



Zwierzchności.

Z A W I E 1802.

91083
N^{ro} 7.

DZIENNIK ZDROWIA

DLA

WSZYSTKICH STANOW

WYDANY

PRZEZ

LEOPOLDA LAFONTAINE,

MEDYCYNY I CHIRURGII DOKTORA,

KONSYLJARZA Y CHIRIATERA

ś. p. Stanisława Augusta Króla Polskiego.

Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej
w Lublinie

Historii Filozofii Medycyny

ZAKŁAD

MIESIĄC STYCZEN.



Hig...

Za Pozwoleniem Zwierzchności.

W WARSZAWIE 1802.

o

WARTOSCI ZDROWIA Y DŁUGIEGO ZYCIA,

ZAMIAST POWINSZOWANIA

N O W E G O R O K U.

Starożytny zwyczaj wzajemnego sobie win-
szowania na dniu pierwszym nowego roku, i do
mnie się dziś stosuje. Jako Lekarz i Autor *Dzien-
nika Zdrowia*, jestem obowiązany do złożenia
moich życzeń Prześwietney Publicznosci. Lecz
długom się zastanawiać czego mam nayszczegul-
niey życzyć. Przebiegłszy myślą wszelką szczę-
śliwość tego ziemskiego padołu, nadewszystko
zdrowie szczegulniey moją zastanowiło uwagę.
Jakże to być może myślałem sobie, ażebyś gło-
wnego nieprzyziaciela twoiego i twoich Panow
kolegow mógł życzyć Publicznosci. Świat
nie wierzy wcale Lekarzowi, który na nowy
rok życzy zdrowia. Przecież nie jest inaczej.
Moim całym życzeniem które dla Prześwie-
tney

A 2

tney Publiczności niosę w ofierze, jest to małe i ważne słowo, *zdrowie*.

Ażebym zaś obydwom stronom dogodził, muszę, jeżeli moje życzenia dopełnione być mają, moim współ-kolegom żyjącym z rzeczy zdrowiu przeciwney (z *chorob*), także czegoś powinnować, żeby ich od bankructwa ratować mogło. To życzenie kosztowało mnie wiele łamania głowy, aż nakoniec wielki los loteryi przyszedł mi na myśl. Wsiadłszy więc na mojego Pegasa, wynalazłem dla nich następujące wiersze mające w sobie wyraz szczerości mojego serca:

Wam koledzy niech Buży światło cney mądrości,
Gdy chorego w podziemne gotuiecie cienie,
Za jego wybawieniem złoto w obfitości,
A lkoró przez was umrze, spokojne sumnienie.

Mówiąc do tych czas Przświetney Publiczności o chorobach, przedsięwziąłem namienić, jak wielkim zdrowie w tym życiu jest skarbem. Gdyby w sztuce lekarskiej zagadki miały miejsce, można by tu położyć następującą: Co to jest za rzecz, której nikt nie szacuje, poki ją posiada, ale utraciłszy, żąda nuyofilniej nazad odzyskać; tą rzeczą jest *zdrowie*.

Gdyby moi Czytelnicy tak myśleli jak kawaler *William Temple*, zapewne to nowego roku

ku powinuszowanie odemnie z wielką przyieliby
wdzięcznością.

„ Jeżeli kto chce, mówi on, nabyć szczę-
„ śliwości, lub znaleźć smak w naywiększych ko-
„ rzyściach wypływających z honorow i szczęścia,
„ zdrowym być powinien. Ktożby sprawiedliwie
„ nie płakomił się na to dobro, gdyby iego za
„ pieniądze zakupić było można? Ktożby się nie
„ starał o nie iak nayuślniey, gdyby mogło być
„ nabyte przez moc albo urzędy? Ale niefety!
„ laska Marszałkowska nie lepiej posłuży iak pro-
„ sty kiy nogom podagryka, ażeby ślniey poście-
„ powały; a wstęga orderowa nie zawiąże rany
„ lepiej, niżeli chusta płocienna. Błask złota
„ i dyamentow raczey razi uszkodzone oczy, za-
„ miast onych leczenia; głowa chora nie poczu-
„ ie więcey ulgi pod koroną, iak pod szlafmy-
„ cą. “ Do tego moje wyżej wyrażone powin-
szowanie iest naymniey podeyrzane, iakie tylko
lekarz uczynić może, godneby nawet było imie-
nia rzadkiey wspaniałomyślności, gdyby się spo-
dziewać można, że będzie powszechnie przyjęte.
Przecież wyznaię, że nie lękam się iego spełnie-
nia; wierzę bowiem, że dla tego lekarze nie zgi-
ną, przypuściwszy nawet, gdyby nikt więcey
nie chorował. Jesteśmy właściwie temi ludźmi,
których na paradę używają. Bardzo rzadko się tra-
fia, ażeby nas używano dla zdrowia, bo co się
- tycze

tycze przepisów naszego sposobu życia, wiadomo każdemu, że ich nie przestrzegamy, chociażby przez to wielu można było zapobiedz chorobom. Naymniey chorych powierza się naszej kuracyi w tym zamiarze ażeby byli uzdrowieni. Skoro kto zachoruje, pobbąza chorobie przez czas nieiaki, poki się nie pogorszy. W ten czas używamy domowych lekarstw, pok do tego nie przyjdzie, że miasto i familia wie o naszej chorobie. Kiedy ta jest wiadoma wzywamy rady szyfickich przyjaciół i krewnych, poki nie chcemy mrzeć. Skoro już umierać mamy, przyzywamy nakoniec lekarza, a kiedy ten powie, że już za późno, odpowiadamy: *Uczyń WPan co do niego należy, więcej nie wymagamy.* Dopiero lekarz czyni co do niego należy na łos szczęścia. My lekarze, gdybyśmy przyzwani bywali dla pomocy chorego, niewołanoby nas do ludzi, którzy się już z śmiercią passują. Ale my służemy tylko do uczynienia śmierci okazalszą. Toż samo dzieje się z nami co i z osobami duchownemi. Gdyby ludziom chodziło o zbawienie, rozmawialiby z nami pierwey, niżby moc choroby osłabiła siły ich umysłu, i naruszyła ich wolę. Ale że ich przyzywają w ostatnich życia momentach, przeto nie mają przytym innego zamiaru, tylko ażeby paradnie w obecności Xiędza i Lekarza z tym się pożegnali światem. Ztąd widzimy, że lu-

dzie

dzie tym więcej lekarzow i duchownych przy swoim zgonie przywołują, im są możniejszy. Człowiek proſty umiera w ręku młodego Doktora, i przy modlitwach Kapucyna. Osoba zaś znaczna ma u rąk, u nog i w głowach sławnych Lekarzow, a całe duchowieństwo iego parafii na przemianę odbywa swoje usługi. Osoby nawet wyższego rzędu w stanie zdrowia utrzymują nadwornych Doktorow, którym za to płacą że im wszystko pozwalają; na nich zaſadzeni nadwężają swoje zdrowie, każą im milczeć i oddalają od siebie, kiedy się ważą utrzymywać, że im to ſzkodzi, czego oni zaniechać nie chcą. Wiziemy więc, że lekarze należą do tej klasy ſłużących, którzy tylko dla okazałości są tym, czym w rzeczy samey być nie potrzebują. W takowym rzeczy ſtanie nie należy wątpić, iżby nie miało być tyle lekarzow ile ich ieſt teraz, choiażby nikt nie chorował: bo mówiąc prawdę, nikt nie ſzacuje zdrowia wtedy, kiedy na nie z dołożeniem ſtarańia zaſłużyć musi, lecz w ten czas tylko ma je za ſzczęście, kiedy je darmo mieć może.

Natura czyni wszystko co może dla ułatwienia nam nabycia tej ſzczęśliwości. Zwierzęta które ona daleko ściślej utrzymuje i bardziej ogranicza niżeli nas, mniej podlegają chorobom, i w więkſzey części dochodzą do natural-

turalnego kresu swojego życia, nie cierpiąc wiele w swojej podróży od urodzenia aż do śmierci. Przeciwnie nam więcej popuszczają cugłów. My zaś naszej więkzey wolności używamy bez żadnego umiarkowania. Serce nasze wymaga nowych rokoszy, a dowcip nasz wynayduie je dla niego. Rozum sam siebie mami w ich usprawiedliwieciu, a wolność uskutecznia, nie przeczuwając bynajmniej tego nieszczęścia w które nas pogrążają. Ponieważ mieliśmy być wolnemi i rozumnymi twórcami, więc nie pozostawiał żadem innym środkiem utrzymania nas na utraconej drodze Natury, iak ten, że nam dane było potrzebne rzeczy rozróżnienie, przez które mogliśmy niebezpieczne poznawać bezdroża, i ich się chronić, i że mądry rozum czuwał nad sercem naszym, miał władzę nad wyuzdanemi chuciami, pobudzającemi nas nieustannie do zboczenia z tej drogi. Jakoż w samej istocie nabyliśmy tego rozpoznania. Lekarze ogłaszają nam prawa zdrowia, które rozum przyjmując, i których choćby chciał, zaprzeczyć nie może. Lecz nazbyt jest w porozumieniu z naszymi żądaniami, któreby łańcuchami i więzami pokramić należało.

Przeciwnie rozum panuje nad niemi tak łagodnie i litościwie, iak matka nad wypieszczonym swoim synaczkiem. Ten występek obrażone-

żonego Majestatu, jest naszym nieszczęściem. Kiedy Natura chcąc uszczęśliwienia ludzi, ich rozumowi naysurowiey zaleca:

— *Animum rege qui nisi patet*

Imperat. Hunc frenis. hunc tu compesce catena.

[HORATIUS.

Rozum iednak swoją powinność odbywa na wzór złych celników, dających się przekupywać. Pyta się wprowadzić, kiedy żądze zakolączą do serca chcąc być wpuszczonemi: czy iestecie jadowite? Ale niech tylko odpowiedzą, że nie, i onego opoią, chętnie ie przyjmując, i kontrabanda swoim postępuje torem. Bez tey dobrowolney niebacznosci, ludzie byliby zapewne daleko zdrowszemi niż są teraz. Ale na próżno opłakiwać tę nędzę, lub iej przyganiać; póki ludzie żyć będą na ziemi, nie się w tym nie odmieni. Każdy tego tylko unika, czego się lęka. Lęka się tych tylko rzeczy, które jego czuciom są uciążliwe; nigdy swojego własnego fałszywego serca, nigdy podchlebiających mu chuci, nigdy obrazy swego rozumu.

Oprócz tey dobrowolney niedbałości ludzkiej, iana jeszcze naturalna przyczyna uszkadzająca ich zdrowie, kiedy nie mają szczęścia urodzenia się z takim ciałem, które wszystkie istotne cechy zdrowia posiada. Tego to właśnie
szczę-

szczęścia ludziom życzyć mogę; z innym bowiem życzeniem zaledwo smiałbym się zbliżyć do tej bogini. Zdrowie, które winniśmy iedynie pełnieniu przepisanych nam przez Naturę obowiązków, jest dobrowolnym szczęściem, którebyśmy posiadali, postanowiwszy sobie żyć stosownie do przepisów dobrego życia porządku.

Zastanowmy się tylko pilnie nad temi obowiązkami, a znajdziemy drogę prowadzącą do nabycia zdrowia. Szczęścia człowieka ograniczyć nie można, Bóg sam obdarzył go sposobnością myślenia, i rzekł: *Człowiecze! bądź sam tworcą własnego uszczęśliwienia.*

Sprawiedliwie musiałbym się obawiać tej samey odpowiedzi, gdybym się naprzykrzał Niebu prozbą, o obdarzenie nas wszystkich tą szczęśliwością, która się nam zdać być tak małej ceny, że za ieden moment rozkoszy, z radością iey się zrzekamy. O choroby które są skutkami naszych przestępstw, nie należy nam uskarżać się na Niebo, i powiniennem Czytelnikom moim dać względem nich też samą radę, którą Mędrzec Grecki *Bias* dał niegodziwym żeglarzom, proszącym w czasie nawalnicy morskiej Bogów o uchylenie od nich rozbicia się okrętu: *Nie modlcie się głośno, mówił do nich, ażeby Bogowie niepostrzegli, że tu jesteście. Nasza dobrowolna nędza, jest karą naturalną za nasze*
 prze-

przestępstwa, za które mamy się spodziewać innej szczególniejszej po sprawiedliwości Nieba, ponieważ ono bynajmniej nie zofiarowało nam tego w naszej woli, abyśmy zdrowie nasze wyniszczali przez rokosze.

Przeciwnie co się tycze *zdrowia naturalnego*, polega ono na połączeniu się rozlicznych rzeczy, które nie są w naszej mocy, i do którego nasze cnoty i występki, tak mało się przyczyniają, że je każdy w tym względzie poczytać powinien za szczególne dobro fortuny, jakiego niebo tym udziela, którzy długie i swobodne życie na ziemi prowadzić mają. Ze zaś ja jako Lekarz, czytelnikom moim w nabyciu tego pierwszeństwa, bezpośrednio pomocnym być nie mogę, więc im tego po przyjacielsku życzę; żeby zaś wiedzieli, co to życzenie w sobie właściwie zawiera, więc niniejszej dySSERTACYI użyję na określenie im *charakteru zdrowia naturalnego*. Jest on miarą, którą się każdy mierzyć może, skoro chce wiedzieć, czego się co do trwałości swojego zdrowia i życia ma spodziewać. Jest on także miarą chorób i prawidłem, podług którego postępować należy, usiłując poprawić wady zdrowia naturalnego przez użycie dobrowolne sztuki.

Pierwszym punktem potrzebnym do trwałej i zdrowej ciała, konfytucyi, jest szczęście
uro-

urodzenia się ze zdrowych, mocnych i cnotliwych rodziców, którzy się w samym kwiecie wieku znajdują i których miłosna rokosz była skutkiem mocnego przywiązania. Jest rzeczą niezaprzeczoną, że dzieci odziedziczyć mogą choroby swoich rodziców. Podobieństwo dzieci i rodziców pomiędzy sobą, co do ich wzrostu i rysów twarzy, dowodzi pewney w składzie ciała zgodności; a że się ta w zewnętrznych częściach widocznie okazuje, więc trzebaby bardzo być dziwnym, utrzymując, że skład części wewnętrznych żadnego w tym nie ma uczestnictwa. Mnie sławemu i wielu Lekarzom wiadome są przykłady, że rodzice będąc suchotnikami, także płodzili dzieci, które wpadły w suchoty, albo od pierwszych lat, albo w średnim wieku, i to z małych powodów wczesnie pomarły: te powody żadną miarą tey choroby sprowadzićby nie mogły, gdyby ciało tych potomków nie miało szczególney skłonności i usposobienia do tego chorob rodzaju. Toż samo widzimy często na dzieciach, których rodzice byli opadowani kamieniem, łamaniem w kościach, bólem w szyi, zapaleniem w oczach, puchłemi zębami i innemi chorobami. Jeżeli więc wady składu mogą spaść na dzieci, jakże daleko więcej wady części płynnych, z których przyszły człowiek kształci się i zasila? Taki twór nie-
szczęśliwy, jest już w samej zawiązce zepsuty,
a zdro-

a zdrowie i długie życie nie są dla niego nadzieją. Można by podobno spierać o to, czyli się mylą, którzy utrzymują, że małżeństwa ludzi niezdrowych pozwalane być nie powinny. To jest rzeczą pewną, że rodzice którzy się przez rozwiozłe trują życie, a swoje zepsute zdrowie dają w dziedzictwie swojemu nędzemu potomstwu, podobni są do pałaków, płód swój pożerających, zostawiając dzieciom razem z życiem, nasienie chorób i robiąc się sprawcami wczesnej ich śmierci.

Ponieważ skłonności i pasje, nawet z mlekiem matki spływać mogą na obce niemowlęta, tym mniej jeszcze dziwić się należy, dla czego występną rodzice, razem ze swoimi złymi skłonnościami, rozmaite choroby swoim udzielają potomkom. Prawda, że często widzieć można wyrodne dzieci cnotliwych rodziców, a pobożne występnych. Ale w tym razie przyczynia się do tego wychowanie i los dzieci, zasada zaś rzeczy zawsze zostaje prawdziwą. Stan małżeński, dla tego samego powinienby wkładać na rodziców obowiązek cnoty, ponieważ występki czyni je niezdrowymi, a to niezdrowie staje się naturalnym ich potomków dziedzictwem.

Zdawna uważano, że płody affektu ognistego zdrowsze bywają, niżeli słabe dzieło opieszałego obowiązku małżeństwa, i równie jak w
- tym

tym zamiarze prawodawca *Lykurg* przymusił *Lacedemonczyków*, przez wstydlivość prawem obostrzoną, aby nowożeńcy spółkowali kryjomo, w tej nadziei, że to będzie tym lepszym powabem dla tak łatwo stygnącego affektu; tak ite-raz wielu usiłuje dowieść potrzeby tego wybiegu, utrzymując, że tak nazwane naturalne dzieci, najczęściej mocniejsze i rzeźwiejsze bywać zwykły nad dzieci oziębłych małżonków.

Z publicznych rejestrow narodzonych dzieci, dostrzegł *Boerhave*, że te dzieci są najzdrowsze, które się rodzą w Styczniu, Lutym i Marcu, stąd możnaby było z bogacić kalendarz nowym znakiem oznaczającym dni najlepsze do wstępowania w stan małżeński. W rzeczy samej należałoby poświęcić wszelką staranność dla swoich potomków, ażeby nie zaniedbać, co by do mocy i trwałości ich natury przyłożyć się mogło, ile gdy rodzicom tyle zależy na zachowaniu swojego potomka, że niektórzy życzą sobie raczej nie mieć żadnego, niż tego utracić. Drzę przy każdym słowie, które piszę w tej materji, ponieważ nie mogę nadto przyzwoitych dobrać wyrazów, ażebym moich obyczajnych nie obraził czytelników, osobliwie pewnego świętoszka w W....wie i w W....nie.

Matki mają wielki wpływ na naturalne zdrowie swoich dzieci. Póki je noszą pod swoim fer-

cem

cem, gotują dla nich życie, zdrowie i śmierć, słabość i chorowitość, lub moc, trwałość i wiek szczęśliwy. To ostatecznie nastąpi, skoro się w tym czasie wstrzymywać będą od wszelkich gwałtownych namiętności, szanować swoje zdrowie, a nie przytym używać sił swoich i innych niewąłić. Chcąc mieć mocny pęd zwierząt, przymuszamy ich matkę żeby dobrze pracowała, i swoje ćwiczyła ciało; podobnież należy nam ich naśladować, bo w tym stosunku, niczym innym nie jesteśmy jak zwierzętami. Mogę to bez obawy przyganiać z *Sokratesem*, że sztukę chowania dobrych koni, przy naszych zaniedbujemy dzieciach, i względem ostatnich jesteśmy opieszczalszemi. Dostyc jest okoliczności niedających się odmienić, bo niezostają w mocy matki; tymby bardziej należało, postrzegać te, które odmienić można. Do pierwszych należą te, kiedy matki chodzą z bliźniętami, kiedy same są niezdrowe, kiedy wczesnie rodzą i t. d. Wszystkie dzieci, rodzące się w takich okolicznościach są słabsze i niedołężniejsze, jeżeli w reszcie wszystkie okoliczności są równe.

Jest to znakiem dobrego naturalnego zdrowia, kiedy dzieci rosną zwolna i jednolaynie, a nie jedaym ratem, iak grzyby z ziemi. Rzadko bywa, żeby człowiek ogromnego wzrostu był przytym mocny, zdrowy i wytrzymały. Nay-
więk-

większe Ołbrzymy, najmniej się przydaią na żołnierzy, i *Goliath* nie jest ieden, który to swoim potwierdził przykładem. Tacy ludzie mają pewny czas, w którym bardzo prędko rosną, przez co naczynia za wczesnie twardnieją i lękać się im należy zawsze niebezpiecznych suchot. Ztąd nie było to dobrą maksymą *Alexandra Wielkiego*, że w pewney wyprawie kazał robić dla swoich żołnierzy bardzo wielkie łóżka, które były daleko dłuższe od jego ludzi; w tey jedynie nadziei, iak mówi *Kurcyusz*, ażeby tym osmamił potomność. Czy sobie podchlebiał, że ztąd będzemy wnosili, iż mali ludzie nie mogliby tak wielkich rzeczy wykonać, iakich dokazali jego *Macedończykowie*? Wszakże ón sam był karłem, a chciał się dostać na chleb dla zawojowania nowych krajów. Nie, rzeczą jest pewną, że po małych ludziach daleko prędzey wielkich dzieł oczekiwać można, niżeli po wysokich, bo pospolicie pierwsi .drowszemi bywają, niż drudzy. *Brerhate* przyswiadcza, że znalazł w swoich registrach, iż młodzieńcy którzy zdawali się zaledwo rosnąć, byli naywytrzymalszemi, z tey przyczyny, że wiek ludzki ma trzy stopnie, z których pierwszy jest czasem wzrostu, drugi jest czasem w którym już więcey nie rośniemy, [a trzeci w którym się znowu zniżamy. Dostreżeno, że podług zwyczajnego biegu Na-

tury,

tury, te trzy czasy równe zwykły być długości; Kto więc przez 25. lat zwolna wzrasta, temu można ze wszelkim do prawdy podobieństwem prorokować 75 lat życia.

Boerhawe od werbowników i maytkow nauczył się znaków, na które oni uważają w swoim zakupowaniu ludzi, i z których wnczą czy jaki człowiek jest mocney, zdrowey i wytrzymałej natury. Taki człowiek ma przynajmniey w Europie, szerokie i wielkie piersi, jak 81letni filozof *Plato*, ale nie ma wysokiego brzucha, tylko wklęły spod ciała, ustawiczną zawadę dla krawcow, niemogących zrobić mu dostatnich kamizelek. Jest to wielkim oszukaniem siebie samego, obiecywać sobie co dobrego, ze wzrostu brzucha. Najmniey ten wzrost prorokuie dla nas długie życie, i w ogule otyłość jest iedną z kar niebios, z której my się właśnie tak nierozsądnie cieszymy, iak się zasmucamy nad nierozeznanemi dobrodzieystwy. Plecy, ręce, uda i nogi, powinny być u ludzi zdrowych tęgie, okrągłe, mięsiste i gęstym twardym okryte włosem; a co u kobiet nie jest pięknością i co chiba *Introligatorowi* podobaćby się mogło, iest twarda skóra, a ta iest dosyć pospolitą własnością ludzi, którzy puł wieku bez choroby przeżyć mogą. Ludzie takowi, nie miewaia wprawdzie wsiężących podbrodków, ani tęgich urzędowych twa-

rzy z obwisłemi policzkami; ale zato mają wielką tylną część głowy. Znakiem bowiem szczególniejszych sposobności duszy, jest raczy wysokie i szerokie czoło; przeciwnie wielkość tylnej części głowy oznacza tylko wielką siłę wcielenia, z którą siły duszy w odrotnym zostają stosunku. Krew naturalnie zdrowego i trwałego człowieka, nie jest w prawdzie czarna i zsiadła, ale też nie rzadka i bardzo czerwona. Bo chociaż te ostatnie krwi własności, zupełne wskazują zdrowie, przecież oznaczają niestateczność onego. Najlepsza krew jest ciemno-czerwona, niezbyt płynna, zsiadająca się wraz z poupuszczeniem. Ma pewną lipkość, potrzebną do znośzenia wielkiej pracy, i to jest właśnie przyczyną, dla której najwytrzymalsze ciała nie tak łatwo potnieją przy pracy, jak słabsze.

