

I. RYLSKI.

Rozwój ciała — jako niezbędny warunek zdrowia.

WSTĘP.

Znaczenie zdrowia.

Zdrowie to jeden z licznych darów, jakimi obdarzyła nas przyroda. „Szanowne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz — aż się zepsujesz” — mawiał Jan Kochanowski. Wieszcz nasz Adam Mickiewicz, pisząc „Pana Tadeusza”, tak zaczyna swój utwór: „Litwo, ojczyzna moja, ty jesteś jak zdrowie, ile cię cenić trzeba, ten tylko się dowie, kto cię stracił”. Ale i każdy człowiek starszy, nie w poetycznych strofach, lecz w życiu codziennym, skoro tylko więcej doświadczył na sobie i na swych najbliższych, powtarza to samo po niezliczone razy, przestrzegając młodszych: „szanujcie zdrowie” — i zachęca, na równi z uczonymi lekarzami, do pielęgnowania tego drogiego skarbu ludzkiego. Czy jednak każdy zastanowił się kiedyś nad tem co trzeba czynić, aby być zdrowym? Bez wątpienia nie. Otóż uprzątnijmy sobie przedewszystkiem, że pod hasłem: „Bądźmy zdrowi” rozumieć należy to wszystko, co ma na celu zdobycie i zachowanie dobrobytu naszego, jak również zwalczanie tego wszystkiego, co mogło zagrażać naszemu szczęściu, którego przecież wszyscy pragniemy. Bo czyż możemy wyobrazić sobie chorego człowieka szczęśliwym? Czy bogactwa, dobrobyt, zastąpią nam zdrowie? Czy człowiek, który widzi szczęście w bogactwie, niszczy zdrowie swoje pracą do jego zdobycia — może sobie utracone zdrowie za pieniądze kupić? Iluż to bogaczy oddałoby swoje majątki za zdrowie, jakie posiada pospolity wieśniak. Widzimy więc, że zdrowie jest pierwszym warunkiem istnienia na ziemi.

Upadek zdrowia.

We wszystkich krajach cywilizowanych, z nielicznymi bardzo wyjątkami, skonstatowano zwyrodnienie się plemienia obecnego, które pod wieloma względami objawia osłabienie fizyczne. Najznakomitsi medycy zgadzają się jednogłośnie, że choroby nerwów, unieszczęśliwiające dzisiejszą ludność Europy, są prostym następstwem tego właśnie osłabienia, które ma za przyczynę zupełne zaniedbanie strony cielesnej w kształceniu ludzi. Poczynając od młodych lat, człowiek prowadzi tryb życia niezgodny z prawami natury, która nas stworzyła. Już na ławach szkolnych młodzież, zamknięta w czterech ścianach, pozbawiona ruchu, powietrza — traci świeżość cery, zwinność i siłę wrodzoną muskułów, swobodę ruchów, pewność spojrzenia — nabawia się rozmaitych chorób, przerabia się w wybladłych i wycieńczonych cheriaków, dla których całe przyszłe życie musi się stać ciężarem i pasmem nieustających dolegliwości. W taki sposób wyrastają mężowie wiedzy bez zdrowia, bez siły, bez ochoty do życia, bez energii, niezbędnej do korzystania produkcyjnego z nagromadzonego skarbu nauki i światła. Nic więc dziwnego, że w takich chorych ciałach nie rozwija się zdrowa myśl. W takich, udęconych cierpieniami organizmach przebywać tylko mogą: pedanterja, zacofanie, trwożliwość fizyczna i umysłowa i niewiara we wszystko, co stano-

wić może cele bytu zarówno jednostek, jak i całych społeczeństw.

W umysłach takich ludzi rodzi się najokropniejsza choroba, pożerająca tysiące ludzi rocznie — manja samobójcza. Szerzy się ona coraz bardziej, zabiera coraz więcej ofiar i nie straci swego epidemicznego charakteru, póki ludzkość nie uzyska wiary w siły jednostki wystarczające do wywalczenia jej spokojnego i szczęśliwego bytu.

Pytanie teraz, czy wyżej wzmiankowana sprawa wzbudza rzeczywiście takie zainteresowanie, na jakie naprawdę zasługuje. Bynajmniej. Czem właściwie interesują się przeciętnie myślący ludzie? Sprawy polityczne, plotki miejskie, hodowla jakiejś specjalnej rasy królików — oto najulubieńszy przedmiot rozmowy naszych obywateli.

