
Aneta Firlej-Buzon
Uniwersytet Wrocławski
ORCID 0000-0003-3572-0529

„Przewodnik Zdrowia” i inne przedsięwzięcia Augustyna Czarnowskiego (1861–1934) na rzecz „pielęgnowania zdrowia” u schyłku XIX wieku

Augustyn Czarnowski – dziewiętnastowieczny popularyzator zdrowia

Pochodzący z Kaszub, urodzony w Gliźnie Małym, Augustyn Czarnowski (20.05.1861–2.03.1934) – lekarz chirurg dentysta, homeopata, zielarz, pionier seksuologii – zyskał pod koniec XIX stulecia sławę dzięki licznym przedsięwzięciom, które umożliwiły mu połączyć zawodową pasję z misją niesienia oświaty w zakresie promocji zdrowia, upowszechniania oraz podnoszenia świadomości zdrowotnej społeczeństwa polskiego, w tym dietetycznej, żywieniowej i zielarskiej. Od roku 1895 redagował oraz publikował „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgnowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody”. Do końca XIX stulecia ukazało się prawie 70 numerów periodyku, stanowiącego obecnie nieocenione źródło informacji o kształtowaniu postaw społecznych wobec zdrowia wśród ludności polskiej, z uwzględnieniem m.in. realiów ekonomicznych, w jakich egzystowali polscy czytelnicy miesięcznika. Ze względu na treści oparte na wynikach badań naukowych lub doświadczeń klinicznych, „Przewodnik Zdrowia” może być również cennym materiałem do badań nad sposobami popularyzowania nauki u schyłku XIX wieku.

Tekst niniejszy stanowi próbę uzupełnienia wiadomości nt. działalności prozdrowotnej Augustyna Czarnowskiego, ze szczególnym uwzględnieniem miesięcznika „Przewodnik Zdrowia”. Badaniu, opartemu na studiach źródłowych z uwzględnieniem analizy treści, poddano 70 numerów pisma wydanych w latach 1895–1900. Do najnowszych opublikowanych w literaturze naukowej tekstów poświęconych postaci i dorobkowi redakcyjno-wydawniczemu Augustyna Czarnowskiego należy artykuł Anity Napierały *Przyrodolecznictwo wobec szczepień ochronnych na przykładzie publikacji „Przewodnika Zdrowia” (1895–1914)*, który ukazał się na łamach „Kwartalnika Historii Nauki i Techniki” w 2023 roku. Tekst ten poświęcony został analizie stosunku polskiego ruchu przyrodoleczniczego do szczepień ochronnych na przełomie XIX i XX wieku, ze szczególnym uwzględnieniem dyskusji toczonych w „Przewodniku Zdrowia”. W 1973 roku w serii Monografie z Dziejów Nauki i Techniki (t. 89) ukazała się praca Teresy Ostrowskiej pt. *Polskie czasopiśmiennictwo lekarskie w XIX w. (1800–1900). Zarys historyczno-bibliograficzny*. Monografia z zakresu historii medycyny dotyczyła rozwoju polskiej prasy lekarskiej. „Przewodnik Zdrowia” Czarnowskiego został opisany także we wcześniejszym artykule Teresy Ostrowskiej pt. *Z dziejów czasopiśmiennictwa medycznego w Polsce*, opublikowanym w roku 1968 w „Roczniku Historii Czasopiśmiennictwa Polskiego” (t. 7, nr 2). Autorka przedstawiła rozwój polskiego czasopiśmiennictwa lekarskiego w Wielkopolsce, a także dzieje polskiej prasy lekarskiej na emigracji. Wspomnieć należy, iż biogram Augustyna Czarnowskiego, opracowany przez historyka Alfonsa Mańkowskiego, opublikowano w 1938 roku w tomie IV *Polskiego słownika biograficznego* (s. 235). Z kolei w życiorysie Czarnowskiego ujętym w pierwszym tomie *Słownika biograficznego Pomorza Nadwiślańskiego* z 1992 roku, historyk Józef Borzyszkowski podał pełne brzmienie nazwiska – Czarnowski-Wika Augustyn (August) (s. 273–274). W ostatnich latach wydano też wznowienia popularnych przed II wojną światową prac Czarnowskiego. W roku 2021 nakładem Krośnieńskiej Oficyny Wydawniczej ukazał się *Zielnik Lekarski. Zastosowanie, opis botaniczny i uprawa najważniejszych polskich roślin lekarskich z 18 wielobarwnymi tablicami*. Był to reprint trzeciego wydania *Zielnika Lekarskiego* Czarnowskiego z roku 1938. Książkę tę w 2022 roku wydało też poznańskie Wydawnictwo BORE.

Wstęp

Aktywność redakcyjna, wydawnicza i popularyzatorska Augustyna Czarnowskiego odpowiadała na problemy uznawane w Europie w drugiej połowie XIX wieku za najważniejsze dla zdrowia, traktowane już nie jako sprawa prywatna, ale kwestia publiczna. Były to przede wszystkim higiena środowiskowa oraz zwalczanie chorób zakaźnych, spośród których największe

zagrożenie stanowiła cholera. Począwszy od przełomu 1836/1837, przez Europę przeszło pięć epidemii tej choroby, z czego ostatnia fala miała miejsce w latach 1892–1894. Wybuchały także epidemie tyfusu plamistego, a nawet dżumy. Choroby te dotyczyły ludność egzystującą w trudnych warunkach sanitarnych, np. w dużych miastach, i towarzyszyły wojnom, jak m.in. wojna krymska (1853–1856), zrywom rewolucyjnym i kryzysom społecznym, np. Wiośnie Ludów w latach 1848–1849, a także niedożywieniu oraz klęskom głodowym powodowanym chorobami roślin uprawnych (zaraza ziemniaczana) lub anomaliami pogodowymi. Epidemie nie oszczędziły również ludności polskiej – cholera w Królestwie Polskim, Wielkim Księstwie Poznańskim i Galicji (1830–1831), kryzys głodowy w Galicji (1847–1849), tyfus w Galicji i na Górnym Śląsku (1846–1848), epidemia grypy znanej jako katar chiński/katar rosyjski w Królestwie Polskim (1889–1890). Spośród zaborców najwcześniej systemowe rozwiązania w zakresie ochrony zdrowia publicznego zaczęli wprowadzać Prusacy. Najstarsze w Polsce czasopismo dotyczące tej problematyki – „Zdrowie. Miesięcznik Poświęcony Higienie Publicznej i Prywatnej” – dzięki staraniom lekarza higienisty i społecznika Józefa Polaka (1857–1928) zaczęło ukazywać się od roku 1885, wyprzedzając o 10 lat pismo Augustyna Czarnowskiego. Miesięcznik Czarnowskiego publikowany u schyłku XIX wieku stanowił ważne źródło wiedzy o różnych czynnikach ochrony zdrowia – priorytetowych, jak higiena środowiskowa i zwalczanie chorób zakaźnych, ale też nie zawsze docenianych lub uznawanych za drugorzędne. Redaktor periodyku skupiał uwagę czytelników przede wszystkim na zapobieganiu chorobom. Jako remedium na choroby Czarnowski propagował kuracje naturalne i ziołolecznictwo, wielką uwagę przywiązując do prozdrowotnego stylu życia. Uważał, iż o kondycję oraz zdrowie należy dbać każdego dnia, a dobre nawyki stanowią część procesu wychowania dzieci. Oprócz „Przewodnika Zdrowia” wydawał też liczne broszury poświęcone problematyce zdrowia, praktyk prozdrowotnych, sprzyjającemu zdrowiu odżywianiu, zapobieganiu chorobom zawodowym i innym zagadnieniom, których autorami byli głównie lekarze współpracujący z „Przewodnikiem Zdrowia”.

„Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone
Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia
Według Praw i Wskazówek Przyrody”

Augustyn Czarnowski od 1895 roku redagował oraz wydawał po polsku „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody”. Miesięcznik ukazywał się w stolicy Niemiec przy Karlstrasse 32, gdzie od ukończenia studiów mieszkał

i działał wydawca. Berlin był wówczas jednym z ważniejszych ośrodków polskiej emigracji oraz życia społeczno-kulturalnego Polaków pod rządami niemieckimi, a zarazem europejskim centrum nowoczesnych koncepcji prozdrowotnych, jak idea Lebensreform (niem. reforma życia), rozwijana w obliczu nowych wyzwań cywilizacyjnych i bardzo popularna w krajach niemieckojęzycznych. Obejmowała ona pięć obszarów związanych ze zdrowiem, żywieniem, kulturą fizyczną, ekologią oraz duchowym wymiarem człowieka. W każdym z nich proponowała określone praktyki profilaktyczne lub terapeutyczne. W Berlinie odbywały się spotkania i konferencje, wykłady zwolenników przyrodolecznictwa, zdrowego stylu życia, higieny, wegetarianizmu i innych. W okolicy Berlina rozwijały się także ośrodki ruchu Lebensreform, m.in. kolonia Eden założona w Oranienburgu w roku 1893, którą w 1895 Czarnowski odwiedził osobiście¹. Można założyć, iż Czarnowski poprzez swój miesięcznik najaktywniej spośród polskich lekarzy propagował i popularyzował idee tego ruchu wśród polskich czytelników w wymiarze społecznym i narodowym.

Do publikowania na łamach periodyku Czarnowski zapraszał „każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia”. Zaproszenie to drukowane było na stronie tytułowej miesięcznika, tuż pod jego tytułem. Współpracownicy Czarnowskiego dzielili się wiedzą i doświadczeniem wieloletniej praktyki lekarskiej na temat pielęgnacji chorych, zdrowego żywienia, opisywali własne, często eksperymentalne metody codziennego postępowania, które zapewniać miały długie życie w dobrej kondycji. Do cenionych autorów zamieszczających swoje artykuły lub polemiki na łamach „Przewodnika Zdrowia” należeli lekarze Tadeusz Paczkowski, Kazimierz Zaleski, Władysław Miłkowski, Wojciech Klimaszewski, Józef Jastrzębowski, Apolinary Tarnawski i Krzysztof Lubecki. W piśmie ukazywały się też wiadomości będące wynikiem prac stowarzyszeń lekarskich m.in. Towarzystwa Naturalnego Lecznictwa w Liebertwolkwitz pod Lipskiem, Towarzystwa Lekarzy Terapii Fizykalno-Dietetycznej. Zdarzały się również cytowania z czasopism naukowych „The Lancet” oraz „British Medical Journal”.

¹ Czarnowski w tekście *Kolonia „Eden”* opisał funkcjonowanie spółki pod nazwą Vegetarische Obstau-Kolonie „Eden”, która uprawiała drzewa owocowe oraz ziemniaki, łubin, seradele (gatunek bobu), fasolę, groch, kapustę, rabarbar, poziomki. Kolonię zamieszkiwały cztery wegetariańskie rodziny żyjące bez cywilizacyjnych udogodnień uznanych za zbędne lub szkodliwe. Według Czarnowskiego „dobry stan tego [zdrowia] ujawniał się widocznie w czerstwych twarzach i silnej budowie ciała, jako rumianych policzkach ich dzieci. Z wyrazu twarzy nie było można spostrzec u nich żadnych cierpień żołądka, albo też jakiegś nerwowości; umysł ich zaś okazuje łagodność a przytem pewną sprężystość”, A. Czarnowski, *Kolonia „Eden”*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgnowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 18.

Pismo Czarnowskiego wydawała drukarnia „Gazety Polskiej” w Berlinie, a następnie od roku 1897 „Dziennika Berlińskiego”. Od roku 1900 Czarnowski przedrukowywał treść periodyku w toruńskiej oficynie Sylwestra Buszczyńskiego (1855–1940). Periodyk ukazywał się regularnie, zgodnie z założoną częstotliwością, w połowie każdego miesiąca. Pismo cieszyło się popularnością, o czym świadczy jego dystrybucja na terenie Cesarstwa Niemieckiego, Austro-Węgier, Imperium Rosyjskiego, a także w USA, gdzie czytelników znajdowało nie tylko wśród Polaków czy Polonii. Do końca XIX wieku prenumerata wysyłkowa „Przewodnika Zdrowia” w państwie niemieckim kosztowała rocznie 2,50 marki, na terenie Cesarstwa Austro-Węgierskiego 1 zł i 48 krajcarów, a w Cesarstwie Rosyjskim prowadzona była w okresie półrocznym za 1 rubla². W innych krajach europejskich i Ameryce roczny koszt wynosił 2,70 marki. Numer bez przesyłki kosztował 25 fenigów, czyli mniej więcej tyle, co pół kilograma kaszy owsianej. Względnie niska cena wpływała na popularność periodyku, o czym świadczyły również zawiadomienia wydawcy o wyczerpaniu nakładów z roku poprzedniego, podawane w numerach ukazujących się na początku kolejnego roku kalendarzowego. W Niemczech i Austro-Węgrzech przedpłatę „Przewodnika Zdrowia” przyjmowały wszystkie urzędy pocztowe, co również świadczyło o popularności miesięcznika, jego rozpoznawalności i skutecznej dystrybucji wśród ludności polskiej zamieszkującej zabór pruski i austriacki. W numerze 5. z roku 1895 wydawca podał wielkość nakładu wynoszącą 1000 egzemplarzy³. W czerwcu 1896 roku nakład osiągnął 3000 egzemplarzy, o czym redaktor informował na stronie tytułowej pisma.

„Przewodnik Zdrowia” miał stałą objętość, liczącą od ośmiu do 16 stron, przy czym liczbowanie stron było kontynuowane we wszystkich numerach danego rocznika. W latach 1896 oraz 1897 redaktor opublikował broszury pt. „Przewodnik Zdrowia. Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody”, zawierające spisy treści II i III rocznika czasopisma. Zawartość periodyku redagowana była starannie, w czytelnym układzie dwukolumnowym, w podziale na 1–2-stronicowe *Artykuły osobne* opracowane przystępnym językiem. Teksty dłuższe, przekraczające dwie strony, zawierające szczegółowsze informacje, często dzielono na kolejne części, niekiedy trzy lub cztery, i publikowano w następnych numerach jako *dokończenie*. Dzięki temu unikano przytłaczania czytelników nadmiarem danych podawanych w jednym długim tekście, co ułatwiało odbiór informacji i ich zapamiętywanie. Czarnowski ilustrował swoje artykuły

² Na początku XX wieku roczna prenumerata pisma wzrosła do 5 marek w Niemczech, 6 koron w Austro-Węgrzech, 3 rubli w Rosji i 1,5 dolara w Stanach Zjednoczonych.