Oprocz tych wszystkich okoliczności, należą także szczególniejszy siły służące tak do ruchu żywotnego, jako też do dobrowolnych czynności. Wymagamy po mocnym i zdrowym człowieku, powolnego, głębokiego, letkiego i jednostajnego oddychania, przy którym nie czując najmniejszej ucząliwości, ma się wcale dobrze, śpiące i właśnie jakby gotujące się pierś, są pewnym znakiem słabego zdrowia. Jednakże niema się to zawsze rozumieć o śnie, bo najzdrowsi w głębokim śnie mocno chrapać mo-

gą. Bicie pulsu zdrowego człowieka, powinno być powolne, pełne, mocne, jednolite i nieodmienne, choć ciało tak e cierpi odmiany, które w słabych puls bardzo zmieniają. Zkąd ci co kupią niewolników, liczyć zwykli, jak często oni w jedney minucie oddychają i jak często ich puls bije. Potym rozkazują im biegać, i uważają czy przez bieganie to oboje przędzimy się staie.

Kto tę próbę wytrzymać zdoła, ten może się spuścić ponieka na moc swego zdrowia. Widziemy bowiem po słabych pacjentach, że się zaledwo w postaniu obrocić mogą, bez odmiany pulsu. Jest to znakiem, że siły trawiące są mocne, kiedy stolec nie zbyt często następuje, i kiedy nie jest zbyt płynnym. To bowiem dowodzi, że pokarmy zupełnie są wytrawione. Znajdują się mocni i czerstwi ludzie, którzy w kilku dniach tylko raz stolec miewają, i przy tym są zdrowi; przeciwnie, im słabszym jest człowiek tym częściej i płynniejszy miewia stolec, tym częściej upuszcza urynę, tym pełniejszy i bardziej odęty po iedzeniu jest jego żołądek, i tym trudniejsza jego strawność.

Słyszymy często starych i mocnych ludzi, mówiących, że jeszcze nigdy nie uważali gdzie się ich żołądek znajduje, i to jest znakiem wymienitego zdrowia. Sen zdrowego człowieka, jest głęboki iak śmierć, ale posilny i wzma-

cniający. Taki odbywa mocne roboty bez cślabienia. Wszystkie siły natury rozlewają się po jego mięśniach, lecz zato głowa do pracy mądry i zdolna. Rzadko znajdziemy mocnych i zdrowych ludzi między uczonymi, a najsędziwsi starcy pospolicie nad trudnemi rzeczami nigdy głowy sobie nie łamali.

Podług tej miary sądzić o sobie należy, chcąc wiedzieć czy naturalne zdrowie w wyśokim posiadamy stopniu. Nasze własne czucia, nauczają nas tego najlepiej. Dobrze jest być zdrowym po obiedzie; dobrze jest we 4. lub 6. godzin po jedzeniu skoro się zmniejsza sok mleczny ze krwi, wolnie oddychać; dobrze jest nie czuć tego, że jedna część ciała jest cięższą i leniwszą niż druga. Jest to bowiem znakiem niewstrzymaney cyrkulacyi we wszystkich częściach, i żaden zdrowy nie uskarża się na ociężałość członków. Dobrze jest kiedy wszystkie nasze stałe części są mocne, tęgic, elastyczne, należycie wielkie i dobrze ułożone, i wszystkie działania ciała odbywają się łatwo i pędko. Dobrze jest, kiedy wszystkie soki są należycie zmieszane, łatwo cyrkulują, oddzielają się na zażycie ciała doprowadzane, a niepotrzebne w porze wypróżnione bywają. Dobrze jest, kiedy żadna część nie ma szczególnego czucia bólów, gorąca i zimna; Dobrze, kiedy żadna nie jest nie-

naruszoną, nie czułą i nabrzmiałą; dobrze kiedy nią bez bólu, nabrzmiałości, kłócia i czerwoności ruszać można; wymienienie jest, kiedy z żadnem skłannościami i gwałtownemi passyami niezaleczemy. Mocne passye niszczą ciało, iak mole suknię, i tak dręczą krew i serce, iak wielcy Panowie jelenie na polowaniu, póki zemdlone nie padną. Dobrze jest także mieć cerę świeżą, białą i rumianą, lub pyszną się z męskiej brunatności. Tak wyglądać należy, iak kiedy chcemy się podobać oblubienicy.

Chcąc być mocnym i zdrowym, trzeba być pięknym w męskim składzie. Malarze i Snycerze wiedzą o tym bardzo dobrze. Wystawiają nam filnego *Herkulesa*, lotnego *Mercuryusza*, ognistego *Apollina*, każdego w właściwym jemu symetrycznym składzie; gdyby zaś nam pokazali skład bażka złodziejów, pod lwią skórą *Herkulesa*, każdy z nas uczułby tę nieprzyzwoitość, i rzekłby do wysmukłego chłopca: *Nie jesteś Herkulesem!* Nakoniec mierne ciepło i lekkość wszystkich członków, są znakiem dobrej ciała konfitytucyi.

Cała ta dopiero opisana szczęśliwość, jest darem Natury, do której my mało dolożyć się możemy. i o którą tylko Nieba błagać powinniśmy. Jednakże tyle jest pewna, że z iedney strony nasi Rodzice, z drugiej ci, co nas w
pier.

pierwszey chowaią młodości, wiele przytężyć się mogą do nadania nam takiego zdrowia i sił ciała. Znajdują się ludzie, którzy jedynie przez ustawiczne ćwiczenie, nadzwyczajnie mocnemi uczynić się mogą.

Ponieważ oprócz zdrowia, we wszystkich powinszowaniach Nowego Roku, umieszczone bywa życzenie długiego życia, przeto postanowiłem życzyć moim zacnym Czytelnikom przy wstępie Nowego Roku nie tylko zdrowia i długiego życia, ale też przynieść im w kolendzie tajemnicę, za pomocą której zeznać się będą mogli.

Niech sobie kto chce utrzymać, że śmierć jest konieczną, przecież co do pewnych warunków jest ona dobrowolnym działaniem przez to, że u większey części ludzi z dobrowolnych ich postępów naturalnie wynika. Wiem wprawdzie, że wszyscy ludzie umrzeć muszą; lecz że prawie wszyscy umierają nim dojdą lat stu, nie jest to konieczną potrzebą. Mówię to śmiało; wiadoma mi jest tajemnica długiego życia, i leży odkrycie Czytelnikom moim wielką równie przynieść radę. Po naydokładniejszyim wszystkiego roztrząśnieniu, znajduję że prawdziwa przyczyna wczesney śmierci większey części ludzi ztąd pochodzi, że nie pragną być staremi. Lecz aieby nierozumiano, że to przedsięwzięcie jest ie-
dy-

dyn e z moicy fryony wybiegiem , przez który chcę się uwolnić z trudności obławienia tajemnicy mnie samemu niewiadomey , odkryję ią przeto otwarcie ; a skoro to nastąpi , nie trudno mi będzie dowieść , że nymniej ludzi ma ochotę doyscia do sedziwego wieku.

We wszystkich krajach znaydują się ludzie starzy. Więc można doysć do podeszłej starości. Ale dla czego większa część ludzi umiera w samym kwiecie wieku? Wziąwszy na pomoc doświadczenie , znajdziemy że niektórzy kończą życie przez zewnętrzne przyczyny , z których wiele jest dobrowolnych. Jednego zabiła piorun, drug ginie od spadającego kamienia. Przeciwnie wiele jest niedobrowolnych , a przynajmniej zdaleka skutkujących. Tak umierają ci , co na wojnie , albo w nawałności morskiej swój grób znaydują. O tych nie będę tu mówić. Lecz większa część ludzi którzy przez żadną z tych wewnętrznych przyczyn nie giną , przecież niedochodzi do starości. Młodzieńcy nayszdrowsi częstokroć znagła nikuą ze świata , i w własnym łonie płodzą przyczyny swej śmierci. Zkądże pochodzi ta tak powszechna i wczesna klęska większey części rodzaju ludzkiego? nemaszże żadnych zapobieżenia iey środków? Jakże mogli starożytni Patryarchowie całe przeżyć wieki?

ki? czy nie można ich w tym naśladować? obaczmy.

Porównyując wszystkie doświadczenia, które przedemną stawiają, dzieje ludzkie moiego i każdego poprzedzającego wieku pokazują w ogóle, że najstarfsze osoby, które kiedykolwiek żyły na ziemi, poşpolicie były ludźmi, którzy albo przez sałe życie byli ubogimi, albo którzy posiadali ſzczegulną od rokoşszów tego ſwiata wſtrzymieźliwość, lub pewną ſzczęśliwą letkomyślność wſtrzymującą ich od zbytecznego i troſkliwego zaſtaławiania ſię nad niemilemi przyпадkami, które im ſię wydarzyć mogły. Człowiek żyjący w uboſtwie i niedoſtatkach, ieſt przymuşzony do zoſtaławiania innych ludzi w dobrym byciu, i do ciężkiej pracy na wyżywienie ſiebie. To zaſtaławiania go od wſzelkiej rozwojóſci i zbytków, o których wiemy z poşszechnego doświadczenia, że ukracają życie ludzkie uşpoławiając ciało do tyſiącznych chorob i niedołążności. Czyliż znajduiemy najſędziwszych, najzdrowszych, i najrzeźwiejszych ſtarców na miętkich kanapach, w mieyskich pałacach, w gabinetach ludzi uczonych, lub na warſztatach artyſtów? bynajmniej. Chodzą oni za plugiem, i w okrytych ſromą mieşzkają chatach. Zaledwo znaioime im ieſt imie owych wytwornych rzeczy, których nam na ſtoły naſze wſchodnie i zachodnie

dnie dostarczą *Indyc*. Ich rozrywką jest ćwiczenie ciała; ich bankietem fer i maleko; ich nauką kalendarz, i szczupła znajomość natury; rozum ich jest rzeczą, bez której najłatwiej ze wszystkich swoich zabytków obeyść się mogą, i która ich najmniej frasować zwykła. Dziś żyją dla tego, ażeby żyli jutro, i poczytują sobie za dosyć bogatych, kiedy ich ręce tyle zarabiają, ile im potrzeba na codzienne nasyce nie. Ten to naturalny sposób życia czyni wieśniaka mocnym, wytrzymałym, i jeszcze na starość rzeźwym. Pieszczoch nie jest zdatny na starca; rozpustnik jest pieszczochem; kto zaś żyje wygodniey nad wieśniaka, nabiera mimowolnie chęci do rokoszy. Zbytek zasila namiętności, te zaś za gwałtowne skutkują, ażeby zdrowie utrzymać mogły. Zbytek uwalnia nas od ciężkiej pracy, przez którą wieśniak, ze tak powiem, w kamień się zamienia. Wygodny sposób życia jest oślodzoną trucizną, której my z utęsznieniem i moną chęcią używamy, i bez której poczytujemy się za nieszczęśliwych; to jednak wątpli bezręztanne sily życia naszego. Człowiek wżemieźliwy będzie mieć w ochydzie tę truciznę, skoro ją pozna i będzie wołał raczyż żyć nie tak wygodnie i nie tak rozwołnie, niżeli w niezdrowiu i krótko. Słowem przez swoją cnotę, zostanie pracowitym

czło-

człowiekiem, jeżeli się nie stał nim z natury. Serce wieśniaka wolne jest od gwałtownych poruszeń umysłu, bo cierpi niedostatek tkiwości. Jest to kamień, na który nic nie czyni wrażenia, serce człowieka mającego myśl swobodną, podobne jest do elastycznej sprężyny, która wszystko od siebie odbija i w momencie do swojego pierwszego powraca stanu. W takich ludziach żaden przedmiot nie może sprawić niespokojności, żadnego z nich nieporusza ciernie, które serce miętkie rani i rozdziera. Jest to powszechną zasadą długiego życia; należy w tej mierze stać się podobnym najmniejszemu z gminu człowiekowi. Nie będąc urodzonym do wiejskiego bytu, przecież można w każdym stanie mieć to, co w tym sposobie życia, przyczynia się nieco do podeszłego wieku. Wieśniaka czyni starym pracowitość, pomiarkowanie i nieczułość. Człowiek każdy innego stanu, może zamiast pracowitości, do której wieśniaka ubostwo przymusza, odbywać dobrowolne ćwiczenia ciała; może pomiarkowanie, które tamten z niedostatku przestrzega, przez wstrzemięźliwość w dobrowolną obrócić cnotę; może nieczułość, która w tamtym jest naturalną niedoskonałością, na być przez pewną szlachetną umysłu swobodność, która powiększej części na tym zależy, ażeby sobie o wszystkich w świecie przypadkach, do-

kła-

kładne czynić wyobrażenia. Skoro człowiek bogaty w różnych razach nie tak postępuje jak ubogi, mówi kawaler *Temple*, więc przy swoich bogactwach daleko gorzej się ma nad niego; zwłaszcza kiedy swojego ciała nie utrzymuje w ruchu, co nic innego nie jest jak dobrowolna pra a; kiedy swojej chęci do jedzenia refropnie nie miarkuje, jak drudzy z potrzeby czynią; kiedy nawet czasem pości, co drudzy z ostatniego ubostwa czynić muszą. Kiedy frasunek i troski pomnażają się z jego bogactwami, i jego pasji, równie jak jego rozrywki powiększają się, zdrowie jego w tym właśnie stopniu psuć się będzie, w którym się stan jego majątku polepsza.

Lecz jeżeli się tak rzecz ma, więc wiek podeszły w samej istocie nie jest przypadkową rzeczą, polegającą na trafunkowych ekolicznościach. Jeżeli pracowitość, umiarkowanie, i nieczułość, są prawdziwymi frzodkami doycia do starości, i jeżeli każdy kto tylko chce, to trzy korzyści osiągnąć może, jak się wyżej okazało, więc koniecznie ludzie temu winni, że się nie chcą zestarzeć, bo większa ich część w młodości umiera.

Wiem wprawdzie, że jeden rodzaj ludzi z natury jest słabszym niżeli drugi, i że ponieważ na starca urodzić się potrzeba, jak na wierzopisa. Niemniej jednakże wiele tysięcy ludzi
sta.

Źabych mogą zoftać Źaremi, Źkoro dopełnia poprzedzających warunków. Ci wszyscy ludzie, którzy chociaż ze Źabego pochodzą rodu, przecież Źwój wiek dziecinny tak Źzezęśliwie przeżyli, że nie mają we wnętrzościach śmierci, ci mówię wszyscy, a przynajmniej znaczna ich liczba mogłaby daleko późniejszego domierzyć kresu, niż się poŹpolicie przytrafia, gdyby tylko żyła pracowicie, pomiarkowanie i bez wielkich namiętności. Ktoby o tym chciał powątpiać, przeczyćby musiał, że pracowitość, umiarkowanie i obojętność, nie są prawdziwymi przedłużeniami życia środkami; co jest prawie toż samo, co przeczyć temu, że dwa razy dwa są cztery; Tyllokrotne doświadczenia, i tak mocno przekonywające dowody, nakazałyby mu milczenie: choćby użył wszelkiej mocy krasomówstwa na obronę rozwińzłości, wygod i gwałtownych paŹsyi. *Nie ieŹłem Źkrytym w moiej Źztuce długiego życia.* Pracowitość, umiarkowanie i obojętność, są całą tajemnicą, i kawaller *William Temple*, znał się bardzo dobrze na niej. „ Pokazuje się iaŹno, mówi ón, z przy-
„ kładów długiego wieku Patryarchów, Brami-
„ now i dawnych mieszkańców *Brazylii*, którzy
„ wieki żyli, że zwyczajnymi środkami zdro-
„ wia i długiego życia dla ludzi urodzonych
„ bez odziedziczonych chorób i Źlabości, jest
„ wiel-

„ wielkie umiarkowanie, wolne powietrze, let-
„ ka praca, mało trudu, prosty pokarm, wię-
„ cej owoców i roślin, niż mięsa, i woda za-
„ napoy. “ — Kto swoje ciało zasila i hartuje
pracą, niewątląc go trudami, kto je zasila
przez umiarkowanie od najstraszliwszej fizycz-
ney, a przez obojętność od moralney przyczy-
ny większej liczby naszych chorób, temu nie
pozostaje niczego się obawiać, prócz zewnętr-
znych przypadków, mogących mu życia ukrócić.

Lecz przyczyną, dla której się z tego od-
krycia chlubić nie mogą, jest to, że rozumiem,
iż bez tego wiadome jest większej liczbie tych,
którzyby jeszcze zestarzeć się mogli. Widzę że
ten śródek jest zaniedbany, i że go z kamie-
niem filozoficznym za próżne poczytują marze-
nie. Nie dla tego ażeby tak bardzo powątpie-
wano o jego prawdzie, gdyż codziennie widzie-
my, że ludzie którzy posiadają kamień mędr-
ców, są żebrakami, albo wkrótce niemi zostają.
Ale któż mi pokaże przykład, że pracowitość,
umiarkowanie i obojętność, śmierć wczesną, al-
bo że polubienie wygod, rozwiozłość, niewürze-
mieżliwość, rozkosze i niespokojny burzliwy u-
mysł, wiek długi przyniosły. Nie zaiste! Przyczy-
na, dla której nikt z dzieła *Kornaro* nie wypisał
tajemnicy długo wieku, dla której iey nie poli-
czył między przepisy swojego życia, i dla czego
nikt

nikt iey tak wysoko nie ceni, iżby mu przyśzło na myśl iey doświadczyć, ta mowię przyczyna wcale inny mieć musi początek, i tego właśnie teraz dochodzić będę.

Ale gdzież go znajdę? może w tym, że nie umiemy szacować życia naszego? Tak się bez miała dzieie, skoro się przypatrzymy wojownikowi, iak on że tak powiem, życie od siebie odrzuca. Lecz czyliż dla tego onby to czynił, że go sobie lekce waży? wyobrazić sobie tego nie mogę; iakby to bowiem być mogło, iżby iaki młody wojownik, który na poboiońsku szlachetną duszę wyzionął, miał się rozstawać ze światem z ochotą i utęschnieniem? Nie! nie należy całego rodzaju ludzkiego taką okrywać zniewagą, iakoby nikomu własne nie było miłym życie. Ma ono ieszcze dzięki niebu swoich czcicielow. Nikt chętnie nie umiera. Waleczny nawet bohater zamyka oczy, skoro się do niego okropne śmierci zbliża straszność, i wzdryga się skoro mu lekarz powie, że żadney niema nadziei, i gdyby nie był przymuszony do nabycia sławy z niebezpieczeństwem życia, unikałby iego zapewne.

Czyliż może honor, to iedyne wyobrażenie, czyliż chęć sławy ta iedyne namiętność, czyliż mogą takowe przyczyny przytłumić przywiązanie do życia, lub mu nakazać milczenie, skoro się głośno odezwie w najsłabszych serca tajnikach?

kach? tak jest, mogą to zapewne uczynić, ale to jeszcze nie wszystko.

Nie sam tylko kochający sławę żołnierz spieszy na śmierć. Tyle odważnych znajduje się ludzi, ile jest pobudek gardzenia własnym życiem. Ten także człowiek, jest odważnym co się na swojej miętkiej nadyma kanapie, który ma puhan pełny pieniącego się szampańskiego wina, stół zastawiony trzydziestą rzadkimi przysmakami i kilku paziów przy sobie uważających jego miny i niezostawiających mu czasu powstać. Choć raz z krzesła. Ten co miesza zręczniej trątki, niżeli najlepszy fircyk *Paryski*, ten co grę billardu poczytuje za nadto pospolitą, bo wymaga nieco trudu, ten co się ze sprężyn unoszących go w krzesle kładzie na puchu, a z puchu przenosi się na sprężyny, nie odważając się na użycie najmniejszego ruchu, któryby jego muszkulę lub stawy natężył; ten co w swoim okazałym apartamencie, żadnych nie znosi trudów, prócz tych, że się rozrasta, i tyje i ten także pieszczoszek jest bohaterem; który się ośmiela na wżgardę własnego życia. Ale czy jest odważniejszym nad owego walecznego męża, który idzie aby od armatney poległ kuli? ja tego nie wiem.

Ten życiem swoim pogardza z przyczyny że kocha sławę, to jest czyni z niego ofiarę
namię-

namiętności. Tamten nim gardzi z przyczyny, że jest rozwiozłym, co także znaczy czynić z życia ofiarę namiętności. Ale może rozkofz nie wie tego że idzie na śmierć? przeciwnie bohaterowi jest to wiadomo. — Gdyby tak było, pierwszemu prędzey możnaby przebaczyć niż drugiemu.

Co większa, cichy nawet i pracowity uczony, który zgina się we dwoje przy swojej nocnej lampie, ów w oczach Pański n, bo-iazliwy i godny pogardy pedant, który iak pa-iak za nic poczytuje wszelką okazłość, iak on siedzi w środku osnowy swoich myślowych urojeń, i dla którego jest bagatelką poświęcenie się życia dla dośięcia kilku niepożytecznych rzeczy; ten także jest bohaterem, a do tego ma też fame co bohater pobudki, chęć sławy, chęć uwiecznienia siebie. Jego to namiętność czyni go wielkim i chorowitym, wczesnie go zabija, a późno uwiecznia, i życie tak wystawia wartym pogardy, że przeciw niemu pisze ostre Satyry.

Ow leniwy próżniak, ow nieprzyjaciel pracy, dla którego sen naywyższym jest dobrem, i który żadney lepszey na świecie nieznaydzie pociechy nad tę, że śmierć jest mu bratem snu, i ten czyni z życia swojego dla wygod ofiarę, z obojętnością dosyć okazującą iak mu mało idzie

idzie o wiek podeszły; Czyni on toż samo z natury i z krwią zimną, coby ów mędrzec, którego nam *Horacyusz* tak żywy rys daie, ulkotecznił przez wielkość duszy: pogląda nieustraszenie na upadającą na siebie świata budowę i w jey zwaliskach zagrzebanym zostać. Słowem przebiegając myślą wszystkie ludzi rodzaju, znajdziemy w nich iednostayną życia pogardę, skoro tylko idzie o zadosyć uczynienie swoim naturalnym skłonnościom. Człowiek znajduje w swoich rokoszach zgubę, iak muchy siadające na świetle. Są to same tylko figury, w których on śmierć straszną i okropną przedstawia. Musi być nieporównanie łatwieyszą rzeczą umrzeć, niżeli powściągnąć swoje namiętności. *Chęć sławy, rokosze, polubienie wygod, nienawiść, miłość, gniew, zgryzota, rozpacz*, są to powszechni tyrani, którzy są tym niebezpieczniejszyemi, im przyjemniej nam naszą osładzają zgubę; któżby nie wolał umrzeć młodym i z honorem, niżeli na starość w pogardzie? któżby mógł ująć sobie rokoszy, dla doyscia podeszłego wieku?.. Ktożby nie wolał zostać przy wygodach, niż osiągnąć nadzieję długiego życia przez pracowitość i podejmowanie trudów? któż jest coby przebaczył swojemu nieprzyjacielowi? któż urażony wstrzyma się od nienawiści choćby mu to własne kosztować miało życie? Ktoż nie czyni z

z siebie z radością ofiary dla zbytkow w rokoszach? Iakiegoż, popędliwego ta myśl ułagodzić potrafi, że przez swoją wściekłość nad własnymi pastwi się wnętrznościami? Komuż iest życie tak miłe, ażeby mógł znosić utratę nayniepotrzebniejszych dobr pozornych, bez trosk i gryzącego frasunku? Człowiek naybojaźliwszy, który życie swoje w pieszczotach pielęgnuje; który do żadnego nie wnijdzie domu, gdzie się chory znajduje, który drzy dla snu obojętnego, dla wrzasku nocney sowy, lub wycia psow; którego lada cygan, swoją zastraszyć może wroźbą, i któremu lada fielest w pułnocy śmierć na myśl przywodzi. Najbojaźliwszy mowie z krwią zimną będzie gardził życiem, skoro tylko idzie o uspokojenie iakiey skłonności lub pasyi. Z uśmiechem usiądzie, na łożu zaflanym różami rokoszy i z pogardą poglądać będzie na śmierć spieszącą. Umiarkowanie i spokojność umysłu, są nazbyt trudnemi cnotami, są nazbyt drogą ceną, iakżeby przez nie życie swoje zakupić chcieli. Wolą raczey umrzeć w przeznawaniu, zbytku, wposród tłumu wyuzdanych namiętności, niżeli zestarzeć się iak wieśniacy, przez pracę, iak ubodzy, przez umiarkowanie i iak dzicy ludzie przez nie załść.

