vprav neznosno, brez vsake svetle barve, brez žarka nade, brez trohice dobrega.

Ako smo se nad idealnimi spisi, v katerih so nam pisatelji predstavljali zgolj bogove za ljudi, jezili in se smejali, ker nismo v onih