³ „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgnowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 5, s. 1.

prostymi, czytelnymi rysunkami, jednoznacznie wskazującymi symptomy rozwijających się chorób, charakterystyczne cechy schorzeń i przypadłości, którym można zapobiec lub opóźnić rozwój. W piśmie prezentowane były też podobizny wybitnych lekarzy propagujących naturalne kuracje, jak np. prałata Sebastiana Kneippa (1821–1897), twórcę i aktywnego propagatora terapii opartej na pięciu filarach: wodzie, ziołach, ćwiczeniach, odżywianiu i zdrowym stylu życia⁴. Czarnowski drukował także proste instrukcje obrazkowe, np. ćwiczeń rąk i nadgarstków. W miesięczniku publikowano też szczegółowe rysunki nowoczesnych maszyn, jak np. ciastownika opatentowanego przez firmę C. A. Propfe & Co. z Hamburga (KI. Grasbrook). To urządzenie, zaprezentowane w numerze majowym (nr 5) pisma z roku 1896, oczyszczało oraz bezpośrednio przerabiało na ciasto całe ziarna pszenicy i żyta, „i zaraz piekło chleb”⁵.

Profil tematyczny „Przewodnika Zdrowia”

Profil tematyczny miesięcznika skupiał się na różnych, licznych czynnikach zdrowotnych, społecznych i kulturowych wywierających pozytywny wpływ na stan zdrowia, jego poprawę i sprzyjających długowieczności. Co warto podkreślić, Czarnowski wyróżniał zdrowie fizyczne, psychiczne, duchowe i społeczne. Na stronie tytułowej wydawca ogłaszał: „Wzmagającemu się zwyrodnieniu ludzi zapobiec można jedynie w ten sposób, iż ogół ich zabierze się do pracy nad pielęgowaniem zdrowia według praw i wskazówek przyrody”. Hasło to od numeru 7. z 1896 roku zostało zastąpione nowym sloganem – „Szanujmy prawa przyrody, a wszelkie szczęście sobie zapewnimy”.

Treści publikowane na łamach pisma były często krytyką cywilizacji, którą Czarnowski uznawał za przeciwieństwo naturalnego, zgodnego

⁴ A. Czarnowski, *Prałat Kneipp w Berlinie*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 3, s. 17.

⁵ Czarnowski sprawdził smak i właściwości prozdrowotne chleba pochodzącego z ciastownika: „Ziarnowy chleb Gelincka sprowadziliśmy sobie umyślnie i przekonaaliśmy się, że ma wielkie zalety przed zwyczajnym chlebem razowym. Ale szczególnie przewyższa on zwykłe pieczywo i chleb biały – dziś niestety jedynie za powszedni uznany. Mianowicie uwydatnia się przy chlebie tym tęgi smak świeżego zboża. Przytem jest on bardzo trwały, nie spleśniał bowiem, chociaż przed 2 tygodniami nakrajanym został. Zalecamy ziarnowy chleb szczególnie dla takich, którzy jeszcze mają dobre zęby; jest bowiem naturalnem, że go trzeba dobrze pogryźć. Z tej przyczyny zdaje nam się, iż dla dzieci to chleb najlepszy, który na wyrobienie silnych zębów bardzo korzystnie wpłynąć może, – chyba że dzieci przyzwyczajone będą wprost do gryzienia ziarna surowego, Pieczenie chleba bez mąki”, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 5, s. 34–36.

z rytmem przyrody i spokojnego sposobu życia. Cywilizacja, zdaniem Czarnowskiego, stała w sprzeczności z umiarem, o którego zachowanie niezmiennie apelował. Uważał, że pośpiech związany z postępującym uprzemysłowieniem i pogonią za zyskiem osłabia zdolności człowieka. Jednocześnie cieszyły go postępy medycyny obalające szkodliwe mity. W 1896 roku w numerze 2. „Przewodnika Zdrowia” pisał:

Nie potępiając postępów nauki i zdobyczy cywilizacji powinniśmy dbać o to, aby ona nas nie wyrwała z objęć przyrody, powinniśmy jak wszędzie, tak i pod względem zmysłów naszych mieć na uwadze, że matka-przyroda darzy nas hojnie różnymi zdolnościami, które pielęgnować nam przede wszystkim należy, nie chcąc, by rodzaj ludzki zwyrodniał ze szczętem⁶.

Sprawę zdrowia Polaków oraz jego ochrony redaktor pisma traktował jako kapitał narodowy i patriotyczny obowiązek – „pamiętajmy także, żeśmy synami narodu, któremu sił i zdrowia lekkomyślnie trwonić nie wolno, ale przeciwnie gromadzić je zawsze i wszędzie”⁷. W cyklu *Jakich zmian w szkolnictwie wymaga nauka zdrowotności? (Ze szczególnym uwzględnieniem stosunków w ziemiach polskich)* domagał się reformy szkolnictwa i poprawy warunków higieny w szkołach, wprowadzenia do programu edukacji lekcji poświęconych zasadom higieny, zalecał objęcie dzieci opieką stomatologiczną, zwracał uwagę na wiek rozpoczęcia obowiązkowego szkolnego⁸. Inni autorzy, których teksty publikowane były na łamach pisma, jak m.in. dr Kazimierz Zaleski, przekonywali czytelników, iż odrodzenie Polski nastąpi dzięki „stałej pracy nad zdrowiem” Polaków. Doceniano sukces instytucjonalny i akademicki, jakim było zorganizowanie katedry higieny na Uniwersytecie Jagiellońskim:

I oto błyska nam znowu jedna nowa jutrzienka od stóp starego Wawelu. Tam nad Wisłą naszą powstaje uniwersytet ludowy a na czele jego postawiono dra Bujwida, prof. higieny, almae matris Jagiellonicae. Znamy go a stąd wierząc, że

⁶ T. Paczkowski, *Naturalny sposób leczenia a medycyna szkolna*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 2, s. 11.

⁷ K. Zaleski, *Kasyna galicyjskie a higiena*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 2, s. 15.

⁸ A. Czarnowski, *Jakich zmian w szkolnictwie wymaga nauka zdrowotności? (Ze szczególnym uwzględnieniem stosunków w ziemiach polskich)*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1899, nr 10, s. 73–76.

na tym stanowisku wszystko uczyni, co w kwestii zdrowia dla szczęścia Polski jest koniecznym, ślemy mu z głębi serca staropolskie szczere: *Szczęść Boże!*⁹.