Po tym wszystkim niech mnie kto chce zapewnia, że kocha swoje życie; niech iak chce szczęto

często mówi: że za nią wszystko co ma odważy, niech na wzmiankę o śmierci staie się boiażliwszym, niżeli matka *Franciszka I. Króla Francuzkiego*, i iey córka *Królowa Nawarry*, które nawet swoim spowiednikom zakazały wzmiankowania o niej; niech kto chce drży jak *Oktawia* za uyrzeniem iey zbliska. Jest to tylko zmyślona rola! Nikt nie pragnie żyć, nikt nie chce się zestarzeć. Powiedz leniwy próżniaku! chcesz żyć? powstań ze swojego miętkiego siedzenia, szukay dla siebie szlachetnych zabaw trudzących twoje ciało. Rozpustniku! żyć będziesz: zachoway tylko umiarkowanie i wstrzemięźliwość! ty co pragniesz sławy! żyć będziesz: zabierz tylko z sobą imię swoje do grobu. Ty zaś zazdrośna, nienawidząca i popędliwa potworo! i ty możesz choć teraz mało na to zasłużyć, przedłużyć w późne lata życia twojego osnowę: tylko pozwól ażeby także twój żył nieprzyjaciel, tylko nie zazdrość mu tego powietrza, którego przecieź struć dla niego nie zdołasz. Lecz nie! nikt żyć nie chce; wszyscy pragną śmierci: ten snem lenistwa zmorzony; ow opoiony radością; jeden w blasku potomney sławy; drugi w pienięcy się wściekłości i podłym zemsty łechtaniu.

Któż chce życia bez kosztowania jego słodczy, życie stoletnie jest tylko stoletnim iestestwem skoro upłynie bez jego użycia. Lecz

na czymże to użycie zależy? czy na tym że wy, powiadamy naszym skłonnościom wojnę, że z fere naszych oddaliśmy pragnienia? że wyrzekamy się własney spokojności? że się przypatrujemy obcemu szczęściu? Jeżeli o wodzie i chlebie za pługiem, i bez czucia zestarzeć się potrzeba, więc to nic więcej nie znaczy iak swoje życie w pewne zamienić iestestwo; Pan *de Maupertuis* miał lepszy projekt przedłużenia życia naszego chcąc tego ażebyśmy dłużej iak 40 tygodni w żywocie matki bawili i powolniey wzrastali, tak iak on opóźniał życie kurcząt, niedopuszczając ażeby się prędko z jajek wylęgały. Ale precz z takim życiem, które iest razem śmiercią, niewolą i przeciwnym naturze krokiem.

Przeciwko temu (wszystkiemu nie zarzucić nie mogę; bo to dowodzi więcej niż to, co bym o tym mógł powiedzieć, że nam się długie nie podoba życie. Nie przedsięwziąłem ja zachwalania życia Czytelnikom moim. Nie iest także moją winą, że wiek sędziwy nie przypada im do smaku: lecz chcę tylko powszechny obalić przesąd, że ludzie uchodzą za wielkich swojego życia miłośników, że nawet iest rozumieniem, iakoby ie nad wszystko przenofili. Nie. Nayprzed trzeba uspokoić nasze passye i paunujące skłonności; i toby ieszcze uszło, gdyby tylko choć raz nasycić się mogły i nieżądały bezustannie. Za-
leđwo

ledwo młodzieniec zakończył peryod panowania roskołszy, natychmiast ocucią się w wieku męzkim chęć sławy, upragnienie urzędów, i troski o wyżywienie.

Wiek podeszły naucza go łakomstwa, które nad nim tak potyrańsku panuje, że on zaledwo się poważałożyć cokolwiek na utrzymanie własnego życia, i że zostając w niepewności czy ma porzucić pieniądze, czy spalić się na swojej skrzyni, raczy to ostatnie obiera i ginie razem z nią w płomieniach. Nakoniec kiedy wyczerpanie sił i omdłałość sędziwego starca do wszelkich innych chuci nieposobnym go czyni, i kiedy więcey żyć nie może, w ten czas przywiązanie do życia zastępuje miejsce wszystkich innych, już nasyconych skłonności.

Gdyby przywiązanie do życia było najpierwszym w rzędzie naszych skłonności, zapewnebyśmy nie czynili z niego ofiary dla wszystkich innych, lecz zaniedbalibyśmy raczy wszystkie dla przedłużenia życia naszego. W takim razie wykorzeniliby ono bezwątpienia mnóstwo chwalebnych postępów wymagających nieograniczoney władzy nad skłonnościami i pasjami, oraz pogardy życia i śmierci.

Niktby nie poszedł na wojnę, niktby nie chciał być sławnym uczonym lub artystą, nikt poświęcić się za swoją ojczyznę. Okazuje się to
z dzie-

z dzieiów. Najsędziwzemi starcami między ludźmi byli ci, których heroiczne dzieła na karteczkę dokładnie mogłyby być opisané; a ponieważ życzyć nie należy ażeby się ich liczba pomnażała, przeto nie wchodzę w spór z moimi Czytelnikami o to, że nie nadto w swoim kochaią się życia; chciałem im tylko dowieść, że nie bardzo się w nim kochaią. Wreszcie przyzwolę rzeczą być sądzę, że światu pozwalamy tym postępować torem jakim on chce. Życie każdego człowieka jak Byszę od wielu, jest jego własnością; może z nią postąpić jak mu się zda, może ją albo Publiczności, albo swoim darować żądom, któż mu tego zabroni?

Teraz jak się spodziewam przestaniemy przypisywać to Lekarzom, ich sztuce, nieuchronnemu przeznaczeniu, słabości ludzkiej natury i pogodzić, że najmniej ludzi dalekiego domierza kresu. Ze zaś wiek sędziwy stanowi zdrowie, przeto i one liczyć mogą pomiędzy rzeczy, na których najmniej ludziom lub mało zależy. Odtąd więc w naszych powinszowaniach *Nowego Roku*, nie należy więcej ludziom życzyć *zdrowia i długiego życia*, ponieważ natrafilibyśmy często na takiego, coby niechętnie podobne przyiał życzenie.

Nie można więc ludziom życzyć ani zdrowia, ani sędziwego wieku, ponieważ utraciliby przez

przez to swoje polubienie wygod, rozwińcości i rozkosze, które w mocniejszym daleko kochają stopniu, niż śmierć mają w chydzie. Ja chcę być pierwszym w postrzeganiu tego przepisu. Pon eważ dziś mam złożyć czytelnikom mo m powinszowanie pomyślności *Nowego Roku*, przeto nayprzod oświadczam im moło ukontentowanie, że tego nowego doczekali roku, co ia za osobilwszy poczytnię przypadek, który sądząc za sposobu w jakim oni o to dbali, naymniejszego nie miał do prawdy podobieństwa. Co się ty-cze następującego roku, życzę tym ludziom na których publiczności cokolwiek zależy, ażeby w nim przynajmniej kiedy nekiedy, mogli na-brać ochoty do *złutego życia* i do zdrowia, ażeby ich ciężar prac, który na nich inne wkła-dają skłonności, nie zbyt rychło przytoczył. Wszystkim zaś innym życzę, ażeby wkrótce spo-tęczeństwu użytecznymi byli.

O LECZENIU KOŁTUNA.

(Dalszy ciąg materji w przeszłym Numerze zasętey.)

Częstokroć widzieć można, iakem już w przeszłym Numerze namienił, formiający się kołtun bez wszelkich poprzedzających złych symptomów znowu odstaiający, po którym nowe i zdrowe odrastaiają włosy, bez najmniejszego lekarstw używania. Jednakże najczęściej ta choroba nie bywa tak łagodna, ztąd wewnętrznych i zewnętrznych środków używać należy.

Sam sposób leczenia, powinien być czasowi wywijania się kołtuna przyzwoity. Inaczej bowiem z tą chorobą dzieie się przy iey powstaniu, inaczej zaś przed krytycznym we włosy przejściem, inaczej w tym czasie, i po nim. Wraz na początku choroby, całą baczność zwrócić potrzeba na rozrządzenie gęstej, kleistej, ostrej, często gryzącey materji, na ułagodzenie iey, i usposobienie do przejścia we włosy. Uskutecznić to można przez rozwalniające, rozrządzające, mydlaste, ślodge, oraz zmiękczaające zioła, np. Bardana, Radix graminis (perz), Saponaria, Cikoria, Taraxacum (lwi ząb), Saffrafr, Guaiacum, Fumaria, i t. d. Częstokroć te

szkod-

środkie są dostateczne na przyspieszenie kryzy; częściej zaś następujące z niemi połączyć potrzeba, jako to: *Extractum Aconiti*, *Cicutæ*, *Fumaria*, *Flores sulfuris* (kwiat siarki), *pulvis Alterans Plumeri*, *Sulphur auratum antimonij*, *tinctura antimonij*. *Morsulæ antimoniales*. W ogóle *Antimonium* w tej chorobie skutkuje, prawie, iak żywe srebro w chorobie z lubieżności. Jeżeli z kołtunem jest razem połączona lubieżność, wtedy *Mercurius sublimatus*, nad wszystkie inne środki najlepiej skutkuje. Saliwacya, którą *Berniz* zachwalił, nawet bez połączenia wenerycznych dolegliwości, jest nader szkodliwą w ten czas nawet, kiedy obie choroby pospół są w ciele obecne.

Jeżeli to następuje latem, dawać trzeba pacjentowi soki zielne z bulionem lub serwatką, albo te same przez się, zamiast iednego z wyżej wspomnianych dekoktów.

Jeżeli *Miasma* przez te środki jest już przygotowane do przeyścia we włosy, co poznać można po kleistym pocie głowy, wtedy używają się pot sprawujące lekarstwa. Te są: *Spiritus Mindereri*, *Liquor Cornu cervi succinati*. *Mixtura simplex*, *Alkali volatile fluor*, *Dowera* proszek, *Aconitum* z kamforą.

Lycopodium zalecali dawniejsi Lekarze za iedyne przeciw kołtunowi lekarstwo; ja jednak
przez

przez ten jeden środek, nigdy nie niewskura-
łem, ztąd używałem tego nasienia za Emulsyą,
i zewnątrz na kąpiele, obkładania, i t. d. razem
z wielu innemi skutecznemi lekarstwami.

Wszystkie tu przytoczone lekarstwa w ten
czas tylko mogą być używane, kiedy nie ma-
ją febry: skoro ta bowiem jest gwałtowna, użyć
trzeba temperujących środków, także puszca-
nia krwi z ręki, i to z wielką ostrożnością,
To zaś jest fałszem, co *Berniz* utrzymuje, że
z puszczenia krwi ból i nabrzmiałość następuje,
na tej części, z ktorej iey upuszczono. Jeże-
li się znajdują nieczystości w żołądku i we
wnętrznosciach, należy wziąć na pomoc środ-
ki trawiące (digestiva), purgansie chłodzące i
womitywy. Lecz ze wszystkimi temi wypro-
wadzającemi środkami, bardzo ostrożnie obcho-
dzić się należy, i w największej tylko używać
ich potrzebie.

Równie iak ospa wystąpić nie może bez
febry, materya także kołtunowa bez niej we
włosy nie wniydzie. Ta do kryzy tak potrze-
bna febra, bynajmniej niepowinna być wstrzy-
mywaną, albo dobroczynna Natura w swoich u-
szkiedzonej działaniach. Dla tego potrzeba cza-
sem febrę powiększać, czasem, jeżeli jest zbyt
gwałtowną umniejszać, należyte w tym postę-
powa-

powanie, aby uskutecznić przesilenie, to jest właśnie, co naysilniejszej wymaga baczności.

Kryzys, jakem już namienił, często następuje z nagłą, często zaś potrzeba na to kilku dni, tygodni, lub miesięcy. Wszystko to zawisło od własności soków, i od febry. Jeżeli chory już jest osłabiony przez poprzedzające symptomy, albo stary, wtedy nayszczęściej febra nie jest dostatecznie w stanie uskutecznienia swoich działań. Ztąd chorego przez posiłek pokarmy, dobre zupy, czekoladę, wino, wzmocnić należy.

Jeżeli Miasma już raz przeszła we włosy, lub w paznogie, nie trzeba się obawiać, żeby powróciła w masę krwi. To tylko wyjątkowy zdarzenie, gdyby nowy kołtun w który jeszcze nie wszystka tej choroby przeszła materya, był ucięty. W ten czas należy ucięty kołtun na przeszłe przywrócić miejsce. Jeżeli jego mieć nie można, w ten czas chory nayszczęściej poty zostanie nędznym i słabym, skoro nagle nie umrze, poki się drugi nie uformuje kołtun, albo Miasma nieprzeydzie we włosy na innych częściach ciała, lub w paznogie, ale to bardzo się rzadko przytrafia.

Pospolity gmin nie wiele trzymający o Lekarzach i lekarstwach, używa swoich znaniomych domowych środków. Składających się z pieprzu z wodką, soli, ciepłego piwa ze słoniną, i z od-

odgotowan'a, *Lycopodium*, *Vinca per Vinca*, i *Muscus terrestris*. Ten ostatni szczególniey poczytuie za jedyny. Był on także od dawnych Lekarzow często używany. Lorry słusznie mówi: Gdyby ten środek był prawdziwym na kołtun lekarstwem, Polacy niemieliby przyczyny ulkarzan a się na kołtun, i ta choroba iezeliby nie była zupełnie wykorzenioną, przynajmniej nie panowałaby tak często.

Gdy już kryzys nastąpiła, dobrze jest używać jeszcze wyż wspomnionych dekoktów, nayeściejey poty, poki kołtun nieodwróci się od głowy i nowe nie odrósł wlosy. Skoro to nastąpi, dają się przychodzącemu do siebie pacyentowi, gorzkie, wzmacniające lekarstwa. Odgotowanie z drzewa *Quassii*, używane przez czas nieelaki, bardzo pomaga. Gorzkie Ekstrakty rozwolnione w winie, *China*, lekarstwa żelazne, woda *Pymontska* &c. równie są pomocne, iako też ruch na świeżym powietrzu i poofilne pokarmy.

Rzadko dopiąć można swojego zamiaru, bez pomocy frzodkow zewnętrznych. Nayprzedniejszy z pomiędzy nich są ciepłe pary i mycie wlosow różnym z roślin odgotowaniem. Naywyczajniejszy do tego używane rośliny są. *Lycopodium*, *Malva*, *Althea*, *Verbascum* (*Dziewanna*) *Szałwia*, *Majeran*, *Rozmaryn*, *Lawenda* w wodzie

dzie gotowana. Z początku należy zmiekczyć zewnątrz cebulki włosów, i otworzyć pory pod włosistemi częściami. Idzie w tym razie o to, aby się kołtun prędko uformował. Skoro to się nie uskuteczni przez wymienione wewnętrzne i zewnętrzne frzodki, więc następujących zewnętrznych użyć potrzeba.

Odgotowanie z mydła, użyte w obkładaniu na części włosiste, bardzo pomaga, kiedy gwałtowny ból głowy jest obecny. Dla pomnożenia spływu materji w części włosiste, używać trzeba odgotowania gorczycy, a często także z tinktury (spirytusu much Hiszpańskich) tinctura Cantharidum. Jednakże te frzodki wtedy tylko użyte być mogą, kiedy soki już są rozrzedzone, i sposobne do przeyscia we włosy. Jak się to poznać, jużem namienił wyżej.

Jeżeli miasma zamiast przeyscia we włosy lub w paznogie, osiada na zewnętrznych częściach, powstają ztąd bardzo szkodliwe i uporczywe wrzody i wymagające wiele trudów i bacności. Jedyne i w tej chorobie szczególnie skutkujące antymonium, okazuje także jako frzodek zewnętrzny najlepszą pomoc. Maści (Unguentum de styrace) używałem nad wszystkie inne, z naysposobniejszym skutkiem. Obkładania także z Antymonium pospołu z Lycopodium, lub Saffafras, są wysmienite, jako też ugotowanie

nie z *Viole tricolor*. Skoro naruszenie kości (*Caries*) z teyże famey ziawi się przyczyny, trzeba je leczyć zewnętrznie, podług ogólnych sztuki przepisow. Po iego oddaleniu, dopiero wymienione srzodki, w zamknięciu i wygojeniu rany najlepiej pomagają.

Jeżeli miasma chce osiąść krytycznie w paznogie, co się okaże przez ciągłe kołące bole, wtedy użyte być mogą wszystkie wyżej wyrażone zewnętrzne kąpiele i fomentacye którem zalecił dla ukutecznienia przeyscia kołtuna. Skoro te srzodki niedostatecznie skutkują, używają się srzodki drażniące. Nacieranie w końcu palców essencyi *Kantharydow* much Hiszpańskich, iako też pęcherzowy plaster na tym miejscu, bardzo często i prędko pożądaną przyspieszają skutek. Wkładanie także palców w świeży kołtun, kryzę przyspiesza.

Na robactwo najlepiej fluży pewny proszek z żywego srebra z pudrem tarty.

Jeżeli wewnętrzne i zewnętrzne długo używane srzodki, kąpiele, pary, obkładania i pęcherzowe plastry, nie wzniecają kołtuna, więc to czyni zafrzczenie kołtuna. Częstokroć przedsiębrałem one z pomyślnym skutkiem.

Ku temu celowi szukam chorego, który jeszcze świeży mocno siedzący ma kołtun. Temu wkładam na głowę czapkę albo czepek na kilka

godzin, którą potym nakrywam zaszczipiając się osobę; a skoro za pierwszą próbą kołtun się mu przywmuie, powtarzam to po razy kilka, poki się nieuformuie. Jeżeli można, najlepiej jest sprowadzić mającego się zarazić pacyenta do tegoż samego pokoju. w którym się już zarażony znajduje, ażeby nie było potrzeba przenosić czapki przez wolne powietrze z jednego domu do drugiego.

W ten czas także przedsięwziąć należy zaszczipienie na włosach przyrodzenia, albo pod pachami kiedy nowy jeszcze mocno siedzący kołtun zawczasie był ucięty, lub materya w innych ofiadła częściach, albo kiedy pacjent niema włosów na głowie.

Ma się rozumieć, że się to zaszczipienie na takich tylko chorych skutecznia, którzy już mają wszystkie znaki mającego nastąpić kołtuna. Nie jest bowiem moim zamiarem doradzać powszechnie tego zaszczipiania, równie iak w ospie; gdyż tyle tyficy ludzi przez całe życie od tej wolnemi zostanie choroby; i tak wielka zachodzi różnica w liczbie między temi, którzy nigdy nie mieli kołtuna, i temi co nigdy ospą nie byli zarażeni. Jeżeli inne choroby są połączone z kołtunem, i ten zawiesza się na zdrowych już włosach, w ten czas te choroby leczą się podobną ogólną sztuką lekarskiej przepisów.

O uci.

O ucinaniu Kołtuna.

Teraz następuje zaiste bardzo ważne pytanie: *czy można ucinąć kołtun albo nie?* Względem tej zasady wiele do tych czas było sprzeczek, a nie nie rozstrzygniono. Tak np: ten co uciął stary kołtun, i potym złych nie widział symptomow zafadziąc się na doświadczeniu, utrzymuje, że wszystkie kołtuny bez wyjątku ucinąć można. Przeciwnie drugi co nowy uciął kołtun, i potym gwałtowne symptomy lub śmierć widział następującą, niechciał zezwolić na ucinanie. Zaden się z nich nie omylił. Idzie tu bowiem o prawdziwą porę, w której się to bez szkody stać może. Moje doświadczenia i częściej czynione próby względem tego przedmiotu, podały mi sposobność do rozstrzygnięcia tego sporu, i do oznaczenia z pewnością tych wydarzeń, w których kołtun ucinąć można, w których zaś tego czynić nie wolno.

To pytanie jest szczegulniey ważne względem stanu woykowego; ponieważ w wielkiej liczbie rocznych rekrutów często się ta znajduje choroba.

Na wszystkich chorych których kołtun opanował, dostrzegłem, że po kryzie skoro się kołtun zupełnie uformował, wszystkie poprzedzające ustawały symptomy, i że chory przy-
cho-

chodził do zdrowia. Jak tylko to następuje, sama dobroczynna natura stara się to złe od siebie oddalić i okryć głowę nowymi włosami, które kołtun prawie gwałtem od niej odłączaia. To lubo rzadko, przytrafia się iednak czasem w kilku dniach lub tygodniach, pospolicie zaś w 1, 2, 3 do 4 miesiącach, a nawet w przeciągu roku.

Skoro kołtun na zdrowych nowo odrosłych wisi włosach i utracił właściwy sobie zapach, tłuściość, i glans, skoro ufechł i wszystkie tey choroby zniknęły symptomy, więc bez żadnych szkodliwych wypadkow przy zewnętrznych końcach nowo wyrosłych włosów tuż przy skrze uciętym być może, także na boiażliwych pacjentach za pomocą kilku nitek zdjętym być ma.

Chcąc być wcale pewnym, że złe symptomy z ucięcia jego nie nastąpią, ucinaią się najprzod codziennie tylko same zwierzchnie końce kołtuna. Jeżeli z tego ucięcia końcow, złe nie okazuią się skutki, można go zupełnie na głowie uciąć, to jest w nowo wyrosłych włosach; osobliwszą jest bowiem rzeczą, że np: stary kołtun, blisko przy głowie, albo w odrosłych włosach bez szkody uciętym być może, ale skoro we środku, bez bolow się nie obcydzie.

Nowe włosy, można w tenczas umywszy je ciepłą wodą, wyczesać, i głowa nabiera znowu piękności i ozdoby.

Styczeń 1804.

D

Bar.

Bardzo wiele kołtunow ucięto, bez nastąpienia najmnieyszey choroby, ale to takich, które już na nowych wisały włosach, były stare i suchę. Ztąd poszło, że niektórzy Lekarze i Chirurgowie bez różnicy kołtun ucinąć kazali.

Jeżeli kołtun jest jeszcze nowy, siedzący na głowie, wydający zły zapach, jeżeli za pomacaniem sprawia kłocie w końcach palców i wszystkie jeszcze nie ustały symptomy, wtedy żadną miarą jego ucinąć nie można. Ztąd bowiem powstają najstraszliwsze symptomy i choroby. Bywały przykłady, że ludzie na miejscu wzrok tracili, albo paralizem ruszeni, lub w konwulsiynych umierali symptomach.

Częste takowe zdarzenia tak uczyniły bojaźliwemi mieszkanców tego kraju, że rzadko kiedy pozwalają w ten czas nawet ucinąć kołtuny, kiedy się to bez złych wypadków stać może. Ztąd widać, iż ośobliwie prostota, poty kołtuny nosi, póki same nie odpadną. Skoro to nie nastąpi, nosi je aż do śmierci, i z niemi umiera.

Kiedy przy zawczesnym ucięciu kołtuna, niebezpieczne nastąpią symptomy, wtedy iedynym na to i nayprędszym środkiem jest przywrocenie uciętego kołtuna na dawne jego miejsce. Jednakże musi się to stać pierwej nim kołtun za-

wazy.

ba, kiedy kołtun sam przez się spada. Często kołtun wisi na kilku tylko włosach, a przecież nie pozwala ucięcia tych kilku już zdrowych włosów!