Podmiejscy koloniści, wracając w niedzielę ze mszy drogą, chętnie rozmawiają o stanie powietrza, o żniwach, o inwentarzu, a kończą zwykle na rozprawie o rozmaitych rodzajach paszy i jej właściwościach pożywnych. Weźmy dorosłych mężczyzn z naszego kraju i posłuchajmy o czem mówią? Wesołe anegdotki, dowcipy, opisywanie wrażeń z jakiegoś zajmującego wieczoru w towarzystwie pięknych dam, albo jakiegoś polowania. Lecz czyż się komu zdarzyło, w takiego rodzaju zgromadzeniach towarzyskich, posłyszeć choćby jedno słówko o wychowaniu młodzieży, o pielęgnowaniu zdrowia ludzkiego, o zgubnych skutkach całonocnej gry w karty? Broń Boże. O tem się nigdy nie mówi — wychowaniem dzieci zajmuje się przecież matka, a jak przyjdzie choroba, toś przecież od tego są lekarze, a zresztą między ludźmi chodzi utarte zdanie: „Kto ma chorować, to żeby nie wiem jak o siebie dbał zachoruje, a zdrowemu i tak nic nie będzie”. Fakt wyżej opisany jest zjawiskiem smutnem, ale niestety prawdziwem. A następstwa tego widzimy w postaci zniewieściałości u młodych mężczyzn, przedwczesnej starości i innych objawów chorobliwych, które są znoszone przez ludność z zupełną rezygnacją. Jest także cała kategoria ludzi, zarówno mężczyzn jak kobiet, którzy robią ze swej nędzy fizycznej rodzaj kokieterji i usiłują być zajmującymi, myśląc, że ich blada cera i wygląd chorobliwy są oznakami wzniosłej i estetycznej duszy. Wielu poddaje się chorobie, myśląc, iż to jest jakaś nieunikniona konieczność. Otóż choroba nie jest bynajmniej potęgą, przed którą trzeba się na ślepo ukorzyć. Można nawet skutecznie zwalczać wady dziedziczne i nie pozwalać się rozwijać zarodkom zdobytym przez urodzenie.

Choroba z własnej winy.

Najznakomitszy lekarz grecki, Hypokrates rozumiał już dobrze, że choroba nie jest jakimś niespodziewanem wyskokiem, lecz skutkiem długiego szeregu drobnych codziennych grzechów higienicznych, które nagromadzały się jeden na drugim i tworząc jakgdyby kulę śniegową, spadły wreszcie jak lawina, na głowy nieopatrznych. Większość ludzi tylko własną nieostrożność i niedbalstwo obwiniać musi z powodu słabego stanu zarowia. Człowiek bowiem jako istota stworzona przez naturę,

podlega ściśle jej prawom. Prawa te są odwieczne i niezienne. Niestosowanie się do nich natura karze surowo z matematyczną ścisłością w postaci najstraszniejszych chorób. Ale obaczmy tych, którzy praw jej słuchają. Zdrowi, silni, weseli, pełni swobody i życia, patrzą jasno w przyszłość i idą po szczęście, bo do takich świat należy. Pytam się nieraz człowieka, dlaczego nie chce poświęcić choćby godziny dziennie dla pielęgnowania swego zdrowia? Mam tyle pracy, otrzymuję odpowiedź, że stanowczo czas mi na to nie pozwala. Pytanie teraz, czy znajdzie sobie ów człowiek czas, jeżeli obłożnie zachoruje, zmuszony oderwać się od pracy nie na jedną godzinę, ale na całe 24 godzin na dobę. Zdarza się nieraz słyszeć, że cytują jakiegoś jegomościa, który nie dbając o zdrowie, paląc papierosy, pijąc wódkę, jest zdrowym, przynajmniej z wyglądu. Taki będzie ukarany wcześniej lub później. Być może iż miał on szczęście uniknąć zarodków chorobliwych, ale w każdym razie nie będzie miał nigdy możliwości odczuwać tej pełni zadowolenia, jaka nadaje utrzymanie racjonalne sił fizycznych. Nie zamykajmy więc oczu przed prawdą i powiedzmy, że prawie wszystkie choroby i słabości fizyczne zawdzięczamy sobie samym, albo w każdym razie rodzicom. Kto bowiem zdrowia nie szanuje, nietylko sobie szkodzi, ale skazuje niewinnie na cierpienia swe przyszłe potomstwo.

Co czynić aby być zdrowym.

Co więc czynić należy, aby zapobiedz tym wszystkim objawom o jakich dotąd mówiłem? Cóż należy właściwie przedsięwziąć w celu uchronienia zdrowia naszego przed chłuchającymi nań zewsząd chorobami? Nie jeden z wielkich myślicieli świata, który rozumiał doniosłość pełni zdrowia, suszył sobie głowę nad odpowiedzią na powyższe pytanie. Odpowiedź ta jest prosta i jasna i dla każdego zrozumiała, bo leży ona w odwiecznych prawach pańi wszechświata natury, która nas na świat wydała i do porządkowania się jej rozkazom zniewala. Człowiek jest istotą dwoistą, złożoną ze ściśle związanych ze sobą organizacji: duchowej i cielesnej, kształcenie, rozwój i zużytkowanie sił w dwóch tych kierunkach jest zadaniem każdego człowieka. Duchowa bezczynność, cielesne lenistwo nie mogą pomódz człowiekowi do osiągnięcia upragnionych rozkoszy życiowych.