W swoich tekstach odwoływał się do ogólnie przyjętych norm i wartości etycznych, szerzył wysokie standardy moralne i szacunek dla życia oraz zdrowia, bez względu na pochodzenie lub majątek. Był pacyfistą, przeciwnikiem zbrojeń oraz kolonializmu. Krytykował zarobkową produkcję i sprzedaż szkodliwych produktów, używek, zwłaszcza alkoholu, który uznawał za skrajnie niebezpieczną truciznę oraz źródło wszelkich nieszczęść, w tym biedy, zacofania. Piętnował dystrybucję wódki prowadzoną w krajach kolonizowanych przez Anglików i Niemców:

Całe szczepy zniszczone bywają gorzałką. Anglia przytłumiła handel niewolnikami, ale natomiast zdemoralizowała całe narody wódką i prochem. Niemcy północne starają się o coraz to większe na wódkę pole zbytu w niemieckich koloniach; w ostatnim roku wywieziono do samego tylko Kamerunu, z 100,000 mieszkańców, „sznapsu” najgorszego gatunku 1,200,000 litrów wartości pół miliona marek¹⁰.

Krytykował niesprawdzone lub szkodliwe zalecenia podawane do wiadomości publicznej, np.

wychodzący we Lwowie dwutygodnik „Koło” zaleca swym czytelnikom kolarzom, spożywanie jednego kilograma mięsa dziennie!! czyż owe „przykre słowa” w sejmie lwowskim są już skutkiem podobnych rad i przepisów? Oczywiście w Galicji nowomodna „cywilizacja” poczyną się „Kołem” toczyć¹¹.

Należy podkreślić wielokrotnie wyrażane przez redaktora „Przewodnika Zdrowia” etyczne podejście do zwierząt, sposobów ich hodowli, narażania na ból i cierpienie czy zabijania z przyczyn innych niż zaspokojenie głodu. Czarnowski krytykował np. karmienie gęsi na stłuszczone wątroby, uznając ten sposób tuczenia „za szkaradny”, a mięso za niezdrowe i powodujące zatrucia:

⁹ Bujwid ostatecznie nie objął kierownictwa nad katedrą. Zorganizował Zakład Higieny i drugi na ziemiach polskich Zakład Szczepień Pasteurowskich, działając przy Zakładzie Higieny. Zob. „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgnowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1899, nr 7, s. 51.

¹⁰ A. Czarnowski, *Piękna to cywilizacja!*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgnowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 23.

¹¹ „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgnowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 2, s. 16.

„piękna” wątroba, wyglądająca z powodu choroby białawo, drogo bywa płaconą jako specjał dla nowomodnych smakoszków, nie wiedzących o tym, że to schorzałe mięso gęsie musi być dla ich ciała szkodliwe i stać się może przyczyną wielu chorób, a nawet natychmiastowej śmierci¹².

Informując o malejącej liczbie wielorybów zabijanych dla pozyskania fiszbin – tzw. *rogu wielorybiego* – używanego do produkcji gorsetów, apelował do kobiet: „Polki! nie zakładajcie sobie żadnych kajdan, ani wielorybowych, ani stalowych, ani gumowych”¹³. Uważał, że „wszelkie występki przeciw prawom przyrody, zarówno czy u ludzi, czy też u zwierząt popełnione, ukarane bywają”¹⁴. Przekonanie to odnosił do wszelkich kwestii związanych ze zdrowiem. Żywność pochodząca z upraw lub hodowli prowadzonych wbrew naturalnym potrzebom nie osiągała pełnego ani potrzebnego ludziom potencjału odżywczego. To samo odnosiło się do obróbki, konserwacji lub masowej produkcji żywności:

Nowy rodzaj wina sztucznego zaczynają wyrabiać we Francji z ziemniaków i ze słodu w sposób, podany przez inżyniera Moutin. Napój ten zawierać będzie znaczną ilość trucizny-alkoholu (spirytusu), więcej niż nasze wina owocowe. Ostrzegamy więc już naprzód przed tym napojem¹⁵.

Problemy dotyczące zdrowia prezentowane były na łamach pisma w ujęciu jednostkowym, grupowym, np. określonych grup zawodowych, takich jak drukarze, szewcy czy szwaczki, oraz publicznym. Wiele tekstów odnosiło się do wpływu rodziców, szczególnie matek, na zdrowie dzieci (np. *Wskazówki dla matek troskliwych*), a także do odpowiedzialności dorosłych za kształtowanie właściwych nawyków, decydujących o zdrowiu i długości życia kolejnych pokoleń. Autorzy publikujący na łamach „Przewodnika Zdrowia” podkreślali konieczność edukacji Polek w zakresie fachowej wiedzy o zdrowiu – „społeczeństwu naszemu trzeba koniecznie być silnym co się zowie, przeto zdrowym na ciele, a przy zdrowiu ciała zdrowym także duchowo. Należyte wykształcenie u nas kobiet w ich przeróżnych zajęciach domowych,

¹² A. Czarnowski, *Zatrucie się gęsią wątrobką*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 22.

¹³ A. Czarnowski, *Fabrykanci gorsetów*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 22.

¹⁴ Tamże, s. 22.

¹⁵ A. Czarnowski, *Nowy rodzaj wina*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 22.

jest niezaprzeczenie nadzwyczaj ważnym”¹⁶. Ubolewano przy tym, iż w zaborze pruskim u schyłku stulecia funkcjonowały jedynie nieliczne szkoły, w których dziewczęta mogły zdobywać fachową edukację prozdrowotną.

Uwagę czytelników „Przewodnika Zdrowia” Czarnowski i współpracujący z nim lekarze koncentrowali również na przekazywaniu najnowszych doniesień ze świata medycyny. Czarnowski zwięźle informował o stosowanych metodach badania żywności, np. „chemicznie i przez mikroskop”. Pismo było też miejscem publikacji polemik dotyczących tradycyjnych i nowoczesnych – akademickich – metod leczenia. Za przykład może tu posłużyć tekst dra Paczkowskiego pt. *Naturalny sposób leczenia a medycyna szkolna*. Autor wskazywał różnice między dwoma podejściami, dowodził, że rozwój cywilizacji spowoduje konieczność zmiany sposobów leczenia chorób, lecz z powodu licznych niewiadomych związanych z brakiem możliwości sprawdzenia szczegółów funkcjonowania ludzkich organów, zalecał pozostanie przy praktykowaniu naturalnych sposobów leczenia chorób:

Każdy z Was życzy sobie poznać różnicę dzisiejszych dwóch sposobów leczenia. Ależ na czymże polega właściwie sztuka lekarska? Cóż rozumiemy przez leczenie? Aby to zrozumieć, powinniśmy i rzecz przeciwną mieć na uwadze – chorobę. Co to jest choroba? Już tu napotykamy dwa przeciwne zdania i określenia. Medycyna szkolna twierdzi: Przez chorobę rozumiemy pewien s t a n, w którym ustrój człowieka od prawidłowości odstępuje. (...) Lecz coś ofiarują nam drugie lecznictwo (naturalne)? Oto: Każda choroba jest to przepełnienie ciała materią szkodliwą¹⁷.

Czarnowski odnosił się do wprowadzanych administracyjnie rozwiązań w zakresie publicznej ochrony zdrowia, przede wszystkim stosowanych w krajach Europy Zachodniej, głównie w Niemczech. „Przewodnik Zdrowia” dostarczał informacji o polityce zdrowotnej, jej organizowaniu i obejmowaniu coraz większych części populacji państwową opieką zdrowotną. Działań podejmowanych w Prusach nie oceniano dobrze:

Automat lekarski pojawił się według doniesień pism podobno już w Holandii. Jest to aparat mający kształt figury człowieka. Na każdej części ciała znajduje się otwór do wpuszczania pieniędzy, a nad otworem jest wypisana odnośna choroba. Cierpiący więc na ból głowy albo na żołądek wpuszcza 10 centówkę w odnośny otwór, a natychmiast wysuwa się mu „nieomylnie działający środek”. Liczba pacjentów nowomodnego doktora wzrasta się podobno z dniem każdym.