Kołtun odstaie stosownie do różnicy swojego kształtu. Ten np: co tylko formuje masę, jednym razem oddziela się od głowy; z tym zaś co się składa z wielu warkoczów, jak na fig: I, wcale jest inaczej. Nigdy się w jednym czasie nie oddzielają wszystkie te warkoczki, ale to następuje pojedynczo, poty, poki się wszystkie nie odłączą i nie zawieszą na świeżych zdrowych włosach, które wtedy także uciąć można, bo siedzących jeszcze mocno, poty dotykać się nie należy, poki podobnież wolno nie zawieszą się na zdrowych włosach. Zaden ze wszystkich kołtunów nie wymaga więcej ostrożności w ucinaniu, jak gdy wyrastać poczyna i już odstaie od głowy. Najlepiej w tym razie jest, skoro wszystkie ustały symptomy, czynić najprzód próby na wierzchnich końcach kołtuna. Jeżeli za powtarzaniem przez kilka dni ucinaniem, nienastąpią złe skutki, wtedy można go zdjąć z głowy jednym razem, albo za pomocą nitek.

Ponieważ żydzi są zabobonnieysi nad wszystkie inne Narody, przeto i w tej chorobie mają osobliwsze swoje przesady i mniemania. Zadną miarą niepozwalają uciąć kołtuna, i poty

go noszą, póki sam nie spadnie, lub z nim nie umrą. Ażeby zaś kołtun prędko odstał, używają do tego bardzo plugawego środka. Starają się o iaki stary odpadły kołtun, kładą go we flaszę z wódką, i piją z niey kilka razy na dzień po kieliszku. Przez to złe się pogorsza, a przy nowym ielzcze kołtunie, śmierć przynosi. Nie obrzydliwszego wystawić sobie nie można, iak żyda z kołtunem na brodzie i pobocznych włosach, ofobliwie przydawszy do tego, com wyżej o mnoſtwie niezliczonym robaſtwa namienił. Bardzo rzadko żyd miewa sam tylko kołtun; zawsze prawie z nim są połączone krosty, ſzkorbut, albo lubieżność.

Oddzielanie w paznogiach nie tak prędko iak we włosach następuje. Częstokroć potrzeba 5. 6. 8. miesięcy, nawet kilku lat na to pierwey nim przez usiłowania natury, nowe i zdrowe odrosną paznogie. Jeżeli chory w podeſzłym jest wieku, nigdy to więcej nie nastąpi. Ucinać także paznogie nie można iednym razem, iak częstokroć kołtun, ale trzeba to czynić z wielką ostrożnością. Probuje się to najprzed na iednym paznogiu, skoro znikną wszystkie symptomy choroby, i to na bardzo małej częſtce; Jeżeli potym złe skutki nie nastąpią, można powtarzać tę próbę. Pewnym zaś znakiem, że wszystkie paznogie iak się coraz da-

ley

ley wyfuwają, ucinąć można, iest odrastanie nowych i zdrowych. Kiedy choroba zaczyna się na końcach paznogciow, zawsze odrastał nowe i zdrowe. Ale jeżeli materya osiada na ich korzeniach, wtedy przytrafia się szczególniej w słabych i starych ludziach, że bardzo rzadko nowe odrastał, stare zaś zatrzymują przez całe życie swój kształt brzydki i chrapowaty.

Starożytni rozumieli, że częste ostrzyganie głowy iest zapobiegającym kołtunowi środkiem. Lecz doświadczenie przeciwnie dowodzi. Ci bowiem, co już mają w lokach pewną do niego skłonność, więcey cierpią przed przeysciem materyi we włosy, niżeli kobiety i ci, których cała głowa iest okryta włosami. Na głowie goloney iak na *Fig. I.* iest za mało włosów, w proporcyi mającey przeyść w nie materyi: więc zupełne zburzenie (crisis) nastąpić nie może, i Miasma pozostałe wchodzić musi w inne włosiste części, albo w paznogcie, lub we krwi pozostałe. Z teyże samey przyczyny dostrzeżono, że mężczyźni częstszym podlegają rezydowom niż kobiety, i że u nich częściej iak u kobiet ta choroba osiada w paznogciach.

Dyeta w tey chorobie nie iest różna od diety powszechney, przy ostrości seków zachować się mającey. Wszystkiego co ją ułagodzić rozrzadzić i polepszyć zdoła, można i w tym razie

razie doradzać. Pokarmow więcej używać trzeba z roślin, niżeli ze zwierząt, i choremu podobuż pory roku dawać na przemianę. Toż samo i z napojami. Syropy z wyciśniętych fruktów z wodą, letka limonada, tyzanna jęczmienna z mlekiem, lub bez niego, i woda Seltzerka na przemianę używane, są pomocne. Jeżeli się kołtun już uformował, można dawać wodę z trochę wina Reńskiego.

Objaśnienie Figur.

Fig. I. — Jest wielowarkoczowy kołtun, który ponieważ jeszcze mocno siedzi na głowie, i jest nowy, uciętym być nie może, równie jak wszystkie kołtuny, jakiegokolwiek bądź kształtu, mocno na głowie siedzące, ucinaniem być nie mają.

Fig. II. — Przedstawia żyda, któremu kołtun obie strony głowy i brodę zajmuje. Ten kołtun wiszący już na zdrowych włosach, i na miejscu literą B. oznaczonym, uciętym być może. Wszystkie kołtuny, które już na zdrowych włosach, jak u tego żyda wiszą, uciąć można. — Patrz na kopersztych Numeru szóstego *Dziennika Zdrowia*.
(Reszta polym.)

O BRZEMIENNOŚCI.

(Dalszy ciąg materyi w [przeszłych Numerach zaczęty.)

*Co najwięcej przyczynia się do słabości
kobiet ciężarnych?*

Niemasz szkodliwszego przefądu nad! ten : że ciężarne kobiety mogą iść i pić czego tylko żądają ; że im w tym względzie niczego odmawiać nie należy. Ta nienaturalna jedzenia żądza jest owszem znakiem złej strawności i słabego stanu ciała ; im więcej się iey dogadza , tym słabszym jest żołądek. W tym razie wcale inne są potrzebne środki, ale nieustawne opychanie się pokarmami, i bynajmniej takowey pożądlwości nie należy poczytywać za skinienie natury , któremu stać się zadość powinno. Niestrawne i szkodliwe potrawy w żadnych okolicznościach zdrowiu przyzwoitemi być nie mogą.

Również

Również jest szkodliwym ten przesąd, że ciężarna więcej jeść powinna, iak niezaydująca się w tym stanie, a to za dwie osoby.

Niech nikt nie rozumie, że ciało bywa zafalone przez zbyteczne iedzenie, idzie tu tylko o to iak trawimy. Znaydują się ludzie którzy przy naylepszym appetycie i nayzbyteczniejszyemu używaniu pokarmów, kiedy ieden tyle zjada, z czego by więcej osób wyżywić się mogło, coraz chudszymi i słabszymi zostają, iak np: w tak nazwaney żarłoczney febrze.

Lecz komuż przebranie miary w iedzeniu i picciu bardziej szkodzić może, ieżeli nie ciężarnym; rzecz naturalna że skutki tego, iako to: dolegania żołądka, osłabiona strawność, omdlałość i ciężkość w członkach, ociężałość głowy i zawrót, tym więcej poczuwać muszą, ponieważ ich żołądek i wnętrzności cierpią razem z ciśnieniem rozprężenioney macicy. Co niezasiła matki, nie może także zafilić dziecięcia; pierwey muszą być pokarmy w ciele matki dobrze przerobione i rozrządzone, nim żywiące ich cząstki dojdą do dziecięcia. Ale wielu się zdaie, że im służy zbytek iedzenia i picia, i że znaydują się przy tym w dobrym stanie ciała. Lecz to dobro jest tylko pozorne, a ztąd tym niebezpiecznieysze; niezaprzestaną one ukarzać się na złe zdrowia okoliczności, na dolegania hypokondryczne, na ciśnie-

ciśnienie w pierśiach, krótki oddech, dążenie krwi do głowy, kurcze, i t. d. Jakże się może mieć dobrze dziecko, które taka matka pod sercem nosi? Lecz nietylko na niniejszy stan zdrowia w czasie ciąży mieć wzgląd należy; jeżeli matka przez zbytek, i ostre niestrawne pokarmy swoje zepsuła soki, więc dziecko ssące również z niej mieć będzie zły pokarm. Ku końcowi ciąży przez zbytkowanie w pokarmach wzniecone dolegania, tym bardziej uczuć się dadzą, kiedy ciężar macicy bez tego sprawuje w ciele drażnienie i ciśnienie. Ztąd kobiety w tym przeciągu czasu tym więcej przestrzegać powinny pomiarowania, nie uymuiąc sobie potrzebnych posiłków, i wystrzegać się używania wyżej wymienionych szkodliwych rzeczy.

Przez to uchronią się wiekszej części swojego cierpienia przy porodzeniu, boleści się umniejszą, nie będą potrzebowały womitów rodząc, i łatwiej będą rodziły; bo przez zbytek lub odymające pokarmy sprawione przepełnienie i rozdęcie wnętrzości, a ztąd pochodzące zatkanie szeregułniej dobremu przeszkadza rozwiązaniu.

Przez co pokarmy stają się strawnemi? — Nie mogę dać dla ciężarnych osób kuchennej ceduły, ani długiego rejestru zakazanych pokarmów i napoiów; iedno poczytuję za rzecz niepotrzebną, a z drugim też samoby się stało, co z o-

wocem

wocem drzewa zakazanego, również iak ze wskym czego się kobietom zabrania. Niektóre zostałyby przez to nazbyt bojaźliwe, i dla samey bojaźni stręłyby dla siebie używanie nayzdrowszych pokarmów.

Żołądek nakoniec zostaje zbytecznie rozpieuszczonym i nie może znieść naymnieyszego odstąpienia od zwyczajney dyety, która czasem jest nieuchronna. Wszystko to uczynić mogę, jest to, że podam ogólne przepisy, które zachowując, można używanie pokarmów uczynić pomocnemi zdrowiu.

Wszystko co się tycze prawdziwego apetytu, dobrej strawności i zasilenia przez pokarmy, zawisło od dobrego stanu żołądka. Nasz żołądek jest tak ważną częścią całej naszej maszyny, że nasz dobry byt z jego stanem w ściśłym zostaje związku. Ztąd też dobry stan żołądka zawisł od dobrego stanu ciała. *Co czynimy dla naszego żołądka, czynimy to dla całego ciała, a co w ogóle dla zdrowia ciała czynimy, służy także szczegulniey naszemu żołądkowi.*

Ztąd wolne powietrze i ruch, są szczegulnieyszymi środkami strawności pomnażającemi, których ciężarnym dosyć zalecić nie można. Co się tycze ruchu, w dalszym ciągu tej materyi traktować o nim będę. Po iedzeniu bez tego chro-

ciśnienie w piersiach, krótki oddech, dążenie krwi do głowy, kurcze, i t. d. Jakże się może mieć dobrze dziecko, które taka matka pod sercem nosi? Lecz nie tylko na niniejszy stan zdrowia w czacie ciąży mieć wzgląd należy; jeżeli matka przez zbytek, i częste niestrawne pokarmy swoje zepsuła soki, więc dziecko ssące również z niej mieć będzie zły pokarm. Ku końcowi ciąży przez zbytkowanie w pokarmach wzrósłoby dolegania, tym bardziej uczuć się dadzą, kiedy ciężar macicy bez tego sprawuje w ciele drażnienie i ciśnienie. Ztąd kobiety w tym przeciągu czasu tym więcej przestrzegać powinny pomiarowania, nie uymuląc sobie potrzebnych posiłków, i wystrzegać się używania wyżej wymienionych szkodliwych rzeczy.

Przez to uchronią się większy części swego cierpienia przy porodzeniu, boleści się umniejszą, nie będą potrzebowały womitów rodząc, i lżej będą rodziły; bo przez zbytek lub odymiające pokarmy sprawione przepełnienie i rozdęcie wewnątrzności, a ztąd pochodzące zatkanie szeregulej dobru przeszkadza rozwiązaniu.

Przez co pokarmy stają się strawnemi? — Nie mogę dać dla ciężarnych osób kuchennej cedydy, ani długiego rejestru zakazanych pokarmów i napoiów; jedno poczytuję za rzecz niepotrzebną, a z drugim toż samo by się stało, co z o-

wocem

wocem drzewa zakazanego, również iak ze wśzykim czego się kobietom zabrania. Niektóre żołątki by przez to nazbyt bojaźliwe, i dla samey bojaźni stręłyby dla siebie używanie nayzdrowszych pokarmów.

Żołądek nakoniec zostaje zbytecznie rozpieszczonym i nie może znieść naymnieyszego odstąpienia od zwyczajney dyety, która czasem jest nieuchronna. Wszystkie to uczynić mogę, jest to, że podam ogólne przepisy, które zachowując, można używanie pokarmow uczynić pomocnemi zdrowiu.

Wszystko co się tycze prawdziwego apetytu, dobrej strawności i zasilenia przez pokarmy, zawisło od dobrego stanu żołądka. Nasz żołądek jest tak ważną częścią całej naszej maszyny, że nasz dobry byt z jego stanem w ściśleym zostaje związku. Ztąd też dobry stan żołądka zawisł od dobrego stanu ciała. Co czynimy dla naszego żołądka, czynimy to dla całego ciała, a co w ogóle dla zdrowia ciała czynimy, służy także szczegulniey naszemu żołądkowi.

Ztąd wolne powietrze i ruch, są szczegulnieyszymi środkami strawności pomnażającemi, których ciężarnym dosyć zalecić nie można. Co się tycze ruchu, w dalszym ciągu tej materyi traktować o nim będę. Po iedzcuiu bez tego chro-

chronić się trzeba mocnego ruchu; najlepiej jest powoli chodzić, albo przez czas niełaki wypocząć siedząc. Ale cóż należy czynić bezpośrodku dla żołądka, chcąc go do strawności pobudzić? Zleby ten sobie postępował, gdyby przez mocne napoje, albo co jest toż samo, przez tak nazwane spirytusowe żołądkowe krople, onemu dopomagał. Przez to strawność bywa zbyt nie przyspieszona, tak dalece, że nawet potrzebne posiłki soki z pokarmów odłączyć się nie mogą, te zatem prawie niestrawione odchodzą.

Jeżeli jedzenie ma posilić, potrzeba dobrze przeżuwać; przez to pokarmy należycie przemieszane dostają się do żołądka, i tym łatwiej do zasilenia ciała przysposobione być mogą. Jeść trzeba zwolna, wystrzegać się zbyt gorących potraw, od czego nie tylko zęby się pflują, ale też żołądek i gardło zostają naruszone. Jadać z wieczora mało, chcąc spać spokojnie i bez marzenia.

Dobrze jest trzymać się pewnego porządku w używaniu pokarmów i jadać w oznaczonym czasie; jest to dobry środek odzwyczajenia się od zbytku w potrawach.

Muszę jeszcze jedną zwyczajną wadę w kobietach przyganić, która im w ciąży sprawuje dolegania, to jest, że za mało piją; tym ściągają na siebie uporczywe zatwardzenie i wysusze-

fuszenie soków. Względem zbytecznego picia, przez które dla zbytku wilgoci żołądek zalanym i strawność osłabioną bywa, bardzo mało kobiet wykracza.

Kto za mało pija, powinienby wiele zupa jadać, przez co pokarmy rozrzedzone zostają dla lepszego ich strawienia. Słabemu żołądkowi, dobra zupa dodaie wzmacniającego drażnienia, a razem bardzo posila. Ale jakie to są zupy? Nie te zapewne, które bywają tłustością, korzeniami i jajami przyprawne, które pewną iętką ostrość w żołądek wprowadzają i wzmacniają wszystkie dolegania osłabionej strawności; nie owe nie posilne i wodniste zupy, które równie iak zbyteczne picie herbaty wątłą moc trawiącą; ale miernie drażniące, posilne zupy piwne, nie zbyt tłuste rosóły z mięsa, zupy z ryżu, krup, perłowych, z dobrym rosółem mięsnym gotowane. Gęstej kaszy i buddyngow, przy słabym żołądku wystrzegać się potrzeba, gdyż pomnażają zatwardzenie.

Osoby ciężarne, powinny pamiętać na to, że wielkiey części cierpienia i nieprzyjemności swojego stanu z kuchni nabywają. Względem pojedynczych pokarmow, nic więcej powiedzieć nie można; co zaś się w ogóle namieniło, dosyć będzie dla rozumnych kobiet, ażeby wniosły ztąd co w pojedynczych przypadkach czynić mają.

Damy

Damy bawicie się nazbyt sedentaryą.— Czy wiecie ząd pochodzi słabość, wielki ból głowy, ciężkość w żołądku, nudy i ściskanie, wzburzenie krwi, i tyle innych dolegliwości w waszym ciężarnym stanie? O to że za wiele siedzicie moje Damy, przez co foki zbyt znacznie się skupiają, a ząd następuje, zatkanie, wielkie wzdęcie i rozwolnienie, albo też rozpęknięcie naczyń krwistych, ząd krwi tulewy. Dla niedostatku należytego ruchu, potrzebna także do zdrowego życia czynność działań ciała wstrzymaną zostaje, w ten czas te działania wykonywają się zbyt leniwie. Strawność jest przytłumioną, zasilenie ciała nieregularne, następują skupienia wodnistych wilgoci, wstrzymywanie krwi, w zwolnionych i zbyt rozwartych naczyniach, szczególnie zbieranie się krwi w spodnim ciecie, koliki, ból w grzbiecie, dolegania hemoroidalne. Dla niedostatku zasilenia, tłustość zbyt znacznie osiada, i odęta gąbczasta następuje otyłość, która skłonność do spoczywania jeszcze bardziej wzmacnia. Skoro do tej sedenteryi przyłączy się używanie szkodliwych, odymiających, twardych, lub korzennych pokarmów, i mocnych napoiów, w ten czas ciężarne tym więcej z pomienionych iey skutków cierpieć będą. Dostaną puchliny w nogach, napełnienia piersi flegmą, nabrzmiałości w gruczołkach, i innych uporczywych dolegli-

gliwości. Również cierpi dziecko dla zepsutego zdrowia matki. Niemniej powiększa się szkodliwość sedentaryi przez wilgotne, pełne sęchli-
zny, lub zbyt przepalane pokoje. Tym większe są w ciężarnych skutki zbyttecznej spokojności, jeżeli przed swoją ciążą wiele używały ruchu i pracowały, a potem z przesądu zagnęła zaczyna-
ją wiele siedzieć i bawić w pokojach. Zbyt tkli-
we i drażliwe ciężarne Damy lękają się każdego mocnego ruchu; zaledwo odważą się postawić nogę na ziemi, szczególniej w ostatnich miesią-
cach swojej ciąży zamykają się w pokojach, albo nie wychodzą z domu, zaniedbują zupełnie do-
mowego zatrudnienia, któreby mogło wprowadzić ich ciało w jaką czynność, dręczą się próżnowa-
niem, narzekają na długość czasu, lub usiłują przepędzić go na grach, albo takich zatrudnieniach, które zostawiają po sobie niezaspokoioną pró-
żność. Już niedostatek zwyczajnych rozrywek, przerwanie kompanii, wstrzymanie się od zwyczaj-
nych zabaw wprowadza je w nieznośny prawie stan złego humoru i tęsknoty, które samotność cza-
sem powiększa, i dopiero poczuwają dwoiako sku-
piające się dolegania wzmagające się ciąży.

Czegoż spodziewać się można po takim
zmienieniu umysłu i ciała względem przyszłego
rozwiązania?

W tem

Damy bawicie się nazbyt sedentaryą.— Czy wiecie z kąd pochodzi słabość, wielki ból głowy, ciężkość w żołądku, nudy i ściskanie, wzburzenie krwi, i tyle innych dolegliwości w waszym ciężarnym stanie? O to że za wiele siedzicie moje Damy, przez co soki zbyt znacznie się skupiają, a ztąd następuje, zatkanie, wielkie wzdęcie i rozwolnienie, albo też rozpęknienie naczyń krwistych, ztąd krwi ulewy. Dla niedostatku należytego ruchu, potrzebna także do zdrowego życia czynność działań ciała wstrzymaną zostaje, w ten czas te działania wykonywają się zbyt leniwie. Strawność jest przytłumioną, zasilenie ciała nieregularne, następują skupienia wodnistych wilgoci, wstrzymywanie krwi, w zwolnionych i zbyt rozwartych naczyniach, szczególnie zbieranie się krwi w spodnim cieple, koliki, ból w grzbiecie, dolegania hemoroidalne. Dla niedostatku zasilenia, tłustość znacznie osiada, i odęta gąbczasta następuje otyłość, która skłonność do spoczywania jeszcze bardziej wzmacnia. Skoro do tej sedenteryi przyłączy się używanie szkodliwych, odymających, twardych, lub korzennych pokarmów, i mocnych napoiów, w ten czas ciężarne tym więcej z pomienionych iey skutków cierpieć będą. Dostaną puchliny w nogach, napętnienia piersi ślegmą, nabrzmiałości w gruczołkach, i innych uporczywych dole-

gli.

W ten czas słaba sztuka lekarza na pomoc przybyć powinna, i naprawić wady wysoko urodzonego przesądu, jeżeli tylko można zmniejszyć przynajmniej te dolegania na czas nieia-ki, i nakoniec wzmocnić osłabioną położnicę, dopomóż jej dopoki czas ten cierpienia szczęśliwie nie przejdzie, i pieszczona Dama znowu niezacznie wychodzić na powietrze, i nóg swoich używać.

Jakże wielu dolegania ciężarne unikać mogą, skoro tylko codziennego i przyzwoitego obciążenia ruchem nie zaniedbają. *Ruch jest duszą ciała*, przezeń nasza machina otrzyma żywy i zdrowy obrot, szczególnie żołądek i płuca przezeń wzmocnione, a strawność i zafilenie ciała ułatwionym zostanie. Ciężarne dbając tym sposobem o swoje zdrowie, dbają oraz o lepsze wyżywienie i wzrost dziecięcia, które pod sercem noszą.

Zalecając ruch codzienny, nie rozumiem przezeń codzienne nóg tylko na przechadzce ćwiczenie, ale wszystko co ciało w ruch i czynność wprowadzić może, do czego liczy się większa część domowych zatrudnień. Mała przechadzka której ciężarna raz na dzień pospolicie przez krótki czas używa, lub którą dla obawy ostrego powietrza na kilka dni odkłada, a dzień cały przy krosienkach u stolika, albo przy grach przepędza,
i zale-

i zaledwo przez dwa pokoie przejdzie, za ruch wzmacniający ciało i umysł poczytać nie można. To tym bardziej szkodzić powinno, kiedy osoby które wprzód do większego ruchu i nieustannych gospodarskich zatrudnień były przyzwyczajone, lub wiele odprawiały przejazdów, iednym razem do takiego leniwego sposobu życia, iakby do więzienia przechodzą.