Szczęście na ziemi jest udziałem tylko ludzi czynu i to czynnych w obu tych kierunkach. Wszelka bezczynność w zakresie działalności i duchowej i cielesnej, wytwarza przytępienie poszczególnych narządów, sprowadza zaburzenia w ich ustroju, doprowadza do zmian chorobowych. W przyrodzie każda siła żywotna wzrasta ciągle, jeżeli jest ćwiczoną właściwie, bezczynność prowadzi do zaniku. Nic więc w naturze nie stoi — idzie naprzód, albo się cofa. Oto najprostsze prawa natury której bliższe poznawanie jest dla nas niezbędne. Musimy jednak przyznać z ręką na sercu, że gwałcimy te prawa na każdym niemal kroku życia naszego. W wychowaniu naszej młodzieży umysłowi daliśmy ogromną przewagę nad fizyczną naszą istotą. (D. c. n.).

uczniów wysyłanych sumptem miast do szkoły lekarskiej w Akademii Krakowskiej. Miastom, które swym wychowancom posyłały niedostateczne zapomogi, zmuszając nieraz „doktorczyków” do porzucenia nauki — jedni z nich wprost „umykali” z Krakowa, drudzy wstępowali na doboszy, na alumnów, udawali się na usługi do kupców i t. d. — K. P. zażądała podwyższenie pensji i opatrzenie przyzwoitej sustentacji. Wskutek memorjału uczniów sztuki lekarskiej, oddanych od miast wolnych do Akademii Krakowskiej, ze skargą na nieregularne opłaty z miast, K. P. 28 czerwca 1792 r., wyznaczyła tymczasowo ze swej kasy 300 czerw. zł. do rozrządzenia Komisji Edukacyjnej i oświadczyła pamięć, „aby na przyszłość regularnie ta z miast należność ich dochodziła, spodziewając się, że uczniowie w postępowaniu swoim przyłożą starania”. Udawała się też K. P. do Komisji Edukacyjnej z prośbą zalecić Szkole Głównej Koronnej zawiadomienie K. P. o „wielości i aplikacji uczniów w naukach lekarskich i cerulickich z miast wolnych, tak wyuczonych, jak i uczących się”.

Punkt 4 art. IV prawa p. t. „Komisja Polityczna nakazywała Komisji „dawanie dobroczynnej

pomocy... w zdarzeniach pożarów. powodzi, gwałtownych wichrów, głodu, morowego powietrza, zaraźliwych chorób na ludzi i na bydło”. Dopelniając tej powinności, K. P. zwracała się do Komisji Skarbowej z prośbą o pozwolenie lasu w starostwie kowelskim dla pogorzalców m. Milanowicze; że jednak Komisja Skarbowa składała się „prawem o sprzedaży królewskiej i dopiero chyba za opłatą wydać pozwolenie do lasów oświadczyła”, przeto K. P. przełożyła królowi prośbę o rozkazywanie załatwienia tej potrzeby. Dowiedziawszy się z raportu rotmistrza policji W. Ks. Lit. Lubańskiego o szerzącej się między żołnierzami tejże milicji chorobie, K. P. zwróciła się do doktorów Gagatkiewicza i Rewela z prośbą zjechać do koszar milicji przy ul. Śliskiej i „przepisać chorym sposoby stosowne do ratunku”. Gdy zaś dr. Gagatkiewicz uwiadomił, iż choroba ta, aczkolwiek nie niebezpieczna, jest wszakże zaraźliwa, K. P. zaleciła felczerowi Frejlichowi, rekomendowanemu przez Gagatkiewicza, dozór nad tymi chorymi, przeznaczywszy mu „za fatygę” 6 czerw. zł. na miesiąc. Z powodu zarazy, szerzącej się na pograniczu tureckim, K. P. rekwirowała wszystkie komisje porządkowe cywilno-wojskowe, na pograniczu

tem sytuowane (komisje województwa i powiatu kijowskiego, powiatu żytomierskiego, województwa podolskiego, powiatu latyczowskiego, województwa i powiatu braclawskiego i zwinogrodzkiego, powiatu winnickiego), o ustanowienie kwarantanny.

W dniu 1 marca 1792 r. K. P. wydała „Obwieszczenie względem emigracji”, podpisane przez Michała Wandolina Mniszcha i Wincetego Kozłowskiego. W „Obwieszczeniu” tem K. P. oznajmia, iż „w Polsce aż do epoki sejmku teraźniejszego patrzył rozrzucony obywatel na bezkarnie uchodzących i siedliska własne porzucających mieszczan i włościan. W pomyślniej dopiero zmianie rządu, za zwiększeniem sił narodowych, gdy przecież Polska po tylu klęskach oddychać zaczęła, J. Kr. Mość Pan nasz Miłościwy uczuł powinność założyć tamę tym codziennie z łałem doświadczanym mieszczan i włościan za granicę państw Rzplitej wychodom. Dopelniając ojcowskiej w tej mierze N. Pana troskliwości”, K. P. rekwiruje wszystkie komisje porządkowe cywilno-wojskowe, iżby te „nie omieszkaly przekładać obywatelom w okręgu ich jurysdykcji posesje swoje mającym.

(D. c. n.).