¹⁶ A. Czarnowski, *Śremska szkoła*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 2, s. 14.

¹⁷ T. Paczkowski, *Naturalny sposób leczenia a medycyna szkolna*, dz. cyt.

Niestety – także tu w Berlinie uskarża się ustawicznie dużo osób, szczególnie ubogich i należących do przymusowych Kas chorych, że leczeni są podobnie jakby za pomocą opisanego automatu. Pochodzi to stąd, że kasy te, ze względu na niepotrzebną oszczędność, miewają dla swych, bardzo licznych członków, zwykle zbyt mało lekarzy i to wyłącznie tylko alopatów¹⁸.

„Przewodnik Zdrowia” kształtował świadomość społeczną także w kwestii przymusowych praktyk mających zapobiegać chorobom zakaźnym, jak szczepienia przeciwko ospie, budzące ogromne kontrowersje społeczne w latach 1895–1896, także wśród lekarzy. W tym czasie miesięcznik przyczyniał się do szerzenia dialogu oraz umożliwiał wymianę poglądów i społeczną debatę na temat szczepień. Pismo Czarnowskiego miało swój udział w ogłaszaniu spotkań grup i stowarzyszeń sprzeciwiających się obowiązkowi szczepień lub popierających tego rodzaju działania:

Jak wiadomo, minister ośw. Bosse, polecił surowo odnośnym władzom ściśle wykonywanie przepisów, dotyczących się przymusowego szczepienia ospy – mimo, że u mas ludu „zastanawiającego się” panuje coraz to większy wstręt przeciw temu prawu, które to swego czasu większością kilku tylko głosów przeszło. Wobec takiego wystąpienia ministra zawiązało się w Berlinie 7-go b. m. Tow. przeciwników szczepienia ospy (Impfgegner-Verein). Tow. to ma łączność z głównym tego rodzaju stowarzyszeniem drezdeńskim, mającym przeszło 70,000 członków. Do nowego tego tow. przystąpiło na razie już przeszło 100 członków. W dniu 20 b. m. o godz. 8 i pół wiecz., odbędzie się pierwsze publiczne zebranie w dużej sali przy Andreasstr. 64 (Concordia), na którym założyciel tow. p., R. Gerling, będzie miał wykład na temat: „Szczepienie ospy jest społecznym niebezpieczeństwem”. Zarząd tow. zaprasza każdego ojca i każdą matkę – zarówno czy są zwolennikami, czy przeciwnikami szczepienia na zebranie¹⁹.

Sprawa przymusowych szczepień przeciwko ospie była często obecna na łamach pisma. Czarnowski chętnie publikował dowody ich szkodliwości w postaci opisów lub ilustracji ukazujących skutki uboczne, np. zniszczone stawy lub zgony, które bezpośrednio wiązano ze szczepieniami:

Jan Pfander z Königswinter. Rodzice i rodzeństwo zdrowi. Silny i zdrowy chłopak szczepiony został przez dr. Leitzmanna. W kilku dniach po szczepieniu

¹⁸ A. Czarnowski, *Automat lekarski*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 23.

¹⁹ A. Czarnowski, *Przeciw szczepieniu ospy*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 24.

spostrzeżono napuchnienie nóg, wytworzyły się na całym ciele guzy wrzodowate, członki palców u rąk i nóg jako też zęby poczęły próchnieć i wrzód mieć. Dziecko miało już 6 lat, a nie mogło jeszcze ni stać, ni chodzić. Nareszcie dziecko umrzeć musiało już w 7-mej wiośnie – a raczej „zimie” swego życia. Że stan ten w y ł ą c z n i e tylko wskutek szczepienia się wyrobił, potwierdzonym zostało urzędowo²⁰.

Redaktora i wydawcę „Przewodnika Zdrowia” interesowały także zmiany cywilizacyjne, szczególnie postępująca mechanizacja wpływająca na coraz większą dostępność nieznanych wcześniej produktów codziennego użytku wykorzystywanych w domach. Zainteresowanie budziły również nowoczesne sposoby produkcji żywności, przede wszystkim problem dodatków wykorzystywanych w procesie jej wytwarzania lub konserwacji. To samo dotyczyło zamienników naturalnej żywności, jak np. sacharyna produkowana przez „niemieckich tak zwanych »Industrieritter«”²¹. By przestrzec potencjalnych amatorów tego rodzaju wynalazków, które Czarnowski uznawał za fałszywe i szkodliwe, przedstawiano w periodyku sposoby produkcji sztucznych dodatków:

Sacharynę otrzymuje się zwykle przy działaniu kwasu siarczanego stężonego na smołę gazową w odpowiednich warunkach fabrykacji. Chemicznie nazywa się wytwór ten zatem sulfinidem kwasu benzoowego. W Niemczech używany niestety często do nadawania słodczy wyrobom piekarskim i cukierniczym jako też przy warzeniu piwa. W Rosji zaś słusznie zaliczono preparat ten do substancji zatruwających organizmy ludzkie. Rozumie się, że sacharyna nie jest tak ostrą trucizną jak morfina lub arszenik, ale dłuższy czas używana stanowczo wywiera na ustrój wpływ szkodliwy, a zatem działa trująco powoli, podobnie jak alkohol²².

Tego rodzaju czynniki, związane z postępem technicznym, zwracały uwagę odbiorców pisma na nowe, nieznane wcześniej zagrożenia dla zdrowia, wynikające m.in. z nierozpoznanego jeszcze wpływu uznanych za szkodliwe substancji na ludzki organizm.

Sporo miejsca Czarnowski poświęcał zagadnieniom z zakresu dietetyki i żywienia, w tym propagowania dań kuchni jarskiej i wegetariańskiej. Nie

²⁰ Hańba przymusowemu szczepieniu ospy! Przez Dr. R. W., „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 2, s. 13.

²¹ A. Czarnowski, *Szkodliwy surogat cukru*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1898, nr 12, s. 96.

²² Tamże, s. 96–97.

pomijał kwestii higienicznego stylu życia, wpływu snu, relaksu na zdrowie, wypoczynku na świeżym powietrzu, w tym gimnastyki – „Gdzie ruch tam siła, gdzie siła tam zdrowie, a gdzie zdrowie tam i życie być musi i jest”²³. Autorzy tekstów publikowanych w „Przewodniku Zdrowia” stale ostrzegali przez zgubnymi skutkami nałogów. Każdorazowo alkohol – „gorzałka” – opisywany był jako trucizna, a jego spożywanie ilustrowano odstrasżającymi przykładami zgonów, opartymi na danych pochodzących ze szpitali:

W kwietniu roku przeszłego przyjęto do szpitala Strassburgu 44-letniego stolarza, cierpiącego na żołądek. Choroba jego uwydatniała się przez brak apetytu, ściskania w żołądku, ból głowy; język miał bardzo obłożony, a ręce mu drżały lekko. Ostatnie oznaki uznano jako skutki alkoholu. Po miesiącu wypuszczono pacjenta, gdyż było mu lepiej. W końcu grudnia znowu przybył on do szpitala, i po ciężkich cierpieniach umarł w szpitalu bież. roku²⁴.