Nayzdrowszym i naypomocniejszy ruchem dla ciężarnych iest chodzenie; nie iest ono tak gwałtowne iak iazda konna lub wozowa; dosyć iest mierną na wzniecenie przyzwolney temu stanowi w cieie czynności. Nic niemasz dla ciężarnych bardziej wzmacniającego, iak przechadzka powtarzana na wolnym powietrzu. Błada i chorowita cera znikaie powoli, nabiorą kwitnącego i zdrowego natwarzy koloru, oraz więcej czerstwości i mocy. Ale czy co dzień używać iey mają? tak iest, codzień muszą się przechadzać latem i zimą. Ten tylko zachodzi warunek, czy to było dawniey ich zwyczajem. Jeżeli są zbyt tkliwe na [naymniejszy] odmianę powietrza, nie należy im [wychodzić w przykrą porę, raczey obrać do tego dzień suchy i pogodny. W zimie także bywają dni pogodne, w których dobrze iest znaydować się na wolnym powietrzu. Wystawiając się codzień przez czas nieiaki na wolne powietrze, zostajemy coraz wię-

cey zahartowani na wszelkie niepogody, a codzienne używanie powietrza staie się dla nas równą potrzebą iak iedzenie i picie. Lecz iakże mało w tym względzie dla zdrowia wielu kobiet spodziewać się można ! Zazwyczaj przechodzą tylko kilkaset łokci w naybliższym ogrodzie, i natychmiast spoczywają; postępują małym i odmierzonym krokiem pojedynczo lub w kompanij przez kilka szpalerów pospolicie w towarzystwie Dam podeśzłych, z któremi równy krok utrzymywać muszą, przytym śladają kilka razy na ławkach, i po odprawieniu parę razy tego manewru, powracają powoli do swojego mieszkania. Ten rodzaj ruchu sam w sobie żadnego nie przynosi pożytku, prócz że na wolnym daie oddychać powietrzu. Zle dosyć kiedy kobiety już raz do takiego rozlazłego życia są przyzwyczajone; dla cięży zapewne nie należy im, chyba tylko w ostatnim peryodzie potrzebnego uymować sobie ruchu. Wszelkie mocne bieganie, łoki, śpieszenie na wschody, szerokie kroki ciężarnym nie służą, lecz mierny ruch czasami, regularna przechadzka na wolnym powietrzu, codzienne wychodzenie z domu, nie mierzając przytym boiaźliwie kroków i nierachując czasu tey mocyi iak naygodniejszy są zalety.

Tym pomocniejszy dla nich ruch będzie, kiedy zechcą następującą dobrą przyjąć radę.

Ruch

Ruch nie powinien być połączonym z wielkim napięciem. *Zmordowanie jest najnaturalniejszym znakiem do spoczynku.* Wystrzegać się przy tym potrzeba mocnego rozgrzania, a więcej jeszcze zaziębienia. Wraz po jedzeniu zbytniego ruchu używać nie należy, to bowiem szkodzi strawności. Kto prócz tego nie bardzo do ruchu jest przyzwyczajony, albo rzadko jego używa, wiele siedzi, nie powinien jednym razem mocnego i dalekiego doświadczać biegania. Wszystko co tylko jest niezwykłym przy nagłej odmianie, szkodzi słabemu ciału. Więc z początku na małych trzeba przestawać przechadzkach.

W niczym więcej ciężarnych osób przestrzegać nie należy jak w tym, ażeby się wstrzymywały od gwałtownych poruszeń ciała. Są one dla nich szkodliwemi częścią przez zbytne napięcie, częścią przez poruszenie. Lubo to im tyle sprawuje ukontentowania, przecież dla własnego i dziecięcego zdrowia lepiej sobie postępują, kiedy z niego obowiązkom macierzyńskim uczynią ofiarę. Będąc spokojnym spektatorem pozwoliłbym im *Polskiego* tańca, ale wzdrygałbym się widząc je kręcące się w żwawych tańcach *Angielskich*, lub w zawracających głowę walcach.

Wiadomo Lekarzowi jak straszliwe skutki takowe niepomiarkowane poruszenie na zdro-

cey zahartowani na wszelkie niepogody, a codzienne używanie powietrza stałe się dla nas równą potrzebą jak jedzenie i picie. Lecz iakże mało w tym względzie dla zdrowia wielu kobiet spodziewać się można ! Zazwyczaj przechodzą tylko kilkaset łokci w najbliższym ogrodzie, i natychmiast spoczywają; postępują małym i odmierzonym krokiem pojedynczo lub w kompanij przez kilka szpalerów po polu w towarzystwie Dam podeślanych, z któremi równy krok utrzymywać muszą, przytym śladają kilka razy na ławkach, i po odprawieniu parę razy tego manewru, powracają powoli do swojego mieszkania. Ten rodzaj ruchu sam w sobie żadnego nie przynosi pożytku, prócz że na wolnym daie oddychać powietrzu. Zle dosyć kiedy kobiety inż raz do takiego rozlazłego życia są przyzwyczajone; dla ciąży zapewne nie należy im, chyba tylko w ostatnim peryodzie potrzebnego uymować sobie ruchu. Wszelkie mocne bieganie, łoki, spieszanie na wschody, szerokie kroki ciężarnym nie służą, lecz mierny ruch czasami, regularna przechadzka na wolnym powietrzu, codzienne wychodzenie z domu, nie mierzając przytym bojaźliwie kroków i nierachując czasu tej mocy iak naygodniejszy są zalety.

Tym pomocniejszy dla nich ruch będzie, kiedy zechcą następującą dobrą przyjąć radę.

Ruch

Ruch nie powinien być połączonym z wielkim natężeniem. *Zmordowanie jest nagnaturalniejszym znakiem do spoczynku.* Wystrzegać się przy tym potrzeba mocnego rozgrzania, a więcęy ieszcze zaziębnienia. Wraz po jedzeniu zbytniego ruchu używać nie należy, to bowiem szkodzi strawności. Kto prócz tego nie bardzo do ruchu jest przyzwyczajony, albo rzadko jego używa, wiele siedzi, nie powinien jednym razem mocnego i dalekiego doświadczać biegania. Wszystko co tylko jest niezwyčajnym przy nagłej odmianie, szkodzi słabemu ciału. Więc z początku na małych trzeba przestawać przechadzkach.

W niczym więcęy ciężarnych osób przestrzegać nie należy iak w tym, ażeby się wstrzymywały od gwałtownych poruszeń ciała. Są one dla nich szkodliwemi częścią przez zbyteczne sił natężenie, częścią przez poruszenie. Lubo to im tyle sprawnie ukontentowania, przecież dla własnego i dziecięcia zdrowia lepiej sobie postępują, kiedy z niego obowiązkom macierzyńskim uczynią ofiarę. Będąc spokojnym spektatorem pozwoliłbym im *Polskiego* tańca, ale wzdrygałbym się widząc je kręcące się w żwawych tańcach *Anielskich*, lub w zawracających głowę walcach.

Wiadomo Lekarzowi iak straszliwe skutki takowe niepomiarkowane poruszenie na zdro-

wym ciele mieć muszą, jakie daleko bardziej w stanie ciężarney osoby! Nie dziw więc, że przy tym nagłym krwi wzburzeniu, przy tym prędkim rozdęciu naczyń krwistych: dla skupiania się krwi w niektórych częściach, te naczynia pękają i gwałtowne krwi następują ulewę? To nagłe wciskanie się soków w takie części, które bez tego wielką ich obfitość w sobie zawierają, wpadają do głowy, piersi i spodniego ciała. Jakże wielkie jest w tym razie niebezpieczeństwo paraliżu? Jak wielkie nak niebezpieczeństwo ulewów krwi przez rozdarcie naczyń płucowych? A więcęcy iak wszystko, gwałtowne skupianie się krwi w naczyniach macicznych; czegoż się bardziej lękać należy, jeżeli nie nayniebezpieczniejszych krwi ulewów, przy których płód zpedzonym, a sama matka do grobu zbliżoną zostanie?

Łączy się do tego zbytczne rozgrzanie, po którym często, nagły spoczynek i zaziębienie następuje. Takie gwałtowne tańce, w każdym peryodzie ciąży są bardzo niebezpieczne, a szczegulniey na początku i przy końcu ciąży. Jakże często młodą parę nadzieja, przez mocne tańce ciężarney oblubienicy na zawsze w niewolę obroconą została; nabywa mocnego krwi ulewu, który w pierwszych tygodniach swojego zamęścia na się ściągnęła przez mocne tańce,
a przez

a przez to płód utraciła; co większa, od tych czas została do poronienia skłonnieyszą i rośko-fzy macierzyńskiej na zawsze pozbawioną. Jest to szkodliwym zwyczajem obchodzić wesele z tańcem; równieź nie służy dla młodey kobiety dawanie balu w tydzień po zamęściu. W tym właśnie peryodzie, z łatwych do zgadnienia przyczyn, ruch gwałtownie wstrząsający jest nayszkodliwszy. W ostatnich cięży miesiącach, tańce z innych jeszcze są niebezpieczne powodow. Ciało jest wtedy za ciężkie i niezwrotne do tych letkich i prędkich porużeń, traci równowagę, a tańcerki często szwankować zwykły. Wstrząśnienie z tańcu nawet stać się może powodem do złego położenia i uwikłania zapłodka w szuurek pępkowy.

Wszystkie mocne wstrząśnienia, skoki z wysoka, prędkia jazda po nierównych drogach, są dla ciężarnych szkodliwe. Unikać one powinny wielkich podróży, iechanie bowiem w dobrze zawieszonym pojeździe, skoro trwa długo, może zło za sobą pociągnąć skutki. Miernego iechania i nie zbyt daleko, pozwolić im można. Kobieta brzemienna nie powinna podnosić i dzwigać ciężarów, tym mniej dzwigać przed sobą, lub na ciele co ciężkiego. Wiem, że wiele dobrych matek które podczas cięży, starsze dziecko nosiły, przez to dały powód do krzywego położenia płodu i
do

wym ciele mieć muszą, jakie daleko bardziey w stanie ciężarney osoby? Nie dziw więc, że przy tym nagłym krwi wzburzeniu, przy tym prędkim rozdęciu naczyń krwistych dla skupiania się krwi w niektórych częściach, te naczynia pękają i gwałtowne krwi następują ulewcy? To nagle wciśnięcie się sokow w takie części, które bez tego wielką ich obfitość w sobie zawierają, wpadają do głowy, piersi i spodniego ciała. Jakże wielkie jest w tym razie niebezpieczeństwo paraliżu? Jak wielkie nak niebezpieczeństwo ulewow krwi przez rozdarcie naczyń płucowych? A więcey iak wszystko, gwałtowne skupianie się krwi w naczyniach macicznych; czegoż się bardziey lękać należy, jeżeli nie nayniebezpieczniejszych krwi ulewow, przy których płód zpedzonym, a sama matka do grobu zbliżoną zostanie?

Łączy się do tego zbyteczne rozgrzanie, po którym często, nagły spoczynek i zaziębienie następuje. Takie gwałtowne tańce, w każdym peryodzie ciąży są bardzo niebezpieczne, a szczerólniey na początku i przy końcu ciąży. Jakże często słodka młodey pary nadzieja, przez mocne tańce ciężarney oblubienicy na zawsze w niwecz obroconą została; nabywa mocnego krwi ulewu, który w pierwszych tygodniach swojego zamęścia na się ściągnęła przez mocne tańce,
a przez

a przez to płód utraciła; co większa, od tych czas została do poronienia skłonniejszą i roko-fzy macierzyńskiej na zawsze pozbawioną. Jest to szkodliwym zwyczajem obchodzić wesele z tańcem; również nie służy dla młodej kobiety dawać balu w tydzień po zamęściu. W tym właśnie peryodzie, z łatwych do zgadnienia przyczyn, ruch gwałtownie wstrząsający jest najszkodliwszy. W ostatnich cięży miesiącach, tańce z innych jeszcze są niebezpieczne powodów. Ciało jest wtedy za ciężkie i niezwrótne do tych lekkich i prędkich porużeń, traci równowagę, a tańcerki często szwankować zwykły. Wstrząśnienie z tańcu nawet stać się może powodem do złego położenia i uwikłania zapłodka w szuurek pępkowy.

Wszystkie mocne wstrząśnienia, skoki z wysoka, prędką jazdą po nierównych drogach, są dla ciężarnych szkodliwe. Unikać one powinny wielkich podróży, iechanie bowiem w dobrze zawieszonym pojeździe, skoro trwa długo, może zło za sobą pociągnąć skutki. Miernego iechania i nie zbyt daleko, pozwolić im można. Kobieta brzemienna nie powinna podnosić i dzwigać ciężarów, tym mniej dzwigać przed sobą, lub na ciele co ciężkiego. Wiem, że wiele dobrych matek które podczas ciąży, starsze dzieci nosiły, przez to dały powód do krzywego położenia płodu i
do

do ciężkiego rozwiązania. Nie należy pchać przed sobą ciężarów i silnie się im opierać; nie dostawać czego z wysoka, wzniosłszy się na palcach. Szczególniey tych robot i postawy wystrzegać się mają w których ciało przegina się na jedną stronę i tych robot, gdzie jedney tylko ręki i nogi używają, zwłaszcza gdy to trwa długo; strzedz się muszą, aby nie ustawicznie w jedney ręce nie nosiły, i nie siedziały krzywo. Prędkie obracanie się na stronę, rozciąganie ciała, nagłe schylenie, lub długie zostawanie w nachyleniu, zbyt długie stanie, siedzenie, osobliwie skrzywione, np: przy szyciu, haftowaniu, czytaniu, nachylenie w tył, są to postawy, które w ciężarnych ruptury, występowanie macicy, a szczególniey nie dobre położenie dziecięcia sprawić mogą. Takich rzeczy i nie ciężarne osoby strzedz się muszą, skoro się w nich często i ciągle utrzymują, nadają przez nie ciału krzywą dyrekcyą, wznoszącą szkodliwe ciśnienie wewnętrzności i ściśnienie dolney części. Przez to trudnią sobie w przyszłość rozwiązanie. Rodzicom należy mieć baczność na swoje córki, od samego ich dzieciństwa, dla ochrony ich od tak szkodliwych postaw. Siadanie na wysokich stołkach, psucie część dolną, ponieważ spodnie pacierze lędźwi, połączone z kością świętą, coraz głębiey osiadają.

Wie-

Wieśniaczki, kobiety ubogie, i niewiasty wschodnich krajów, które na nilkich siadaia stółkach, zawsze nappomyślniey odbywają porodeenie.

Ze kobiety po wsiach, które się wcale szanować nie mogą, czasem szczęśliwie rodzą, to za zarzut służyć nie może, a najmniej względem naszych delikatnych Dam mieyskich; pierwsze bowiem mają mocne i zahartowane ciało; lecz i między niemi wydarzają się często ciężkie porodzenia; tylko że to nie tyle zwraca uwagi, jak kiedy iaka godna Dama, w podobnym znajdzie się położeniu. Niewczesne także porodzenia, bardzo się często po wsiach trafiają.

Dla zdrowych ciężaruych, mierny ruch, zatrudnienie się rodzajem gospodarskich robot, jest bardzo pomocne; inaczej się rzecz ma, względem chorowitych i słabych kobiet. Uważać tylko potrzeba, że wiele ich poczytanie siebie za słabe i chorowite, lubo w rzeczy samey niemi nie są. Ztąd nie można lepszego ogólnego dać przepisu, jak ten: ruch i praca nie powinna być połączona z natężeniem i nie dozmordowania i wyczerpania sił, być kontynuowaną.

Kobiety cierpiące w ciąży krwi ulewy, powinny wcale się zachować spokojnie, iak później okaże, a przytym kiedy są do nich skłonne, pilnie się wystrzegać wszelako mocnego

cnego ruchu, schylania, i wszystkiego co ciało cisnąć może.

Ciasne suknie, ciężka odzież i sznurowki, czynią mocny ruch i wiele cielesnych robot, dla ciężarnych tym niebezpieczniejszemi.

W ostatnich miesiącach ciężarna potrzebuje trochę więcej spoczynku, który bez tego staniey ciała potrzebnym czyni. Tym czasem niepowinna zaniedbywać miernego ruchu; może także przedsiębrać niektóre, nie natężające roboty, ale zawsze z ostrożnością; niepowinna zamykać się w pokoju, lub w domu, może używać ułamey promenady, a przytym wystrzegać się wchodzenia na górę i wschody. Niektóre także ostrzedz muszę, względem zwyczaju uczęszczania krótko przed swoim rozwiązaniem na Nabożeństwo, przyczym w niewymowney zostają boiaźni, czy będą mogły tak długo wytrzymać.

Wraz po iedzeniu niepowinny ciężarne mocnego używać ruchu, kiedy żołądek rozdęty jest przez pokarmy.

Wystrzegajcie się zaziębienia. — Nadewszystko ciężarne strzedz się mają rozgrzania i zaziębienia, gdyż ich drażliwe ciało, nietylko cierpi dwoiako ze skutków zbytecznego rozgrzania i nieostrożnego zaziębienia, ale też narażają się przez to na niebezpieczeństwo zawiedzionej nadziei zostania matką. Mocne rozgrzanie nie jest wpra-
wdzie

wdzie w sobie tak szkodliwe, iak zaziębienie: ale łatwo dla życia i zdrowia staie się niebezpiecznym skoro po rozgrzaniu natychmiast na zimne albo cieniste udajemy się miejsce, lub spoceni na przykre wychodzimy powietrze. Nagła przemiana gorąca i zimna jest przyczyną dla której właśnie cierpiemy ze skutków rozgrzania i zaziębienia, bo przy iednostayney temperaturze może człowiek zniesć wielki stopień tak gorąca, iako i zimna, ale nie nagłą odmianą temperatury powietrza. Gorąco i zimno okazują przeciwne sobie na ciełe skutki, gdyż przez zimno cała własność ciała, w którą przez gorąco było wprawione, albo przez ciepło ta własność w której się pod czas zimna znajduie, iednym razem zostaię odmienioną. (Dalszy ciąg potym.)

O H E M O R O I D A C H.

(Dokończenie materyi w przeszłych Numerach zaczętey.)

Jakim sposobem ułagodzić i leczyć choroby pochodzące z poruszeń hemeroidalnych? To było trzecie zadanie, na którego rozwiązaniu moje uwagi nad tą chorobą zakończę.

Zamawiam poprzedniczo, przy kuracyi, ułagodzeniu, i zapobieżeniu tym dolegliwościom, wyżej podany życia porządek, a to tym bardziej, że udręczenia tego rodzaju, niczym innym nie są, iak tylko chorobami z zapalenia, inney dyety niedopuszczającami. Co oprócz tego dobrego życia porządku, w każdej szczegulney okoliczności czynić należy, wkrótce wymienię.

Kiedy się przed, przy, lub po otworzeniu hemoroidow, gwałtowne bóle w lędźwiach i krzyżu, ciężkie astmatyczne symptomy, zawrot, ciemność w oczach, ogłoszenie, kolka, konwulsye, i inne okażą okoliczności, dowodzące niebezpiecznego krwi odstąpienia, potrzeba je oddalić w ludziach, w których hemoroidy nie należy

leży przymuszać do upływu, przez powtarzane krwi puszczanie, przez wielkie bańki z mocnym płomieniem, na udach, ikrach, i podszwach, przez letnie kąpanie nóg, częste zmiekczające enemys, zachowanie się w spokoyności i chłodzące lekarstwa. Przeciwnie w tych osobach, w których należy pomnożyć upływ hemoroidalny, trzeba go wraz przez przyłożenie pijawek do miejsc hemoroidalnych przywrócić. W nagłym niebezpieczeństwie i przy wielkiej krwistości, można otworzyć żyłę w nodze, i wiele krwi upuścić, potym zaś trzeba przyłożyć pijawki, postawić bańki na lędźwiach, i innych wyż wspomnianych użyć środków. Pijawki nayistotniej służą przy asthmie hemoroidalney i kolce, i często w momencie pomagają. Jednakże przy ostatney trzeba jeszcze więcej łagodzących używać środków, o których namienię traktując o kolce krwistej. Zawrot, ospałość, przyćmienie wzroku, i t. d. bywają pospolicie w ludziach poczuwających w sobie hemoroidalne poruszenia, skutkami zwyczajnych hemoroidow nieregularności, Pan Stoerk poczytuje w takich używanie pijawek za koniecznie potrzebne. Wszystkie pierwey wskazane środki służące do pomnożenia albo sprowadzenia hemoroidow, są używane w jednym z tych wydarzeń, równie iak i te, których używać trzeba przeciw
zby-

zbytniemu krwi uchodzeniu, i wynikającym z niego dolegliwościom. Nie będę więc z osobna o nich traktować. Męki pochodzące z żył hemoroidalnych są najważniejsze ze wszystkich połączonych z hemoroidami dolegkań, i będą dla mnie główną do traktowania materją.

Kiedy żyły hemoroidalne są zbyt krwią napełnione, i z tego powstałe nabrzmiałość, gorąco i zapalenie w tych miejscach, bądź że z nich wcale nic, albo za mało krwi uchodzi, ażeby przez to zapalenie można było oddać; w ten czas to najsilniejsze męki zowią się ukrytymi hemoroidami, przy których się okazują często twarde, zapalone guzy, jak brodawki, wielkie pęcherze ze krwi, nabrzmiałość kiszki wychodowej, i inne nienaturalne nabrzwienia, które fałszywie figwarclami &c. nazywają.

Ta dolegliwość niczym innym nie jest, jak pochodzącą z zapalenia chorobą, wymaga zatem podanego wyżej życia porządku. Co się zaś tyczy kuracyi, przy niej zawsze rozróżnić należy, czy jest pomocną rzeczą w jakiej osobie otworzyć hemoroidalny upływ, o czym podług pewnych zasad sądzić potrzeba. Względem obu zamiarów, wyżej namieniłem jakich chwycić się należy prawideł, i te są właśnie, których w kuracyi ukrytych hemoroidów, szczególnie trzymać się potrzeba. Tu przydam tylko

ko sposob obchodzenia się z szczególnym zapaleniem w kiszce wychodowej, który w istocie jest ten sam, bądź że chcemy upływ hemoroidalny pomnożyć, lub też spowodzić. Toż samo ma się rozumieć o zasadach wewnętrzney kuracyi ukrytych hemoroidów.

Ponieważ nazwiſko ukrytych hemoroidów, w wielu osobach nie ma dokładnego oznaczenia, więc pewnieyszą będzie rzeczą, kiedy się jaśniej wskażą przypadki, z których to nazwiſko pochodzi, to jest: kiedy się z hemoroidalnych krwi poruſzeń ſpodnia część kiſzki wychodowej zapala, które to ſymptoma połączone jest z gorączką, zapaleniem, nabrzmiałością, ſwierzbem, gwałtownym bolem, a często z febrą pochodzącą z zapalenia. Szrodków których mam doradzić, używać trzeba, kiedy hemoroidy ſą w najwyższym stopniu zapalenia.

Im mocniejsze jest zapalenie i febra, tym potrzebniejszy ostry życia porządek, i powszechna kuracya, a ſzczegulniej w obojgu następujących trzymać ſię trzeba zasad:

1mo. Należy otworzyć jaką żyłę, upuścić z niej 10. uncyi krwi, i to nawet powtarzać, kiedy tego uporeczywość zapalenia i febry wymaga. Nie przypominam ſiebie, ażeby który dobry autor nie zalecał w tym razie krwi puſzczania. Jeżeli jest zamiarem oddalić hemoroidy, można
otwo

otworzyć żyłę w ręce, chcąc zaś je pomnożyć, otworzyć ją w uddze.

2do. Zapalenie i febrę zmniejszać przez chłodzące lekarstwa i napoje. Do tego służy tyzanna ięczmienna z saletrą, limonada, kremortartari, herbata ze zmiękczających zioł, iako topolu, althei, serwatka, mleko migdałowe, z chłodzących nasion, wszystkie rozrzedzone kwasy, woda z mlekiem, albo kremortartari z wodą i z cukrem i t. d. słowem wszystkie chłodzące napoje, tylko ich wiele pić potrzeba.

3tio. Żywot otwartym utrzymywać przez łagodne i chłodzące purgansy; nie bowiem nie powiększa bardziey tey męki, iak ztwardziałe ekskrementa. Oprócz dopiero wzmiankowanych napoiów i diety sposobney do oddalenia tego, można używać codziennie na przemianę, mianowicie napoju z Tamaryndy, polewkę ze śliwek z kremortartari i saletrą, serwatki i tym podobnych. Kiedy pozwala nabrzmiałość i ból używania enemy, w tym razie służy naybardziey zmiękczające z wody odgotowaney z otrębami, lub siemieniem lnianym.

4to. Nim się zacznie przykładanie zewnętrznych rzeszy, można w przypadkach, w których nie trzeba obawiać się otworzenia hemoroidów, użyć piławek na zapalonych częściach, albo w ich pobliżności, lecz te robaki nie łatwo fsą na miey-

miejscach zapalonych lub od maści nieczystych. Kiedy są, można być czasem tak szczęśliwym i przytłumić w początkach iefacze nie wielkie zapalenie: ale przy wielkim, żadney w nich pokładać niemożna nadziei.

5to. Są niektóre lekarstwa, o których mnie-
maia, że ich wewnętrzne używanie w tey choro-
bie ma moc wcale sobie właściwą i można z nich
niektórych probować za radą dobrych Lekarzow
w przypadkach, gdzie się nie nie naraża. Do nich
należy picie częste herbaty z liścia i kwiatow zie-
la *millefolium* w wcedzie mocno gotowanych, która
się z innemi napojami delfyć dobrze zgadza, któ-
re zawsze im mocniejsza iest gorącość i febra,
głównym punktem zostać powinny, iako też od
P. *de Haen* zachwalona do potraw i napoiu, w
rozmaitym sposobie sucha lub świeża dziewanna
i *Althæa*.

6to. Zewnętrzne lekarstwa są w oczach wię-
kszey części lekarzów i chorych głównym punktem,
którym być przestaią, skoro ostrą dyetę i należyte
postępowanie iak pospolicie bywa zarzucaią dla
zbytecznego w tamtych zaufania. Lecz przy
utrzymaniu tych i pierwsze w kuracyi bardzo po-
magaią: tylko ie dobrze obrać należy. Znay-
duie się we wszystkich pismach ogromna ich liczba
z wielkimi pochwałami, które gdybym cbciał
wyliczać, nieznalazłbym końca. Przecież wy-
mie-

mienie niektóre dla ozuaczenia prawdziwej ich wartości, ale nie dla zalecenia ich bez żadnych warunków.

Suche poduszki z ziół robione z rozwiężniających i rozdzielających kierzni i kwiatów, używają się wprawdzie w tych przypadkach, w których mamy przyczynę zapobiegania otwarciu się hemoroidów: lecz ich skutek rzadko bywa stanowiącym; i prócz tego różne mają nieprzyzwoitości. Przy zapaloney nabrzmiałości w kiszce wychodowej są żyły hemoroidalne, albo między mięskiem żywym zamykający za mocno wtłoczone, albo też przez nabrzmiałość nadbyt przyciśnione, ażeby powolne rozrzedzenie zastanowionej krwi przez parę suchych ziół one dostatecznie uwolnić mogło. Oprócz tego pomnażają one suchość i rozgrzanie zapalonych części, a przecież przeciwnie skutkować powinny. Z tych bowiem obuwad pochodzą największe bóle w kiszce wychodowej. Im w większej giętkości i chłodzie zapalona część tej kiski utrzymywana bywa, tym łatwiej wymyka się z uciskania mięskiem, co najgłówniejszym staraniem i karzą być powinno, skoro takie ściśnięcie nastąpi. Wiele osób u których ta kiszka przy stolcu występować zwykła, przez to jedynie zapobiegają bólom i zapaleniu, któreby niezawodnie w kilka godzin potem nastąpiły, że część wystąpiłą odwilżają śliną, i nad-

zad wciśkają. Poduszka z ziół nigdyby tego u-
skutecznić nie mogła, raczey kiszka stałaby się
przez to bardziey suchą i bardziey rozgrzaną. W
tych tylko przypadkach takowe pobudki są pomo-
cne, w których szarpiące reumatyczne bole w
krzyżu i na miejscach hemoreoidalnych czuć się
dają bez zapalenia w kiszce lub iey wystąpienia.
Toż samo prawie powiedzieć można o suchym ka-
dzeniu tey kiszki kadzidłem, mastyxem, bur-
czytnem, bezoarem, i innemi rzeczami. Wy-
suszaią one i rozgrzewaią, zapalona zaś kiszka
w wilgoci raczey i chłodzie utrzymywaną być
powinna. Przy szarpiących bólach bez zewnętr-
znego zapalenia i nabrzmiałości, i bez ściśnięcia
kiszki przez młuk, skoro nic więcey nie trzeba
jak utrzymać ją w dawnym położeniu, i zapobiedz
ażeby znowu nie wystąpiła, te pary częścią na
stolcu około żywota używane, częścią w przeką-
dzonych niemi poduszkach z ziół są pomocne. Po-
nieważ chorzy to wnet uważaią, iak bardzo zna-
czną w swoich bólach mają ulgę, kiedy zewnątrz
zapalona, nabrzmiała, rozgrzana i ściśniona ki-
szka wychodowa zostaje wilgotną i giętką, sta-
rano się przeto o dokazanie tego przez olejki i
maście mające zmiękczać, rozdzielać i łagodzić
bole. Użycie tych środków momentalną przy-
nosi ulgę, ztąd naywięcey i najsławnieyszych
zewnętrznych lekarstw przeciwko zapaleniu he-

karstw, ostrzegam raczey Czytelników moich, aby się zbyt na nie niepuszczali. Z początku łagodzą one boleści pochodzące z zapalonych nabrzmiałych i wystąpionych hemoroidów, a skoro zapalenie pochodzi z suchości i ściśnięcia kiszki wychodowej, i jeszcze nie jest zadawnione, są dobre dla tego, że te częśc tak czynią śliską, iż znowu powrócić może do swojego naturalnego położenia. Lecz ku temu celowi oliwa, olej lniany, tłustosc wędzonego mięsa i t. d. równie służy jak kunsztowne maście, ślina zaś jest jeszcze daleko lepsza. Przeciwnie oleiste maści wszystkie tę mają wadę, że kiszkę wychodową narbyt rozwalniają, i do częstego ściśnięcia sposobniejszą czynią; że gryzącą ostrość, a zatył drażnienie, gorącość i zapalenie powiększają skoro są ostre i jetkie, co na ciepłym miejscu w kilku nastąpić może godzinach; że więc ich pierwsze ulagodzenie bólów nie jest połączone z pomocą, ale z pogorszeniem, i że tak przez swią gryzącą ostrość, jak przez długie zwiększenie zapaloney części bardzo często iątrzenie sprawią, i złe na kiszce zostawnią wrzody. Dla tego używać ciągle tych łagodzących środków nie należy że zbyt dużą ufnością i bez warunków, lepiey jest skoro tak prędko nie przynoszą poprawy, one zaniedbać lub probować pierwey pewniejszych.

Uży.

Używano czasem ściągających i chłodzących lekarstw, nie z oleykami, które pospolicie skutek ich osłabiają, ale innym sposobem. *Riverius* radzi, bleywas rozwolniony w rożaney wodzie, a *Sydenham* puł łota Lithargyrium i jeden szkrupuł Opium w ośmiu łotach wody rozwiązane, na lnianey chuście, albo zewnątrz przykładac, albo trzy łyżki sprycować wewnątrz, skoro bole są wewnętrzne.

Ciepłe okładania robione albo z gotowaney z zioł kasky, albo na gąbce maczanej w dekokcie przykładane, bywają często skuteczne w rozpędzeniu zapalenia. Gotować trzeba np: dziewannę (*Verbascum*) Malwę, Altheę, siemie lniane, Rumianek, Melilotę, kwiat bżowy; albo z drobionym białym chlebem w mleku na papkę do okładania, albo bez chleba w wodzie lub mleku, dla moczenia w tym chusty przyłożyć się mającey i odnawiać okładania, skoro ostygną. Pan *de Rosenstein* zachwala gotowane na kasky w czerwonym winie jabłka, na okładanie. *Fuller* radzi pewny łagodzący dekokt, z dwóch łotów siemienia lnianego, dwóch garści ziela hyesciamus tyleż dziewanny, lnu i millefolium, z szczęścią funtami wody, aż na 4ty funty wygotowany. Kiedy był precedzony, roztopił w nim puł łota Opium. Te i tym podobne okładania, wielką mają wartość: Przecież zapalenie i ból, często ciepła

ciepła bliskiego znieść nie mogą, w tym razie trzeba je wcale letnio przykładać. Szrodki te mają za sobą zaświadczenie najlepszych Lekarzów,

Jeżeli mam powiedzieć prawdę, z rozlicznych dostrzeżeń zapewnić mogę, że chorzy przy zewnętrznym i ciągłym używaniu pary z samej ciepłej wody, prawie zawsze lepszą, albo przynajmniej równą poczuwali ulgę, jak ze wszystkich tych tu przywiedzionych kunsztownych lekarstw. Znajduję także, że to różnym wielkim było wiadomo lekarzom. Tak ta para iako też chusty w ciepłej maczane wodzie, ciągle używane, nayprzyjemniejsze sprawiają skutki, i nie psują swiego pożytku, przez żadne złe konsekwencye iakie inne po sobie zostawiają lekarstwa. Wiele osób, które ich prawie wszystkich z kolei używały, na ostatek przy tym prostym szrodku i nieco cierpliwości ozdrowiały i nie chciały nigdy za nową okazją ich próbować. Kiedy ciepło nie jest znośne na zapalonych częściach, można maczać chustę w wodzie zimnej i onę ogrzewać trochę w ręce. Przez to ustaje świerzb, często więcey dręczący chorego nad same bole. *Riverius* już wiedział, że zimna woda na okładania bardzo służy, iako też, że z octu para z gorących w nim gaszonych kamieni, twardą nabrzmiałość naylepiey rozwalnia. Z tych obu szrodkow można zrobić jeden, albo pufczyca.

szczałac koło żywota parę gotującey się z octem zmieszaney wody, lub przykładając chustę maczaną w wodzie z octem zmieszaney. Powtarzałem często te próby z naywiększym chorych ukontentowaniem.

Tym czasem są ieszcze niektóre frzodki, których przy wzmiankowanych na pomoc wziąć można, i które często bardzo pomagają. Jednym z nich są tłuczone świeże liście bzone, które zerwane i na kaszę starte, potym nasmarowane grubo na płótno i przykładane, do zapalonych mieysc hemoroidalnych, i tak często odnawiane iak schuwać od ciepła zaczynają, zapalenie i bole łagodzą, chociaż nie rozpędzają nabrzmiałości, którą po uśmierzeniu bolow pozwoli spędzić można.

Drugim prędkim i przyjemnym środkiem, który tak nieszkodzi, iak wpędzając maści, są plasterki, rznięte z kawałka Melona, i na bolące i zapalone przykładane hemoroidy.

Czytałem naypierwey o tym w jednym opisanu podróży przez *Hiszpanię i Portugalię*, że *Hiszpani*, bole hemoroidalne tym środkiem w momeńcie oddalają, i że w niedostaku melonow, kawałek doyrzałej dyni też samo skutkuje, czego probowałem często z wielką ulgą wielu pacjentow, szkoda tylko, że tego lekarstwa na pociechę
wizy.

wszystkich takowych pacjentów, nie zawsze dostać można.

Kiedy kiszka wychodowa między muszkułem żywot zamykającym ściśnioną zostaje, i to jest iedyną przyczyną bolow, wtenczas mogą maście cleyne lub miękczące kąpiel, w którey siedzieć trzeba po pas i przez zręczny obrot, tę część od uich usolnić. Kiedy zaś mocne jest zapalenie, te frzodki są niebezpieczne.

Czasem ropiszą zapalone miejsca i sprawują małe wrzody. W tym razie zaleca *Riverius* portulakę tłuczoną na miazgę, na łagodzące obkładanie, rozpędzające nabrzmiałość i gorące wrzody. Jeszcze lepszym zdaie mi się być kley z Dziewanny robiony następującym spos.bem: Włożyć kwiat Dziewanny (*flores verbasci*) w zatkaną szkiankę i postawić ją albo na słońcu, albo oblepiwszy ciastem chlebowym, włożyć ją w piec, w którym ten kwiat rostopi się iak kley, z którego potym przy powolnym cieple tyle wyparować powinno, aby zatrzymał gęstość maści. Ta maść służy naylepiey na czyszczenie i wysuszenie tych wrzodow, i jest zwyczajem zaprawiać ją innemi łagodzącemi olejkami. Rownież służy przy wystąpieniu kiszki wychodowey między muszkuł i na wzmacnienie tego ostatniego, kiedy iego osłabienie jest przyczyną tego częstego po stolcu występowania. Można ie przy-
[kła-

kładać ciepło. Fistuły pochodzące nayczęściej z zaniedbania i nieopatrzenia micyse hemoroidalnych, wymagają szczegulniey chirurgiczney kuracyi, którey tu opisać nie mogę, ponieważ do tego iest potrzebna ręka zręcznego operatora.

Czasem przyłącza się do bólów hemoroidalnych wstrzymanie uryny, temu zaś niebezpiecznemu symptomowi wprędce zapobiegać należy. Dzieie się to częścią przez zmiękczaiące enemy, gdzie ich użyć można, częścią przez letnie kąpiele, ze zmiękczaiących ziół, częścią przez rozwalniające okładania, częścią przez picie herbaty z Althei. i korzenia lukrecyi, w równych częściach branych i gotowanych w wodzie; czasem przy mocnym zapaleniu trzeba także wziąć do pomocy dobre krwi upuszczenie, często bowiem za płynieniem żyły, i uryna wychodzić może. W takim razie mocnych urynę pędzących środków, iak trucziny, wystrzegać się należy. Dostrzeżano, że po użyciu spirytusu terpentynowego, uryna ieszcze bardziey była zatrzymana, i śmierć nastąpiła. Piszę to za przestrogę dla każdego.

Kiedy na miejscach hemoroidalnych pęcherze krwawe okażą się bez bólu, lub porostają po bólach, osworzyć ie należy albo lancetem, albo przystawić do nich pijawki. Nayczęściej pacjent zbyt lęka się ukłocia lancetu, które ie-

dnak

dnak bezpośrednio otwiera drogę gęstej zastawionej krwi, czego pijawki dokazać nie mogą. Tym sposobem znaczną liczbę takowych chorych zupełnie wyleczyłem, którzy pozwolili cały guzik hemoroidalny delikatnemi zdiąć nożyczkami. W ten czas można otwarte miejsca maścią *Nutritum*, przymieszawszy do niej przez połowę maści topolowej, albo klejem z dziewanny wyżej opisanym namazywać. Czasem bywają te pęcherze wcale słabe i nie ściągane od żadnego drażnienia. Takowe mogą zostać przez lat wiele, nawet przez całe życie, niesprawiając bólu. Jeżeli zaś je ściąga drażnienie, wtedy można czerwone wino ugotowawszy z hałunem lub wapienną wodą, na gąbce do nich przykładać.

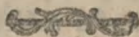
W różnych tu udzielonych szczególnie zewnętrznych lekarstwach dobrych lekarzów, znajduję zachwalone opium. Czytelnicy moi poznawszy różne tego lekarstwa własności, wierzyć mi zechcą, że ja bardzo rzadko dobre z niego widywałem skutki. Przy zbytcznym upływie opium ten ma zły skutek, że krew jeszcze mocniej burzy, i tak chłodzącej dyecie, iak chłodzącym lekarstwom jest przeciwne. Na wzmożenie zatkanego upływu, równie nie służy, iak wszystkie lekarstwa burzące całą krwi masę, i zatykające żywot. Przeciwno hemoroidalnemu

zapa-

zapaleniu, i z nim połączonym bolom, równie
jak przy każdej z zapalenia chorobie, nigdy pe-
wnie i pożytecznie użytym być nie może. Przy-
tłumienie czucia, złym jest lekarstwem na ta-
kowe bole, i każdy wnet żałuje tey małej ul-
gi, skoro potym gwałtowniejsze wrócą się bo-
le, zapalenie się wzmoże, żywot się zamknie,
i ekskrementa ztwardnieją. Przy wielu bolach,
niepołączonych z zapaleniem, i w przypadkach
wyżej oznaczonych, gdzie potrzeba wpływ he-
moroidalny pomnożyć pijawkami *Bechera*, lub
ziarnem pieprzu, kiedy gwałtowne bole kurcze
pomnażają, kiedy nie masz febry i mocnego za-
palenia, i żywot jest wolny, można pomyślnie
używać opium; Lecz już powiedziałem, jak rza-
dko takowe środki służą; trzeba zatem tę rzecz
poddąć pod wyrok dobrego lekarza. Próbowałem
przedtym tego lekarstwa: ale nieregularności,
które sprawiło w poruszeniach krwi i w stolcu,
wnet mnie odstraszyły od dalszego jego używa-
nia. Zalecają je często nawet zewnątrz w ma-
ściach, okładaniach i enemach: lecz nigdy ztąd
niewidziałem skutków przewyższających skutki
lekarstw dobrych wyżej zaleconych.

Kończę tę dyffertacyą, za której obzer-
ność o łaskawe upraszam przebaczenie, w zupeł-
nym przekonaniu, że to com w niej o tey te-
raz tak powszechney i uciążliwej doradził i oka-
zał

zał chorobie, przyczyni się do wykorzenia
wielu wad i błędów w postępowaniu i sposobie
kuracyi, i że służyć będzie ku pożytkowi tych
wszystkich, którzy do tych zasad stosować się
zechcą, i wszelkich im przeciwnych wyrzeką się
dociekań. Zawsze i przy każdej okazji poczy-
tam się za szczęśliwego, kiedy choć jednemu
choremu szczerą moją będę mógł służyć radą.
Ktoby mógł tę wielo-główną hydrę chorob he-
moroidalnych wygładzić, wielkim byłby *Herku-
lesem*, że zaś to nastąpić może, skoro każdy
im podlegający człowiek siebie samego, i swo-
je przewycięzać będzie umiał namiętności, jest
niezaprzeczoną prawdą. Tylko szczerze tego
chcieć należy, a wszystkie owe pochodzące z
hemoroidów dręczenia znikną nakształt mgły,
śloniecznym rozpędzonej promieniem.



WAŻNE UWAGI

O PIĘKNOŚCI,

Y O SRZODKACH JEY NABYCIA.

Ze roztrząsanie co to jest piękność i podanie
 środków służących do jey nabycia, nie jest rze-
 czą płonną, dowodzi tego natura sama we wszy-
 stkich swoich działaniach. W każdej choć nay-
 mniejszey rzeczy stara się ona o pokazanie po-
 rzędka, zgodności i symetrycznego wszystkich
 części ułożenia: piękność jest zawsze iedynym
 jey celem. Jeżeli się gdziekolwiek znajdzie przer-
 wa harmonicznego i przyzwoitego części składu,
 nie jest to dziełem natury, ale słusznie zowie się
 potworą. Czucie nasze za postrzeżeniem tako-
 wych przedmiotów pewną okazuje odragę, ró-
 wnie jak upodobanie w przedstawianiu sobie ta-
 kowych, w których natura lub sztuka należyty
 zachowała porządek i iednostajność. — Piękne
 rzeczy musimy mimowolnie kochać, nie jest w
 naszey

naszey mocy zwać je brzydkimi. Jakże wielkie ukontentowanie sprawują nam oczy, kiedy np: postrzegą symetrycznie podług przepisów architektury wystawiony budynek; kiedy przeglądają iak pod linią zabudowane miasto, lub dobrze założony ogrod. Człowiekowi podobą się piękność i regularność, gdzie tylko je znajdzie; czemużby mu się także na sobie samym, albo na podobnych sobie podobać nie miała? Co za miłe napelnia nas czucie na widok człowieka dobrze ukształconego, to jest którego ciało piękność na sobie okazać może? przeciwnie nieprzyjemne w nas powstaie czucie na widok tych rzeczy, których części nieregularnie są połączone, z czego iakim wstrętem w sobie poczuwamy. Oko nasze odwraca się w miarę nieprzyjemności widoków, również ucho łagodniey bywa rażone, skoro się o nie obija odgłos tonów w piękney harmonii; bolesnego zaś i niemiłego doznacie wzruszenia, kiedy do niego nieprzyjemne dochodzą głosy. Lepszy jeszcze będzie można przyznać wartość harmonicznemu ciału składowi, zważywszy iak wielki ma wpływ przyjemna powierzchowność na nasze o ludziach zdania. Pozwólmy tylko zmyśłom za kim mówić, a rozum zapewne mało co wko-ra. Niech się tylko iedna część spodoba, a całość wnet równie dobrze będzie przyjęta.

Do iednego upodobania, łatwo się drugie przyłącza, równie iak iedna do drugiej niechęć. Nic nie masz łatwiejszego nad przeyscie z powierzchni do wewnętrznego układu, i nad wniosek, że w pięknym ciele, piękna także dusza przebywa. Może wprawdzie duch *Sokratesa* ukrytym być pod twarzą *Silena*, a rysy przyjemney twarzy połączone być mogą z szkaradnym i jadowitym sercem. Szczegulniey okazują się skutki tego w płci piękney. Nie jedna dziewczyna bez bogactw i godnego urodzenia, winna jest temu jedynie piękności darowi, że od godnego kochania męża, za towarzyszkę życia obraną została. Jest więc niemałym szczęściem posiadanie piękności.

Nie jest tu mowa o owej piękności, o której wierszopis dowcipnie uważa, że się nie znajduje w postaci kochanki, ale w oczach jey kochanka. Ten piękności rodzaj nayczęściej zależy na iakiej nieznaczney bagateli, która tylko oko kochającego na siebie zwraca. Ten ma swoje powiększające szkło, przez które ogląda na cel swoiego kochania; przez nie odkrywa w swoiey ulubioney powaby, których przed nim nikt w niey nie dostrzegł; to szkło przedstawia mu wdzięki w nadzwyczajnym powiększeniu, maluje one w cśobliwszey świetności, a przez to wznieca szacunek, i naysczulsze przywiązanie.

Nos

Nos osobliwego składu, przyjemne usta, pewny kelar twarzy i włosów, łagodność mowy, coś bystrego, płochego i ognistego w oczach, coś nadzwyczajnego w minie, czasem małe paluszki, pulchna rączka, subtelna nożka, dla wielu kochanków największą stanowią szczęśliwość. Istotna zaś piękność zafadzaiąca się na przyzwoitym składzie ciała, na symetrii wszystkich części między sobą, i na należytej własności każdej z nich osobno, nie jest tylko w sposobie przedstawienia i guście kochającej osoby, lecz znajduje się prawdziwie w samym przedmiocie.

Takowa istotna piękność jest w ludzkim ciele, kiedy wszystkie jego części między sobą mają proporcją, kiedy głowa, ramiona, ręce i nogi, mają kształt umiarkowany. Szczegulniey wymaga ona szczęśliwego ułożenia twarzy; otwartego i gładkiego czoła, żywych oczu, wąskich i krotkich brwi, proporcjonalnego nosa, czerwonych warg, małych przysmkniętych ust, a w nich dwa rzędy alabastrowych zębów; policzków, na których rumieniec i białłość nieznacznie jedno w drugim niknie; kasztanowobrunatnych lub czarnych włosów; cienkich palców, z wielkimi i przezroczystymi paznogciami; dobrej talii; pięknych nog, a przytym na całym ciele pewney skorki, która nie jest ani za biała, ani za czarna, i pod którą ma-
ła

że błękitne okazują się żyłki. W tym składzie można dać rys dobrze ułożonego i pięknego ciała. Co za przecudną musiałaby być ta istota, któraby te wszystkie w sobie łączyła doskonałości!

Piękność przyzwoicie na trzy podzielić można rodzaje. Na doskonałą, średnią i pospolitą piękność, do tej ostatniej klasy należą powszednie twarzyczki, których liczba jest bardzo znaczna; te nie są wprawdzie wdzięczne i powabne, ale też i nie brzydkie. Wcale doskonała piękność, w którejby nie było najmniejszej wady lub nieforemności, jest bardzo rzadka, czyli raczej, nie przebywa pomiędzy śmiertelnymi; inaczejby sławny *Apelles* niepotrzebował, malując piękną *Wenerę*, mieć przed sobą 30 pięknych kobiet, i co tylko każda z nich miała w sobie pięknego, przydawać do swojego obrazu. Podobnież *Albert Dürer* w Norymberdze, rysował proporcją członków ludzkich, biorąc wzor z wielu pięknych kobiet.