Podobnie oceniano palenie i przebywanie w dusznych, zadymionych pomieszczeniach. Ostrzegano czytelników również przed destrukcyjnymi skutkami mody, np. noszeniem pasów elastycznych, które coraz częściej zastępowały gorsety. Krytykowano wynalazki, takie jak wymagające ciągłej dezynfekcji gumowe smoczki, wykorzystywane do uspokajania niemowląt. Odnoszono się również do problemu zanieczyszczonego powietrza w dużych miastach oraz domów oświetlanych sztucznymi źródłami światła pochłaniającymi tlen.

Numery miesięcznika początkowo składały się z kilku stałych rubryk – *Z naszej apteczki przyrodniczej*, *Przestrogi i rady*, *Rozmaitości*, *Piśmiennictwo*, *Listownia* i *Od wydawnictwa*. Objętościowo największą część periodyku stanowiły *Artykuły osobne*, w których prezentowano szeroki wachlarz zagadnień teoretycznych poświęconych profilaktyce zdrowotnej, ochronie zdrowia, szerzeniu edukacji zdrowotnej, uświadamianiu szkodliwości określonych zagrożeń lub praktyk, a także formowaniu wśród odbiorców prostych nawyków codziennego, racjonalnego i zgodnego z naturą dbania o możliwie najdłuższe zachowanie dobrej kondycji. Do tekstów prezentowanych w tej rubryce należały wypowiedzi pod przykładowymi tytułami: *Nieco o nerwowości*, *Spanie przy otwartych oknach*, *Poszczenie jako czynnik leczniczy i wzmacniający*, *Czy ból jest zawsze wrogiem naszym?*, *Lód i jakie żyjątka w nim znaleźć można*, *Jak się zatrujemy złym powietrzem*, *Czy tańczyć zdrowo?*, *Jak często trzeba kosztu*

²³ A. Czarnowski, *Siła woli a utrzymanie zdrowia*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1898, nr 10, s. 77.

²⁴ A. Czarnowski, *Śmierć wskutek picia spirytusu politurowego*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 23.

zmieniać?, *Jak żyli ludzie nadstoletni?*, *Bystrość zmysłowa u ludzi pierwotnych a cywilizowanych*, *Jak spędzić dzień higienicznie?*. W *Artykułach osobnych* oprócz informacji teoretycznych wydawca zamieszczał także praktyczne, proste porady dla czytelników.

Wraz z rozwojem periodyku Czarnowski wprowadzał nowe rubryki, np. w drugim roczniku *Z chwil bieżących*, gdzie publikował krótkie notki ze świata medycyny dotyczące m.in. wyników doświadczeń prowadzonych przez utytułowanych lub znanych lekarzy, skuteczności nowych leków lub terapii, a także wykładów otwartych na temat chorób i ich leczenia. W rubryce tej Czarnowski informował też o sprawach związanych z żywieniem i uprawą roślin o wysokiej wartości odżywczej. Na ostatnich stronicach pisma, przed ogłoszeniami, zamieszczano krótkie notki odnoszące się do konkretnych przykładów poważnych problemów zdrowotnych, jak np. zatrucia pokarmowe, których można było uniknąć, stosując się do upowszechnianych w piśmie zasad higieny. Czarnowski opisywał też sposoby ochrony przed wypadkami, m.in. porażeniem piorunem, oraz zasady udzielania pierwszej pomocy osobom poszkodowanym²⁵. W krótkich informacjach redaktor odnosił się ponadto do problemów ówczesnego świata pracy, apelując, by nie pracować dłużej niż 10 godzin dziennie, szczególnie przy obsłudze maszyn.

Interesująca rubryka *Przestrogi i rady*, funkcjonująca w treści czasopisma od numeru 3. z 15 września 1885 roku, stanowiła odpowiedź na zgłaszane listownie prośby czytelników – „nadesłane w każdym miesiącu, dane będą rady w numerze Przewodnika wyszłym w miesiącu następnym. W razie, gdy rada ma być udzielona pręcej – osobnym listem – należy dołączyć do żądania tej 50 fen. w znaczkach pocztowych”²⁶. Czarnowski praktykował interakcję z czytelnikami, udzielając porad medycznych korespondencyjnie. Ta część pisma odnosiła się do potrzeb oraz problemów zdrowotnych trapiących czytelników i stanowi dziś cenne źródło wiedzy na temat stanu zdrowia, stylu życia oraz domowych, przystępnych metod leczenia stosowanych przez Polaków, do których adresowane były wydawnicze przedsięwzięcia Czarnowskiego. Publikowane na łamach „Przewodnika Zdrowia” odpowiedzi na pytania zawierały inicjały imion i nazwisk oraz pierwszą literę miejscowości, z której pochodził czytelnik. *Przestrogi i rady* obejmowały zwięzłe informacje dotyczące określonych produktów żywnościowych, ich wartości odżywczej, nowych sposobów przygotowania pozwalających zachować składniki odżywcze i wprowadzić urozmaicenie od monotonii w kuchni. Czarnowski

²⁵ A. Czarnowski, *Jak chronić się przed gromem? Jak dać pierwszą pomoc porażonym?*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1899, nr 8, s. 58–62.

²⁶ *Przestrogi i rady*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 21.

wskazywał też korzyści lub ostrzegał osoby zmagające się z problemami zdrowotnymi przed szkodliwym wpływem spożywania danych pokarmów bądź niewłaściwym sposobem ich przyrządzania, np.:

Osobom chorym, zwłaszcza cierpiącym na osłabienie żołądka i na nerwy, najlepiej grzybów wcale nie jadać. Trudne są bowiem do strawienia, szczególnie takie, których tkanka jest twardą i suchą a przy tym na twardo zostały usmażone²⁷.

Rubryka ta zawierała też przepisy kulinarne na odżywcze dania, wypieki, np. „chleb pożywny” pieczony z żyta i pszenicy pozbawionych plew, albo napoje np. „otrębówka zamiast kawy”:

Dla otrzymania jednej filiżanki polewki bierze się 2 łyżki pszennych lub żytnich otrąb, gotuje je przez 20 minut i przecedza przez sitko. Napój taki – wedle upodobania z mlekiem pity – jest smacznym, strawnym i bardzo pożywnym, gdyż zawiera w sobie wiele białka znajdującego się w zwykłych otrębach. Nie tylko osoby cierpiące na tz. blednicę i na osłabienie żołądka, ale także wszyscy uważający się za zdrowych, powinni pić zamiast kawy zawsze otrębówkę, a z pewnością dłużej żyć będą²⁸.

Czarnowski udzielał też porad lekarskich dotyczących np. zapobiegania brodawkom na rękach:

Tworzeniu się brodawek zapobiegać można przez należyte pielęgnowanie całej skóry (co zaleca się tym więcej, że nie tylko płucami ale także skórą oddychamy), jako też przez wstrzymywanie się od spożywania wszelkich potraw drażniących, a szczególnie przesolonych i zbyt korzeniami przyprawionych. Skoro w ten sposób krew zostanie oczyszczoną, także z wolna brodawki same zginą. Środków żrących jak: kamienia piekielnego lub kwasu saletrowego, za pomocą których to zwykle brodawki się wypala, używać nie należy²⁹.

Redaktor „Przewodnika Zdrowia” promował ekonomiczne podejście do żywienia i docenianie żywności lokalnej, zwracając uwagę na nowiny docierające do Europy z USA:

²⁷ *Spożywanie grzybów*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 21.

²⁸ *Chleb pożywny*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 21.

²⁹ *Brodawki na rękach*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 21.

Kasza owsiana pojawiła się w handlach pod nazwą „QuakerOats” (zgnieciony owies) w czworobocznych paczkach funtowych. Odróżnia się tym od naszej zwykłej kaszy, iż ziarenka pojedyncze są zupełnie zmiażdżone i spłaszczone. Jakkolwiek kaszę owsianą zalecić trzeba jako pożywienie należące do smacznych i najzdrowszych, nie radzimy nikomu kupować wymienionego amerykańskiego wyrobu; funt tego bowiem kosztuje 40 fen., podczas gdy funt naszej dobrej kaszy owsianej, za którą żadnej obcej rękojmi przecie nie potrzebujemy – kosztuje tylko 15 do 20 fen.³⁰.

To samo odnosiło się do sposobów leczenia chorób. Czytelników pisma Czarnowski ostrzegał przed stosowaniem środków reklamowanych jako cudowne remedia: „żadnych zachwalanych w anonsach, zwykle ostrych i drogich środków, nie używać”³¹.

Czarnowski aktywnie promował ziołolecznictwo, apelując do rolników, by uprawiali rośliny lecznicze, oraz obszernie opisywał rośliny szczególnie cenne dla zdrowia, jak np. mniszek lekarski – *Brodawnik mleczowaty jako pokarm i lekarstwo*³². Zachęcając do uprawy lub spożycia, podawał sposoby wykorzystania tego rodzaju roślin w innych krajach:

Użytek z brodawnika jest wieloraki. We Francji i Włoszech przyrządzają z młodych liści rozmaite potrawy, mianowicie sałatę. W Mołdawii i na Wołoszczyźnie są sałaty te także znane. Jak bardzo brodawnik we Francji jest lubianym, poznać możemy stąd, iż w r. 1864 wydano 30,000 franków jedynie na opłacenie wysyłki liści tej rośliny z Angers do Paryża.

A także przepisy kulinarne na potrawy przyrządzane z przedstawianych roślin. Informacje na temat ziół publikował okresowo, np. w numerach wiosennych – *Uzbierajmy sobie sami ziółek!* lub *Ziółka majowe*, *Ziółka lipcowe*³³.

W stałej rubryce *Piśmiennictwo (Książki nadesłane Redakcji)* oraz *Listownia* Czarnowski w krótkich notach polecał wartościowe prace naukowe na temat zdrowia, sposobów leczenia dolegliwości, np. wodą, ziołami. Rekomendował głównie prace lekarzy i farmaceutów niemieckich, polskich i angielskich, przede wszystkim przystępnie napisane wydawnictwa broszurowe lub niewielkiej objętości opracowania zwarte, będące wynikiem studiów

³⁰ *Kasza owsiana*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1895, nr 3, s. 23.

³¹ Tamże.

³² A. Czarnowski, *Brodawnik mleczowaty jako pokarm i lekarstwo*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 5, s. 38.

³³ A. Czarnowski, *Ziółka majowe*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 5, s. 39–40.

lub własnych doświadczeń praktykujących medyków. Polecał też książki nagradzane przez stowarzyszenia lekarzy lub farmaceutów. Do rekomendowanych przez Czarnowskiego u schyłku XIX wieku autorów należeli m.in. Hugo Sperling i jego opracowanie *Die Nase ihre Behandlung und ihr Nutzen, ihr aeußerer und innerer, ihr gesunder und kranker Zustand und ihre naturgemäesse Behandlung*, Berlin 1895; dr Norbert Grabowsky, *Die Revolution unserer Nahrungsweise oder die Diader Zukunft. Ein Reformbuch für Gesunde und Kranke, Laien und Aerzte. Zum ersten Mal aufgestellt und begründet*, Weimar 1896; Jan Biegański, *Rośliny lekarskie i ich uprawa*, Warszawa 1895; Stanisław Jerzykowski, *Rady i nauki dla niewiast we właściwych im potrzebach i słabościach*, Poznań 1887. Książki, które Czarnowski uznawał za przydatne w zakresie codziennych praktyk służących ochronie zdrowia, recenzował obszerniej. Każdorazowo podawał też cenę opisywanych publikacji. Do lektury polecał również periodyki polskie, jak np. tygodnik warszawski „Niwa Polska” poświęcony poważnym problemom społecznym, m.in. szerzącej się prostytucji, czy lwowski dwutygodnik „Rodzina i Szkoła” dotyczący wychowania oraz edukacji domowej i szkolnej.

Z kolei w rubryce *Listownia* Czarnowski umieszczał zapowiedzi wydawnicze broszur własnego autorstwa. Odpowiadał na reklamacje dotyczące dystrybucji „Przewodnika Zdrowia”, gdyż pomimo uiszczenia prenumeryaty pismo nie zawsze docierało do odbiorców. W niektórych przypadkach proponował subskrybentom przesyłanie opłaty wprost do wydawnictwa, z pominięciem poczty. W tej części pisma dziękował również czytelnikom, którzy listownie wyrażali poparcie dla prowadzonej przez niego działalności edukacyjnej, popularyzatorskiej, wydawniczej oraz księgarskiej.

Rosnąca popularność „Przewodnika Zdrowia” sprawiła, iż pismo stało się atrakcyjnym miejscem do zamieszczania reklam prywatnych zakładów leczniczych:

Zupełne wyleczenie podagry, gośćca, cierpień nerwowych i skórnych jako też innych świeżych i zastarzałych chorób, szczególnie chorób płciowych u mężczyzn i niewiast, jako też skutków kuracji rțciowych i influency, osiąga się przez nasz patentowy sposób zastosowywania gorącego suchego powietrza. Dla chorych na gardło, krtań i piersi osobne Inhalatorium gorącego suchego powietrza. Porada lekarska bezpłatnie. Prospekty rozsyła darmo Prywatny zakład leczniczy „TIMARIAIUM“. BERLIN, Gr. Hamburgerstr. 2u³⁴.

Z możliwości tej korzystał sam Czarnowski, który w dodatku do 8. numeru pisma z roku 1899 reklamował również swoje usługi dentystryczne:

³⁴ Ogłoszenie: *Zupełne wyleczenie*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1896, nr 2, s. 16.

Sztuczne zęby bez płytki kauczukowej (nader wygodne a trwałe i higieniczne zastąpienie zębów naturalnych). Bez wszelkiego bólu. Sztuczne zęby na aluminium wedle 10-letnich doświadczeń praktycznych. Zapełnianie czyli plombowanie zębów napsutych bez bólu. Sumienne wykonanie!