Choć tak bardzo jest rzadka doskonała piękność; mimo tego jednak, każda dziewczyna łatwo w siebie wmówić może, że jest najpiękniejszą pod słońcem; można to darować dobrym dziewczętom; jest to zawsze szczęśliwe omamienie, kiedy kto poczytuje się w tym razie za zupełnie przekonanego.

Chęć usilna upiększenia powierzchowności ciała, podług zdania Profesora *Hufeland* nie jest bynajmniej naganną, a przynajmniej dla tego świata tyle ma pożyty i dobroczynnego wpływu, iak usiłowanie wielu filozofów chcących pokryć sway umysł pewnym systematycznym pozorem, który przecież razem ze swoją ziemską lepianką, w ciemnym grobie zostawić musi. Pragnienie nabycia piękności, może przytym stać się źródłem wielu cnot i szczęścia, a nawet zdrowia samego. Tylko że tey corki niebios nacyzęściej na błędnej szukamy drodze, i właśnie dla tego że iey dobrze nie znamy, czyniemy dla niej tyle drogich ofiar ze zdrowia i życia samego, a jednak iey nie nabywamy. Częste sąbardzo przykłady, że przez ugięcie wolnego powietrza, przez delikatną i słabnącą dyetę, przez długie spanie i ogrzewanie pościeli, spodziewano się nabyć piękności, a przez to niestety! zdrowie i płęć razem utracono. Pewna osoba iadała przez pół roku, co poranek po ośm ziarn białego papieru, i nosiła ustawicznie kamforę pod pachami, dla nabycia białego koloru, i nabyła w samey rzeczy na zawsze wybladłej trupiey bladeści, a przytym najsłabszego stanu zdrowia. Jakże wiele było innych, co przez iadanie kredy, picie octu, i podobnych szkodliwych frzedkow, starali się teuzę osiągnąć zamiar. A co
smu.

smutniejszy, nie lękano się używać naynieb-
spieczniejszych i nayiadowitszych rzeczy, iedynie
dla zwrocenia na siebie przez czas nieiaki oczu
licznych wielbicielow, a potym dla wyzionienia
zwolna reszty nędznego i słabego żywotniego du-
cha. Namienie tu o pewnych wodach do mycia
służących, które pod tym niewinnym nazwiskiem
od bezsumiennych szarlatanow zachwalene, gdzie
niegdzie za tajemnice familii uchodzą i często uży-
wane bywają, ale też nieraz stają się przyczy-
ną nieuleczonych ułomności i chorob, które cza-
sem dla tego tylko pewnym familiom bywają wła-
ściwe. Wszystkie zawierają w sobie albo żywe
srebro, albo ołów w subtelniejszy lub grubszy
postaci, a zatym dwie naystraszliwsze trucizny i
to wszystko iedno, czy takowe trucizny zewnątrz
czy wewnątrz w siebie bierzemy. Skora nasza
jest rownie iak wnętrzności, pełna wsiąkających
naczyń, a co gorzey ta truczna daleko prędzey
i z większą siłą wchodzi w krew przez skórę,
niżeli przez połykanie. Jad ospy, który zaraża
przez samo tylko posmarowanie skóry, niech w
tym przypadku służy zamiast tysiąca innych do-
wodow.

Czyliż kałda kobieta nie wzdrygnęłaby się
na to, gdyby iey kto dla powiększenia piękno-
ści doradził zażywania codziennie iedney porcy
trucizny? a przecież nie inaczey czynią, myśląc

się codziennie taką wodą z ołowiem, lub żywym srebrem. Kto tylko pilnie uważa takie sposoby, wnet się przekona o tej prawdzie. Niezliczone kurcze, bole, osłabienie nerwów, flusy, przemieniają się z sobą i kończą się w dłuższym lub krótszym czasie, na nieuleczonych odrętwieniach, wyschnięciu pojedynych członków, lub całego ciała, na wewnętrznych wrzodach i konsumpcyi. Pewna osoba umarła po wielkich bólach od brzywdy, ale ze złemi wrzodami wewnątrz; przyczyną tego była pewna woda merkurysowa, której ona od samej używała młodości.

Tak drogo takimi środkami przycłaamy piękność w grobie! a to dla czego? dla tego, że nie wiemy co to jest prawdziwa piękność skóry, i jak mało przez zewnętrzny pozor nabyć jej można.

Piękność skóry, nie jest więcej lub mniej jak zdrowie skóry, czysty wizerunek wewnętrznej harmonii między ciałem i jego powierzchownością. A jeżeli wolno użyć tego wyrażenia, jest to śluzne zdrowie. Ten stosunek między wewnątrz i zewnątrz, tak jest dokładny, że każda prawie wada wewnętrzna, najpierw się na powierzchni, a szczególnie na twarzy pokazuje. Jak często nas przestrasza widok jakiej osoby, która mniema się być zupełnie zdrową, a w kilku dniach jej zachorowanie dowodzi, że już w ten

ten czas miała w ciele materyą choroby. Jak długo krzątamy się naprożno około liszaiow, wyfypek, i podobnych symptomow, poki nakoniec z podziwieniem nie postrzeżemy, że iaka ukryta wada w wątrobie jest przyczyną i pierwszym znakiem, przez który ostrzedz nas chciała natura. Jest to bardzo mądre urządzenie, wskazujące nam na czołe, zdraycę i sprawcę wewnętrznych nieporządkow; lecz iakże mało ztego korzystać umiemy! albo unyślnie to dobroczynne pokrywamy zwierciadło, a bo nie przestajemy go upiękrzać, nie zastanawiając się nad tym, że ono jest zawieszane na wilgotnym powietrzu, od którego mimo naszego poloru, musi znowu zaśniedzieć. Rozumiemy że łatwo nam jest nabyć piękności sokow, a pewnie śmielibyśmy się, gdyby kto chciał czyścić ustawicznym ścieraniem swoy język pokryty flegmą, którey przyczyną jest zamulony żołądek. Tak jest rzeczą podobną obmyć do białości murzyną, iak chceć z wewnętrznych przyczyn suchą i niegładką skórę przez wieczne umywanie, tarcie, skrobanie &c. naprawić. Nadto skóra nie jest nam dana iedynie zamiast piękney maski, którą podług upodobania, zdobić i lakierować możemy, ale jest naywainieyszym organem ciała naszego, służącym do oddzielania mnóstwa szkodliwych nieczystości, lubo niewidzialnie, iednak w trudnym do
uwie-

uwierzenia mnóstwie, zawsze przez nią parujących, i których wolny przechód do utrzymania czystości krwi i samej piękności, jest nieodbycie potrzebny. Ztąd więc pochodzi, że skoro przez ciągłe używanie tych środków, całą skuteczność skóry przytłumiemy, w ten czas schnie na koniec i obumiera jako niepożyteczne narzędzie, zatamowane zaś przez to ostrości, albo zatrzymują się w skorze, i najbrzydsze sprawują wysepki, albo odstępują, i na szlachetniejsze opadają części.

Równie iak jest pewna, że o piękności skóry bez dobrych soków i harmonii wewnętrznej myśleć nie można, tak też, że nie masz żadnych właściwych, jedynie przez skórę skutkujących piękności środków, a ztąd można bez żadnego namysłu każdy nowy środek od kogożkolwiek bądź zachwalony, poczytać za szariataniństwo i oszukiwanie. Zamiast wszystkich tych niepewnych i oszukujących sposobów, wskazę takie, które na prawdziwe zdrowie i czystość skóry skutkują, i przynoszą piękność tym powabniejszą, że jest prawdziwym obrazem zdrowia, i ma w sobie iego trwałość.

Gdyby moda nie oznaczyła pewnego koloru i własności skóry, zdać się, że mogłbym naturalne wyobrażenie iey piękności ugruntować na czystości, miętkości, lub delikatności, i na

pe.

pewney żywey farbie. Wszystko to są własności, które tylko żywa skóra mieć może, ale przez owe szkodliwe wody i rużowanie, umorzona, tracić ie musi; przez to bowiem ustaie *nieznaczne parowanie*, a to jest iedynym środkiem, który natura dla otrzymania tey korzyści umieściła w skorze. Przez nie czyści się skóra nieustannie ze wszystkich ostrości, i niepotrzebnych materyi; przez nie zachowuje swoją powierchnią w nieustannej atmosferze pachnącej pary, w pewnym rodzaju subtelney kąpeli, która jest nayskuteczniejszym środkiem zachowania miętkości i delikatności; taka skóra nosi na sobie *farbę życia*, bo ma *wewnętrzne życie*.

Drugim środkiem piękności jest *czystość sokow*, i ta zawiśła od wolnego parowania, a potem od zdrowego stanu strawności.

Trzecim nakoniec jest ich *iednośtayne rozdziałanie*, wolna niewstrzymana krwi cyrkulacya; nayszystsze bowiem soki, będąc zbytecznie w twarz wpędzone, muszą sprawić nienaturalną czerwoność, zapalenie, plamy i wszystkie te wady, na które slyszemy ulkarzające się tak często te kobiety, które się bawią *sedentaryą*.

Te trzy punkta zamykają w sobie wszystkie wady i oszpecenia skóry. Ztąd następujące przepisy zalecam za *prawdziwe środki piękności*,

przy

przy których przestrzeganiu, razem można mieć korzyść utrzymania zdrowia.

Zaniechać należy zbytecznych i gwałtownych tańców, iako największego piękności nieprzyjaciela. Tak mocne rozgrzanie, iako połączone z nim zaziębienie, uskuteczniaią pewne skory zepsucie: iakoż u wielu dam, możnaby wyrachować utratę ich piękności, podług liczby karnawałów, które przeżyły.

Wystrzegać się gorących napojów, likierów, ponczu, mocnego wina! nie nie znam szkodliwzego dla płci, nad ten płynny ogień, który krew palnemi napełnia cząstkami, i onę w twarz wpućza, skórę wysusza, czyni plamistą, i jest powodem owej nieuleczoney skornej choroby, którą nazywają miedzianą. Zaden cukier, ani przyprawa, choćby naywięcey nymowała językowi czucie ostrości, nie wstrzymuje szkodliwych skutków tych jadowitych substancyi na zdrowie i skórę, a nayprzyjemniejszy likier, jest zapewne nayniebezpieczniejszym. Słusznie zatym powinni ci piękności nieprzyjaciele być wcale usunięci od stołów piękney płci.

Unikać przebrania miary w ciepłych napojach, w kawie, czekoladzie, herbacie: osobliwie w tey ostatniej, bo w niej jest daleko łatwiej zbytować, niż w pierwszych. — Zaledwo się odważę rzucić podejrzenie na tego ulubionego przyjaciela.

iaciela poufałych wieczernych posiedzeń, ale przy wszelkim uszanowaniu które mam dla jego cnot towarzyskich, sumnienie mi każe zaskarżyć go jako nayszkodliwszego dla piękności i czystości skóry, a to w dwojakim sposobie: częścią osłabia on organy trawienia, częścią sprawia burzenie i skupianie się krwi w twarzy, i wyfusłujące poty.

Niech sobie kto wystawi żołądek, który właśnie w czasie trawienia całą powodzią ciepłej wody jest zalany; jego moc trawiąca wtenczas kiedy iey najwięcej potrzebuje, jest w tey wodzie zatopioną: zamiast czystego balsamicznego pokarmowego soku, żołądek gotuje flegmiste, surowe i ostre, które czy prędkiej, czy później, muszą stać się widzialne na skórze. Nie mogę na tym miejscu tey prawdy nadto zalecać, że tylko zdrowy żołądek czyste soki gotować może, a przecież zapewne dwie trzecie części z tego wszystkiego co się ostrością zowie, pochodzą ze słabego żołądka, i niepotrzebnego trawienia. Jeżeli herbata jest za letka, więc skutknie jako ciepła woda i niewymownie osłabia; przeciwnie, jeżeli jest za mocna, więc rozpala i jest gwałtownie skutkującym na nerwy irzodkiem, sprawia nudy ferca, kucze i mnostwo zewnętrznych dolegañ, których wymienić trudno, przemieniającą się gorącość, czerwone plamy, nakoniec wywiedlą i nieczystą skórę.

Ze

Ze te skutki wraz w pierwszych miesiącach lub latach nie następują, to nie tego (nie dowodzi, okazać się one zapewne, bo zasadza się na naturze rzeczy. Nadto zastanowić się należy, że herbata często bywa fałszowana, i po pierwszym iey użyciu odświeżaną przez przydanie farby i pewnych zapachow, co iey nadaie wcale nowych szkodliwych własności. — Można to jednak odkryć następującym sposobem: nalać na nią wrzącej wody i ostudzić: jeżeli się na wierzchu pokaże pewna tłusta i iak tężą mieniąca się skórka, więc herbata zapewne nie jest czysta.

Ostrzedz jeszcze powinienem względem rozmaitych przysmakow, iako to ciastek, cukierkow, drożdzy i tłustych pierożkow, które zamulaią żołądek, zatykają kiszki i skórne gruczołki, a szczególniey skutkują na ostrości skóry.

Względem zaś przepisow dyety następująca uwaga jest konieczną: potrzeba postrzegać siebie samego, szkodliwość bowiem lub nieszkodliwość pewnych rzeczy jest bardzo stosunkowa, i jednemu to może zaszkodzić co dla innych bez szkody używa. — Jeden przywiode przykład: Cały podobno świat chrześcijański jada raki, i niedostaje z nich skórnych wysypkow; przecież żyje jedna familia, w której po każdym ich używaniu następuje pewny rodzaj pokrzywney świerzbiczki. Drudzy tego doznają po ostrygach, i tak znajduje

duie się mnóstwo rzeczy, które pojedynczo wiele nieuznanej przynoszą szkody. — Można jednakże przestrzegać tych wszystkich i jeszcze więcej innych przepisów dyety, bez osiągnięcia zamiaru nabycia pięknej skóry, kiedy nie oddajemy winnego hańdy pewnej cnoty, która zapewne swoich czcicielow nigdy bez nagrody nie zostawia, a tą jest:

Ochędliwość — Ta chwalebna cnota, co której nas wszystkich pewny skryty instynkt pociąga, która tak blisko jest połączona z prawdą i czystością charakteru, i na swoich czcicielach zostawia wyraz niezmarzany wdzięków i przyjemności. — Ona to jest którą zalecam za szczególniejszy środek pomnożenia cielesnej piękności. Być może iż w oczach wielu stanie się przez to poważniejszą, niż była dotąd.

Nic nie masz pewniejszego jak to, że najochędźniejsze narody były zawsze naysiękniejszemi. Coż dawało *Grekom* i co jeszcze dziś daje mieszkańcom krajów południowych, *Turkom* i innym narodom wschodu, tak widoczne pierwszeństwo zdrowia, mocy, a szczególnie piękności? jeżeli nie ta cnota, którą oni naysiękniejszy wykonywają, i którą zamienili w istotny religii obowiązek. — Rzućmy teraz okiem na nędżnych mieszkańców *Groenlandyi*, na *Eschimow*, *Czukczow* i t. d; co za godna podziwienia różnica! Są
to

to wyrodne dusze i ciała w tak wielkim zepsute stopniu, że ie zaledwo za część tegoż samego ludzkiego rodzaju poczytać można! cała iednak ta tak niezmierna różnica jest iedynie naturalnym nieochędostwa skutkiem, a w tych nędznikach w drugą obrocila się naturę. Żyć przez puł roku w jamie pełney gęstey tranowey pary, wciągać w siebie własne parowanie, nigdy się nie myć, w nieczystym ustawnie zostawać futrze, sflowem być pozbawionym pożytkow świeżego powietrza, i świeżey wody, to wszystko iedno znaczy, co zamienić człowieka w puł zwierzęcia. Smutną jest rzeczą, że potrzeba ochrony przeciw krzywdzący ludzi ręce natury, w kraiach pułnocnych, przymusza człowieka do tak nienaturalnego życia sposobu, przytłumia w nim wszelkie czucie ochędostwa, i tak go odmienia, że nakoniec w plugastwie znajduie dla siebie ogrzanie i szczęśliwość! W mnieyszym stopniu to złe właściwe jest także okolicom zbliżającym się do zimney strefy ziemi.

Wydziwić się nie możemy piękności dam Angielskich, i zdaie się nam, że iey przyczyną jest używanie herbaty; Lecz zewnętrne tylko ochędostwo zabezpiecza ich skórę przed szkodliwym wpływem dymu z węgla kamiennych, i powietrza morskiego; ta to przyjemna cnota jest godniejszyu naśladowania, niż picie herbaty.

Ochęd-

Ochłódstwo uważane za śródek piękności, na następujących szczególniej zasada się punktach : Unikać trzeba wszelkiego zamkniętego, zepsutego, lub wilgotnego powietrza, nie trawić życia swojego w pokoiach, do których świeże powietrze nie wchodzi, i gdzie prócz tego liczne przebywa zgromadzenie, które przez skupione parowanie, powietrze napełnia iadem. Okropne jest zepsucie, które takie powietrze przyjmuje, a szkodliwość dla zdrowia niewypowiedziana; szczególniej cierpi skóra przez ustawiczne wciąganie w siebie wyparowanych nieczystości, iakoż pospolicie się wydarza, że jedynie z zamkniętego lub wilgotnego powietrza w pokojach, bardzo długo trwające następują skórne wysypki. Szczególniej ma się to rozumieć o miejscu, na którym zapewne większą część życia, a to nieodmieniając atmosfery, przepędzamy, i które musiałoby być najzdrowszym, nacyzystszym i naysuchszym w całym domu, ale nim zazwyczaj nie bywa zwłaszcza sypialny pokój.

Drugim ważnym punktem ochłódstwa, jest częste odnawianie bielizny, odzieży, powlekania pościeli, w tych bowiem rzeczach skupia się mnóstwo nieczystości, które my przez zbyt długie ich używanie znowu w siebie zaszczeplamy.

Potrzenie : Nie należy lękać się częstego mycia wodą rąk i twarzy. Jest to prawdziwy przed
sąd

sąd rozumieć iakoby woda psuła skórę, i że jest lepiej nacierać ją sucho.

Znam wiele osób, które tego przez niejaki czas przestrzegały, lecz ich skóra była niegładka, małe skorne ctwory były zatkane, skóra ustawicznie pękała, aż poki się znowu myć nie zaczęli. Jednak chętnie wyzuaię, że przy twardey wodzie i bardzo delikatney skórze, lepiej jest mieszać wodę z otrębami psziennemi, lub migdałowemi, i nie myć się zrana krotko przed wyiściem, ale w wieczor udaiąc się do wczasu.

Rownieź potrzebną dla piękności twarzy jest rzecz, czesanie włosów. Można być pewnym, że przez zaniedbanie tego ochędostwa, połowa głowy okryta włosem, zatyka się i traci wolne parowanie; że wszystka przez to zatrzymana ostrość, w twarz wchodzi, i tam z wielkim piękności uszkodzeniem z potem występuje. To jest tak pewna, że często naytrwalsze wady w oczach iedynie przez częste czesanie i ucinanie włosów, wyleczyć można.

Przystępuje teraz do nayważniejszego szrodka czyszczenia ciała, którym jest kąpanie. W tym łączą się wszystkie pierwszeństwa, które naturze przynieść mogą pożytek.

Kąpiel czyści i ożywia skórę, skutecznia iednostayną krwi cyrkulacyą i wolne parowanie, zapobiega wszelkiemu zatkaniu i skupianiu,

roz-

rozrządza i śodzi foki, przez wchodzącą wodę, która czasem kilka funtów wynosić może; słowem, wszystko dla piękności czyni, a czego my właśnie najbardziej zaniedbujemy. Przekonany jestem, że nieużywanie zwyczajnych domowych kąpeli, jest naysłabszą przyczyną dla której łamanie w członkach, kurcze, symptomy nerwowe, słowem, pewne chorobite konstytucye, dla skóry nayszkodliwsze, teraz tak bardzo panują, i że bez kąpeli, rzecz niepodobna, utrzymać skórę czystą i piękną, i zachować ją od suchości, gorąca, plam i parowania. Jest pewny stan skóry, w którym się znajdują prawie wszyscy ludzie bawiący się sedentaryą; pewny stan odrętwienia i zatkania skornych naczyń, przyczyna niedoskonałego parowania. Z niedostatku ruchu (powolna bowiem promenada w powozie lub pieszo, na to niezasługując imię), pochodzi opieszła cyrkulacya soków, i zaledwo do powierzchni ciała dosięga; naczynia skorne nie będąc otwierane lub ożywiane tracą nakoniec wszelką moc parowania i wielkiego odcisnięcia. Skoro się jeszcze do tego przyłączy słaby żołądek i nasze niestateczne klima, które skórę jednego dnia otwiera, a drugiego znowu ją zamyka, więc nic naturalniejszego iak że cała ostrość wchodzi w skórę, i że zamiast tego co by miała być środkiem krwi czyszczącym, musi zostać

sąd rozumieć iakoby woda psuła skórę, i że iest lepiej nacierać ją sucho.

Znam wiele osób, które tego przez nieia-ki czas przestrzegały, lecz ich skóra była niegładka, małe skorne otwory były zatkane, skóra ustawicznie pękała, aż poki się znowu myć nie zaczęli. Jednak chętnie wyznam, że przy twardey wodzie i bardzo delikatney skórze, lepiej iest mieszać wodę z otrębami pszennymi, lub migałcewami, i nie myć się zrana krotko przed wyi-ściem, ale w wieczor udając się do wczasu.

Również potrzebną dla piękności twarzy iest rzeczą, czesanie włosów. Można być pe-wnym, że przez zaniedbanie tego ochędostwa, połowa głowy okryta włosom, zatyka się i traci wolne parowanie; że wszystka przez to zatrzy-mana ostrość, w twarz wchodzi, i tam z wielkim piękności uszkodzeniem z potem występuje. To iest tak pewna, że często naytrwalsze wady w oczach iedynie przez częste czesanie i ucinanie włosów, wyleczyć można.

Przystępuję teraz do nayważniejszego środka czyszczenia ciała, którym iest kąpanie. W tym łączą się wszystkie pierwszeństwa, które naturze przynieść mogą pożytek.

Kąpiel czyści i ożywia skórę, uskutecznia iednostayną krwi cyrkulacyą i wolne parowa-nie, zapobiega wszelkiemu zatkanu i skupianu,

rozrządza i siodzi foki, przez wchodzącą wodę, która czasem kilka funtów wynosić może; słowem, wszystko dla piękności czyni, a czego my właśnie najbardziej zaniedbujemy. Przekonany jestem, że nieużywanie zwyczajnych domowych kąpeli, jest najpierwszą przyczyną dla której łamanie w członkach, kurcze, symptomy nerwowe, słowem, pewne chorowite konstytucye, dla skóry najszkodliwsze, teraz tak bardzo panują, i że bez kąpeli, rzecz niepodobna, utrzymać skórę czystą i piękną, i zachować ją od suchości, gorąca, plam i parowania. Jest pewny stan skóry, w którym się znajdują prawie wszyscy ludzie bawiący się sedentaryą; pewny stan odrętwienia i zatkania skornych naczyń, przyczyna niedoskonałego parowania. Z niedostatku ruchu (powolna bowiem promenada w powozie lub pieszo, na to niezasługując imię), pochodzi opieszła cyrkulacya soków, i zaledwo do powierzchni ciała dosięga; naczynia skorne nie będąc otwierane lub ożywiane tracą nakoniec wszelką moc parowania i wielkiego odcisnięcia. Skoro się jeszcze do tego przyłączy słaby żołądek i nasze niestateczne klima, które skórę jednego dnia otwiera, a drugiego znowu ją zamyka, więc nie naturalniejszego iak że cała ostrość wchodzi w skórę, i że zamiast tego co by miała być środkiem krwi czyszczącym, musi zostać

stać stekiem niepotrzebnych, ostrych i flegmistycznych soków, które razem gęstnieją i sakodzą piękności i zdrowiu. W tym skory odrętwieniu zawiera się prawdziwa przyczyna nie tylko wielu wewnętrznych chorób, ale szczególnie wad skórných; stąd pochodzą prawdziwe wysypki, których niczym uleczyć nie można, jak otwarciem i ożywieniem skóry, i przywróceniem wolnego parowania.

Starożytni wiele sobie pomagali przez kąpanie; nasi przodkowie też samo czynili, i byli zdrowi. Znajdujemy prawie we wszystkich dawnych miastach wybudowane tym celem łaźnie.

Jak piękną i godną naśladowania jest moda *Dam Tureckich*, które w kąpieli gotownią odbywają! Najprzód nacierają całe ciało kawałkiem cienkiego kamlotu na sucho, do czego używają po prostu mydła lub delikatnej tłustej gliny; potem następuje kąpiel czyli raczej ustawne polewanie letnią ciepłą wodą, podczas którego odbywa się czasami i czyszczenie. To trwa przez ćwierć godziny latem, a przez półgodziny zimą; dopiero kładą się uwinione w płotno na godzinę na sofie i piją kawę.

Czucie pewnego orzeźwienia po kąpieli, któremu nic wyrównać nie może, sowiec nadgracza za wszystkie małe niewygody z nią połączone; pojąć tego nie mogę jakim sposobem *on* wiek,

wiek, który tak jest przemyślny we wszystkie rokosc nego życia p nęty, mógł zanie bać tak istotney części przepychu; wiem iednak, że czy ry-chley, czy późnief, potrzeba nas przymusi do ożywienia osłabionych i wyschłych ciał naszych przez ten wybor ny sposób, który nam oczewiście natura wskazała; radę więc wszystkim, którym jest miłe zdrowie i prawdziwa piękność, ażeby nie czekali na tę zmianę mody, ale przynajmniej dwa razy w tydzień po natarciu wpr ód nieco ciała używali letnief z otrębami pszenney wzmacniające si ziołami, i z trochę mydła zgotowaney kąpieli, a to dla osiężnienia pewney korzyści w nabyciu czystey i piękney skóry.

Pokazuje się iuż z tego com namienił, że ruch jest nieodbitym warunkiem otrzymania piękności. Każda stojąca woda dostae mętney i plugawey powierzchni, każde niewzruszone powietrze gnie, wasze ciało owa tak r zlicznie złożona machina szeregulnief tey wymaga pomocy dla nabycia zgodności w swoich działaniach, których wypadkiem jest piękność. Gdyby niepogody i inne okoliczności przeszkadzały użycia ruchu na wolnym powietrzu, radzę natomiast za wielki szrodek pomnożenia cyrkulacyi i czyszczenia skóry, nacierać całe ciało flanelą lub suchą gąbką, co można przyzwoicie połączyć z kąpielą.

Jeszcze jedną małą dodać tu muszę przestrożę. Ludzie nawet rozumni, którzy wiedzą o szkodliwości samych tylko zewnętrznych środków, przecież mniemają że już wszystko uczynili, gdy wypiją mnóstwo tak nazwanych czyszczących krew tyzannów i innych lekarstw, przez które spodiewają się wypłukać swoje ciało. Ale bardzo się mylą, jeżeli z tym nie połączą kąpieli, ruchu i dobrej dyety. Ponieważ tyzanny w większej części pot sprowadzają, przeto przez nie musi koniecznie dla skóry przeznaczona ostrość bez pomocy rozwalniających onę środków jeszcze bardziej się skupiać, i często bardzo stać się widoczną. Nadto osłabiają sobie żołądek, a tym dla ostrości nowe otwierają źródło.

Jeszcze jeden przepis równie prosty jak ważny dla ochłodostwa! Utrzymywać należy głowę w chłodzie, a nogi tym ciepłej; Zimno utrzymywane nogi Dam naszych są główną przyczyną częstego rozgrzania i skupiania się krwi w twarzy. Nogi w ustawnym prawie są zaziębieniu, wszystko więc co przez nie parować powinno, wzbija się do głowy; przez noszenie ciepłych, a mianowicie wigoniowych pończoch, można bardzo łatwo odmienić ten bieg nienaturalny, i powrócić nogom ich prawa, ażeby były konduktorami wszystkich nieczystości w górę idących.

(*Dalszy ciąg potym.*)

O CHO-

O CHOROBACH

WSZYSTKICH

ARTYSTÓW I RZEMIESNIKÓW.

Jeden z najsławniejszych i najuczciwszych Włoskich Lekarzy *Ramazzini*, był pierwszy, który już przed wiekiem (roku 1700.) opisał choroby wszystkich stanów, a przez to każdy stan na właściwe iemu choroby, ważnym uczynił. Jego doskonale dzieło pod tytułem: *de Morbis artificum, diatribe*, przetłumaczone jest na wszystkie żyjące języki, a przez to, tak powszechnie użytecznym zostało, że mało posiadamy dzieł, któreby więcej przyniosły nam nie pożytku.

Lecz że od lat stu, sztuka Lekarska ku wydoskonaleniu olbrzymim zbliżyła się krokiem, nie potrzebuje tego przywołać na pamięć; umieszczę tylko dla Czytelników moich te poprawy, dla uczynienia tego wszystkie stany równie zatrudniającego przedmiotu najpożyteczniejszym, a tym samym moje pismo tym potrzebniejszym, i bardziej interesującym. Spodziewam się, że każdy stan w czasie dalszym z większą uwagą

zastanawiać się będzie nad właściwym sobie powołaniem, i nad wynikającymi z niego chorobami. Chociaż pracując na wyżywienie niepodobna ażeby uniknął wszystkich przyczyn prowadzących go do choroby, może jednak używać środków, które częścią jego stanowi przyniosą ulgę, częścią uczynią go mniej niebezpiecznym. Traktując o tych przedmiotach, przy jednych mniej, przy drugich więcej podług ważności rzeczy zastanawiać się będę. Tuszę sobie, że przez zaznajomienie Narodu *Polskiego* z tym, co inne Narody już dawno posiadają, stanę się iemu pożytecznym. Niech sobie iak chce, lada nieuk przeciwko mnie powstanie, nie wstrzyma mnie to bynajmniej od umieszczania w Dzienniku moim wszystkiego, co tylko będzie dobrym i godnym publiczney wiadomości.

Często już mówiono o tym, że z powiększeniem się potrzeb rodzaju ludzkiego, i choroby jego także się powiększyły, i że człowiek zbaczając coraz bardziej z prostey i zbawiennej ścieżki Natury, na tym więcej gorszych i szkodliwszych wystawiony jest chorob. Dla tego też uważny wędrownik w tych krajach, gdzie ludzie przez wzrastający pólć ieszcze się niewykształcili, skoro tylko szczególniejże od człowieka

nie zalejące, i choroby rodzące przyczyny kra-
ju jakiego niezdrowym i niemieszkalnym nierz-
nią, uważny mówię wędrownik, mało znajdzie
chorób, mniej lekarzów, i nie wiele prostych
na nie lekarstw, co jasno dowodzi prawdy zda-
nia *Korneliusza Celsa*, że sztuka lekarska po-
czątkowie niczym więcej nie była, jak znaio-
mością niektórych pomocnych ziołek.

Umysł ludzki chciwy wynalazków i docie-
kania rzeczy ukrytych, szukał coraz nowszych
i potrzebom swojego czasu przyzwoitszych wy-
żywienia i przemysłu rodzajów, wynalazł kunszt-
ta i rzemiosła, i te powoli tak wielu nowemi
wzbogacił wynalazkami, że zaledwo jeden czło-
wiek wystarczy na poznanie z nich tylko ie-
dnego, iakoż człowiek zawsze się dotąd zatru-
dnia wynaydowaniem nowych rzemioł i nowych
źródła wyżywienia dla siebie i dla swoich
współ-bliźnich.

Teraz gdy wielość potrzeb ludzkich zdaie
się, że prawie przebrała swoją miarę, liczba i
rozmaitość dogadzających im Artystów i Rze-
mieśników (wyjąwszy zatrudniających się rolą)
wszystkie inne przewyższyła stany. Przez nich
Narody nabywają bogactw, rząd robotników, han-
del swoją dzielność; oni to są, co zlewają na
kraje w których są w wielkiej liczbie, dobry byt,
wyżywienie i obfitość.

Gdy

Gdy więc Artyści i Rzemieśnicy są tak ważną społecznością częścią, wiele przeto na tym zależy, ażeby poznać nie tylko choroby, które im są bardziej niż innym stanom właściwe, ale też zgłębić ich przyczyny, i podać skuteczne środki zapobieżenia i wykorzenia onych.

Każdy rodzaj ich pracy ma w sobie jakąś własność szkodliwą dla zdrowia, albo przez zbytne napięcie, jak na przykład u Drążników, albo też przez niewygodne położenie niektórych części ciała, gdy ie przy iedney robocie więcej niż przy drugiej naginać i mordować potrzeba. Niektórzy z Rzemieśników przez szkodliwy wpływ materjałów nabywają rozmaitych chorób, które często najsilniejszego Lekarzew wymagają starania. Wielu zdrowie nadweręża także miejsce na którym pracują, i inne zewnętrzne przy robocie nieuchronne okoliczności, często stają się powodem do pewnych właściwych chorób.

Wcześniejże osłabienie iednych części, które więcej jak inne cierpieć muszą, jest przyczyną osłabienia zdrowia. Wielu rzemieśników odbywa swoją robotę stojąc, a ciało ich stąd cierpi, że soki nazbyt w niższe spływają części i one osłabiają. Wielu pracuje siedząc, a przeto dla zdrowia niewymownie szkodliwe położenie ciała, narusza działania wnętrzości spodnie.

nego ciała, i wpadają w różne długie choroby. Najczęstszymi są ci, którym ich zatrudnienie pozwala odmiany w położeniu ciała, a szczególnie ruhu na wolnym powietrzu. Jeden tylko przywiódę przykład; Rzeźnicy, chociaż także potykają pary, różne przynoszące choroby, i więc jak inni odmiany gorąca i zimna wytrzymać muszą, bywają najczęściej bardzo zdrowi, mocni i zahartowani.

Druga z pierwszą połączona, a co do ważności, iey wyrzynająca przyczyna chorób Artystów i Remieśników jest ta, że prawie każdy rodzaj roboty większego natężenia pewnych mechanicznych członków ciała, nad inne wymaga, a stąd właśnie cierpią te części, które są zawsze natężone więcej jak drugie, których natężenia robota rzemieśnika nie tak często i nie tak gwałtownie wymaga. Szczególna zbyt wielka zemdlalność członka, naywięcej przy pracy używanego, wczesna słabość, a czasem zdrętwiałość tej części i iey nieposobność do kontynuowania roboty, powiększona krwi cyrkulacya w członkach pracujących i pobliskich częściach, a którą względem całego ciała nierówną nazwać można, gwałtowne wstrząśnienie natężonych, i innych im pobliskich części, które często dla ich delikatnego składu i małego oporu, który zostawić mogą, tym jest niebezpieczniej-

nieysze i często wczesna lub nagła śmierć, są skutkami tego nierownego natężenia ciała. Końce palow perukarza, robią się często na starość dla ustawicznego fryzowania lokow martwe, nieczułe i jakoby zdrewniałe. U krawca także palec wielki, i drugi po nim, których w trzymaniu i szyciu najwięcej używa, podobnemu podlegają losowi. Z ciągłego bicia książek wielkim młotem, i gwałtownego wstrząśnienia płucow, napada Introligatora bardzo łatwo niebezpieczne, a przy częstym powtarzaniu pracy, powracające krwią spluwanie. Robiący późnochy, który nie może pracować, bez utrzymywania piersi w ustawicznym trzęsącym ruchu, tak często wystawiony bywa na tę niebezpieczną dolegliwość, i na wszystkie prawie gatunki chorób piersiowych, że z wielkiej ich liczby mało znaleźć można mających zdrowe piersi. Tkacze, welny, lnu i j bawełny, przypierając piersiami przy robocie, do przedniego wału na warsztacie, więcej nad innych są wystawieni na te choroby, osobliwie na duszenie w piersiach, na krotki oddech, na zatamowanie się flegmy, a czasem też i krwi odrzuty.

Rodzay także roboty i zatrudnienia jest źródłem rozlicznych chorób w artystach i rzemieślnikach; zaledwo bowiem jedno się znajdzie, o którymby powiedzieć można, że dla ciała wcale

Ie ieſt nieſzkodliwe. Są roboty które zatrudniającym ſię niemi ledwo lat kilka żyć dopuſzczają, ſzczegulniey wiadomo o pracujących w górach około żywego ſrebra, a zatrudniających ſię wyzłacaniem metalów, i o topiących ołów lub pracujących ciągle około tego kruszcu, którzy przy ſwoiey robocie ieżeli takie pomyslnie okolicznoſci ciało niewſpieraia, pod ciężarem dziennych iedynie z ich pracy pochodzących chorob nakoniec uledez muſzą. Bardzo ieſt w tym względzie dla ciała ſzkodliwym zatrudnieniem wełniarzew, którzy oprócz tłuſtey, oſtrey całą ciała powierzchnią i płuca bardzo ſłabiącey pary, ieſzcze dla źle budowanych nayeczęściej piecow ſzkodliwemu pary z węglow podlegają wpływowi. Również kamieniarze, mularze, młynarze, piekarze, perukarze, garbarze, i wielu innych rzemieśników muſzą wytrzymywać nayeściej dolegliwości dla rodzinu ſwoich robot, i ſzkodliwego wpływu materyałow, około których pracują.

Mieyſcie na którym wiele rzemieſſ koniecznie odbywać ſię muſi, to ieſt warsztaty i domy artyſtów i rzemieśników, często bywają dla zdrowia tych co ſię przez większą część dnia w nich zatrudniać muſzą, bardzo ſzkodliwemi i częſto ſą iedną z przyczyn, ſzczegulnieysze między niemi choroby ſprawiających. Często znaydu-

dniemy że warsztaty i domy takowe na niezdrowym budowane są miejscu, a dla wody i innych potrzeb, bez których rzemieślnik obeysć się nie może, na niskiej i niezdrowej stoją ziemi. Niechciedożne rzemieślni, jako to garbarzow, rzeźników, mydlarzow i t. d. koniecznie wymagają takich warsztatow, które albo dla parowania wielkiej mokrości, albo dla pary zaduchu z nich płynącej wody są wilgotne, nisko leżą, wiatrowi niedopuszczają przechodu, i dla parowania materjałów tak wielki swąd wydają, że niedziw kiedy ludzie przymuszeni przepędzać większą część dnia na takim miejscu, gwałtownego wpływu zgnilej, nieczystej, otaczającej ich atmosfery doznawać muszą. Kto się chce przekonać o tej prawdzie, niech się tylko uda do warsztatu jakiego mydlarza lub garbarza, a w pierwszym osobliwie kiedy nie postarano się o wolny przechod powietrza dla tłustych alkalicznych waporow, za ledwo będzie mógł oddychać, w drugim zaś szczególnie kiedy skóry potnieją, albo kiedy surowe dla przemacerowania w wodę, lub w pierwszą farbę są ułożone, pocznie swąd wskazujący bardzo wielką zgnilinę, którą garbarz dosyć długo dla odłączenia cząstek mięsnych, i uczynienia skóry sposobniejszą do przyjęcia wyprawy wytrzymywać musi. Zgniła woda, która płynie przez warsztat, lub wylana bywa, i ści w kałużach, czyni ten swąd,

swąd ieszcze nieznosiniejszym i szkodliwszym dla zdrowia; mokre powietrze w domu, częste przemoczenie odzieży, którego taki robotnik tak łatwo uniknąć nie może, także się przyczynia do zepsucia zdrowia, i te okoliczności uczyniłyby garbarstwo jednym z najniezdrowszych zatrudnień, gdyby pary z wyprawy zgniliznie bardzo przeciwnie, i iey weiskanie się w ciało znaczney części tych wpływów zgnitych substancyi na ciało nie czyniły bezskutecznemi. Warsztaty także rzemieślników dla wylewaney krwi i innych zwierzęcych cząstek są bardzo niezdrowe.

Wszyscy ci rzemieślnicy co pracują około nieczystych i śmierdzących materyałów, mogących łatwo przez swoje pary sprawić choroby w tych, którzy się niemi zatrudniają, i w innych ludziach, którzy w bliskości warsztatów mieszkaia, są znaniomi lekarzom szczególniey tym, którzy pisali o medycynie polityczney pod imieniem rzemieślników nieochędných.

Pomiędzy nich liczą się szczególniey garbarze wyprawiający skórę, kusznierze gotujący oleje, robiący fery, rzeźnicy, ci co ze zgnitych kieszek zwierzęcych robią struny, robiący pargaminy, świece, mydlarze, grzebieniarze i wełniarze. Dawniey między robotnikami tego rodzaju czyszczący odzież pierwsze mieli miejsce. Zamiast tych można w naszych czasach ludzi posiadających

cych

cych sklepy z serami, śledziami i sztokfiszem, oraz te miejsca na których zgniłe mięso zdechłych zwierząt, i ich skóry chowane i suszone bywają, słusznie między tych policzyć, których rzemiosło jest nieochędzne, i nie tylko dla nosa obrzydłe, ale też dla zdrowia w powszechności bardzo szkodliwe.

Te rzemiosła nie tylko są szkodliwe dla zatrudniających się niemi, ale też swąd i przesiwny wpływ materiałów rozciąga się na innych w pobliżu będących ludzi, i zawsze od lekarzów w rozmaitych chorobach za powód do nich był uważany.

Wielu lekarzów radziło nieuślepować tym rzemieśnikom placów w mieście, lecz tak jak przedtym w Rzymie chędożącym suknie, wyrabiającym skóry, żydom i innym za miastem na miejscu w wodę opatrzonym wyznaczać warsztaty. Starożytni poczytywali te za miastem i blisko jego murów leżące miejsca za bardzo niezdrowe, i *Hippokrates* uważał esobliwie przy gwałtownych febrach, że chorzy mieszkali przy murach mieyskich. *Hieron mus Mercurialis* mówi: że *Hippokrates* dla tego tak dokładnie wyraził mieskanie tych chorych, ażeby przez to wskazał gdzie jest niezdrowe powietrze. Jeszcze i teraz okolice bliskie murów mieyskich są zawsze niezdrowsze i szkodliwsze, niżeli środkowe i inne ich strony.

Inne rzemiosła, któreby również między niechędźne, poliżyć można, naleyć iey tym tylko szkodzić, co się niemi zatrudniaią; do nich należą praczki, chędźcy kłaki, grabarze i akufzerki. Ci także rzemieśnicy, którzy pracują około materyałow kurz sprawujących, jako to kamieniarze, mularze; młynarze, robiący także około tytuniu, i inni mogliby być policzeni w poczet tych, którzy niechędźnemi zatrudniaią się rzemiosły, gdyby to imię w bardzo obszernym brać chciano znaczeniu.

Garbarze dla odłączenia sokow zwierzęcych i mięsnych cząstek od skór, używają maceracyi czyli miękzenia, i przydają dla przyspieszenia tey operacyi gnoju kurzego lub gębiego, ługu, wapna i t. d. i rozwijają skóry przynajmniej co dwa dni dla zapobieżenia zgniliznie. Ztąd się rozchodzi bardzo zgniłe powietrze, ponieważ cała woda miękcząca obciążona jest cząstkami zgniłemi, a przez spływanie w garbarni powiększa niebezpieczeństwa zgnilizny, rzadko bowiem tak spływa iak należy.

Garbarz wciąga w siebie zawsze te zgniłe pary; pracuje rękami w zgniłey wodzie; i przemacza nią często swoją odzież. Przydane wapno sprawuje przez swoją ostrość wiele wrzodow na rękach, a mokra atmosfera jest przyczyną, że garbarze nakoniec odrętwiałemi się stają.

ZAKŁAD

nie

Historii i Filozofii Medycyny

Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej

w Lublinie

nie skór bądź z wyprawy, bądź z trauu którym potym smarowane bywają, zaraża atmosferę. — Niebezpieczeństwo zawsze jest wielkie dla zdrowia publicznego, kiedy garbarz długo moczy swoje skóry w stojącej wodzie. Ale to nie trwa długo; skóry posypują się wapnem, a te równie jak wyprawa dębowa, są bardzo przeciwne zgniliznie. Dla tego garbarze w *Bononii* zachowani zostali od morowego powietrza, i doświadczenie wszystkich czasów potwierdza, że garbarnie same dla publicznego zdrowia wcale nie są szkodliwe. Tym sposobem względem samego garbarza utrzymuje się równowaga, między rzeczą pomagającą i szkodzącą, co jest przyczyną zdrowia i podeszłego wieku garbarzów. Można więc utrzymywać, że oni cierpią jedynie dla ostrości mokrej pary i parowania z trauu, mdłości, bóle głowy, womity, a dla mokrego zimna, nabrzmienia nog, i tęgości w stawach doznają.

Lekarstwo dla Garbarzów. — Garbarze mają na swoje dolegliwości obok siebie bardzo skuteczny środek; to jest kąpiel. Używa się jej letnio-ciepłej, potym następnie pot powszechny, z którym wszystkie ostrości i zaziębienia nikną.

O pożytku kąpeli. — Środek tak ściągający, kwaśkowaty, balsamiczno — antileptyczny, musi koniecznie, chociaż zewnątrz na zdrowym ciele użyty, znaczne w nim sprawić odmiany. Robi skórę mocną, najwięcej ją ochrania od zgnilizny, zwięża naczynia, rozpędza więc w skórze i pod nią skupione płynne części, wprowadza także w ruch przez powszechne gwałtowne sokow poruszenie w częściach wewnętrznych zatrzymane materye, i wznieca przez swoje wielką zwiężającą moc, powierzchownie i pod nią leżące części.

Te kąpiele zbliżają się bardzo co do swojej skuteczności do kąpeli mineralnych żelazne cząstki w sobie mających, do kąpeli w *Luchstaft*.

i do

i do obfitych w żelazne cząsteczki kąpieli znajdujących się w *Locka*.

Ta kąpiel jest u garbarów bardzo zwyczajnym lekarstwem, którego oni na początku każdej prawie choroby używają. Kąpią się oni, skoro się źle mają w letnio ciepłych farbach skóry z wapnem lub też w dołach, w których skóry prawie gotowe leżą, i w których wyprawa wielką część swojej zatrzymała skuteczności. Po kąpie-li następuje mocny powszechny pot, najczęściej połączony z ulżeniem w ciele i zupełnym zdrowiem.

Doradzałem często używania tych kąpieeli przy słabości zewnętrznych członków, wodnistych nabrzmiałości rąk i nog, także przy pewnym zę-żałości stawów w ręku i nogach, a skutek tego środka tak pomyślnie wypadł, że ten rady nigdy prawie nie żałował.

W chorobach skornych szczególniej w krostach garbarze także tych używają kąpieeli. Wnosić można z własności tej wyprawy, że w tej chorobie ciepłe kąpiele przez swoje przeciwi-ające się zgniliznie, i balsamicznie leczące sily, wielką przynosić będą pomoc.

Byłoby to rzeczą godną największego u-żowania dochodzić, czy takie kąpiele, równie jak kąpiele z odgotowaney chiną nie leczą przemi-ającej febry. Jest to rzecz do prawdy podobna, że dla wielkich odmian, które w ciele sprawują, ich użyteczność w takowych razach, niemniejszą- by była nad tę, którą odbieramy z kory Peruwiań-skiej.

(Dalszy ciąg potym.)

REGESTR MATERYI.

Karta

o Wartości zdrowia i długiego życia . . .	3.
o Leczeniu Kołtuna	40.
o Brzemiennosci	56.
Dokończenie materyi o Hemoroidach . . .	74.
Ważne uwagi o Piękności, i o środkach iuy nabycia.	93.
o Chorobach wszystkich Artystów i Rxemie- śników.	117.