Ceny dla Rodaków nader umiarkowane! Przyjmuję od godziny 10–12 i 2–6. W niedzielę od godziny 10–12. Dla pp. dentystów i studentów daję szczegółowe kursa dopełniające w najnowszych robotach zębiarskich wedle systemu amerykańskiego³⁵.

Inne przedsięwzięcia Czarnowskiego popularyzujące zachowania prozdrowotne

Wiele spośród opublikowanych w „Przewodniku Zdrowia” artykułów, m.in. autorstwa Władysława Miłkowskiego, Janisława Jastrzębowskiego i Kazimierza Lubeckiego, zostało przedrukowanych w postaci niewielkich broszur lub odbitek. W dodatku do 8. numeru pisma z 1899 roku Czarnowski polecał następujące publikacje: *Nerwowość oraz zwykłe choroby przewlekłe (chroniczne) zwłaszcza u kobiet w małżeństwie. Chorób tych główne przyczyny i sposoby zapobiegania im. Przyczynek do oświaty ludowej jako też prawdziwego szczęścia w rodzinach. Rzecz opracowana według rozprawki dra med. Roscha i innych lekarzy a wydana staraniem redakcji „Przewodnika Zdrowia”, TALIZMAN Zdrowia i piękności Drukowane jako manuskrypt (Tylko dla dorosłych!), Poradnik dla zdrowych i chorych. Część I. obejmuje: a, Jak żyć trzeba; aby zdrowie zachować, b, Leczenie wodą różnych chorób, objaśnione na przykładach, napisał ksiądz Kneipp. Część II. obejmuje: 1. Dokładny opis sposobów przeprowadzenia kuracji wodnej 2. Aptekę domową, czyli robienie herbat, maści, proszków Opracował dr. med. Walser. Polecano także kalendarze: Kalendarz zdrowia z przeszło 50 obrazkami, Kalendarz dla towarzystw i Kalendarz oraz przewodnik po Berlinie. Czarnowski w swojej oficynie, funkcjonującej pod nazwą Wydawnictwo Hygieia oraz Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia”, wydawał również prace zwarte i broszury poświęcone diecie, jej wpływowi na zdrowie, a także pokarmom, które leczą. Sporo miejsca w jego różnorodnej ofercie wydawniczej, odzwierciedlającej szerokie ujęcie kwestii zdrowotnych, zajmowały prace dotyczące diety jarzkiej. U schyłku XIX stulecia były to zarówno książki popularnonaukowe, np. *Jarstwo podstawą zdrowia, szczęścia i życia nowego, wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych* (1899), jak i książki kucharskie, m.in. autorstwa*

³⁵ Ogłoszenie: *Sztuczne zęby bez płytki kauczukowej*, „Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgnowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” 1899, nr 8, dodatek.

specjalizującej się w wegetarianizmie żony Czarnowskiego, Marii – *Jarska Kuchnia zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacnych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa* (1898).

Oprócz intensywnej aktywności wydawniczej Czarnowski rozwijał stacjonarną i wysyłkową sprzedaż książek, a ponadto własnych produktów kosmetycznych oraz medycznych, takich jak pasta stomatologiczna, różnego rodzaju płukanki ziołowe do ust, zębów i dziąseł, leki homeopatyczne oraz pokarmy odżywcze, których receptury były opracowywane w laboratorium Instytutu Hygieia. Produkty te, np. kakao owsiankowe z solami odżywczymi „Samson”, kakao bananowe, czaj śniadankowy „Hygieia”, umiejętnie reklamował na łamach swoich wydawnictw albo innych publikacji popularnych, np. kalendarzy. Notkom na temat prozdrowotnych zalet produktów, jak również potencjalnym ich odbiorcom, np. „ozdrowieńcom, niedokrwistym, matkom karmiącym, cierpiącym na żołądek”, „zbyt bardzo przyzwyczajonym do piwa”, „zbyt chudym”, towarzyszyły przepisy kulinarne, których właściwe wykonanie zapewniało pełne wykorzystanie właściwości leczniczej żywności.

Zakończenie

Wiele z porad Augustyna Czarnowskiego przekazywanych za pośrednictwem „Przewodnika Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” oraz wydawnictw broszurowych do dzisiaj nie straciło aktualności. Liczne jego publikacje były wznawiane w XX i XXI wieku. Informacje przekazywane przez Czarnowskiego i grono jego współpracowników systematycznie kształtowały postawy Polaków wobec zdrowia na wiele kolejnych lat. W swojej pracy popularyzującej zachowania prozdrowotne nie unikał Czarnowski tematów trudnych, uświadamiał czytelników, od jak wielu czynników zależy zdrowie oraz jak wielką jest wartością w wymiarze osobistym, społecznym, ekonomicznym. Umiejętnie i przekonująco ostrzegał przed niebezpieczeństwami, które, zagrażając zdrowiu, uniemożliwiały osiągnięcie stanu szczęścia.

Bibliografia

- Kozłowski J., *Rozwój organizacji społeczno-narodowych wychodźstwa polskiego w Niemczech w latach 1870–1914*, Wrocław 1987.
- Myant M., Cox T., *Reinventing Poland: Economic and Political Transformation and Evolving National Identity*, London 2008.
- Napierała A., *Przyrodolecznictwo wobec szczepień ochronnych na przykładzie publikacji „Przewodnika Zdrowia” (1895–1914)*, „Kwartalnik Historii Nauki i Techniki” 2023, t. 68, nr 1, s. 27–48.

Nasze pokarmy jako środek leczniczy, Berlin 1905.

Ostrowska T., *Polskie czasopiśmiennictwo lekarskie w XIX w. (1800–1900). Zarys historyczno-bibliograficzny*, Wrocław 1973.

Ostrowska T., *Z dziejów czasopiśmiennictwa medycznego w Polsce*, „Rocznik Historii Czasopiśmiennictwa Polskiego” 1968, t. 7, nr 2, s. 58–82.

“Przewodnik Zdrowia” and Other Endeavors of Augustyn Czarnowski (1861–1935) for the “Care of Health” at the Turn of the 19th Century

Abstract

This text is an attempt to supplement the knowledge about the popularizing activity of the physician and publisher Augustyn Czarnowski, who from mid-1895 published in Berlin the monthly “Przewodnik Zdrowia. Pismo Poświęcone Pielęgowaniu Zdrowia i Sposobowi Życia Według Praw i Wskazówek Przyrody” („Health Guide. A Journal Devoted to the Care of Health and to the Way of Life According to the Laws and Guidance of Nature”). The present analysis is based on source studies, including a content analysis of “Przewodnik Zdrowia” from the years 1895–1900, the preserved issues of which are currently available, among others, in the collections of the Jagiellonian Library. Other publications issued by Czarnowski until the end of the 19th century, which were a continuation of articles published in “Przewodnik Zdrowia”, were also examined. The analysis revealed interesting information on health, diseases, prevention, treatment, and lifestyle, as well as the original methods adopted by Czarnowski to disseminate and popularize knowledge about health.

Słowa kluczowe: „Przewodnik Zdrowia”, lecznictwo, XIX wiek, historia prasy

Keywords: “Przewodnik Zdrowia”, treatment, 19th century, history of the press