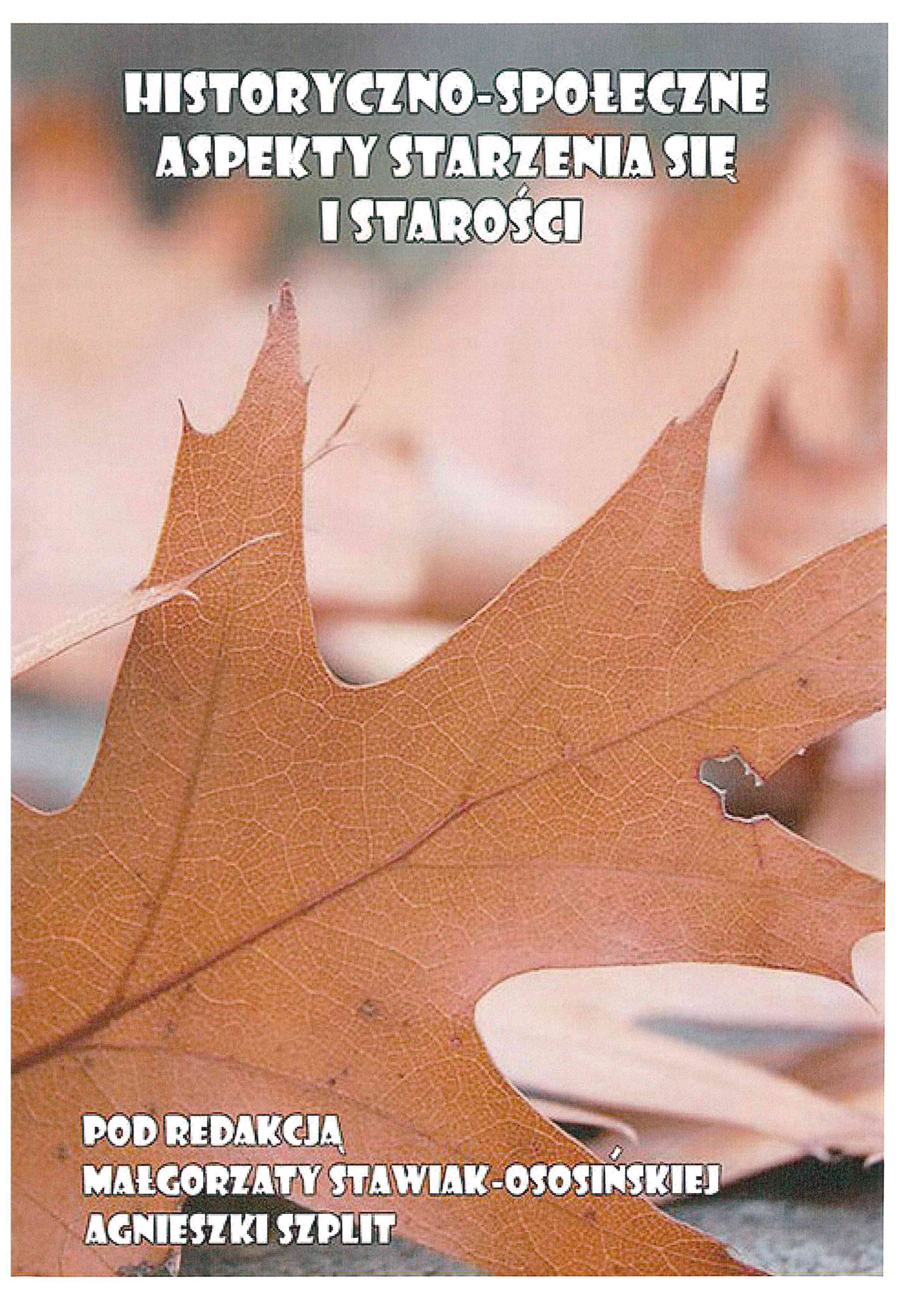




# **HISTORYCZNO-SPOŁECZNE ASPEKTY STARZENIA SIĘ I STAROŚCI**

**POD REDAKCJĄ  
MAŁGORZATY STAWIAK-OSOSIŃSKIEJ  
AGNIESZKI SZPLIT**

# **Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości**

Praca zbiorowa pod redakcją  
Małgorzaty Stawiak-Ososińskiej  
i  
Agnieszki Szplit

Kielce 2014

**Recenzenci**

prof. zw. dr hab. Olga Czerniawska  
dr Agata Chabior

**Korekta językowa**

Monika Jaworska

**Projekt okładki**

Mateusz Bobkiewicz

**Projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowiska ich autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.**

|                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>LIFELONG LEARNING PROGRAM<br/>NUMER UMOWY (2012 - 3762 / 001 - 001)<br/>NUMER OROJEKTU (527360-LLP-1-2012-1-IT-GRUNDTVIG-GMP)</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ISBN 978-83-63179-20-5**

**Skład**

Agencja Reklamowa TOP

**Wydawnictwo**

Agencja Reklamowa TOP – Drukarnia Cyfrowa  
87-800 Włocławek, ul. Toruńska 148  
sekretariat tel. 54 423 20 40  
produkcja tel. 54 423 20 60  
fax 54 423 20 80  
e-mail: [agencja.top@agencjatorp.pl](mailto:agencja.top@agencjatorp.pl)

# Spis treści

|             |   |
|-------------|---|
| Wstęp ..... | 9 |
|-------------|---|

## Rozdział pierwszy

### Nastawienie do ludzi starych i postrzeganie starości w minionych epokach

1. *Anna Szylar*  
„W starości była wielką nieprzyjaciółką próżnowania...” – o jesieni życia  
mniszek polskich w XVII –XIX wieku ..... 15
2. *Hanna Markiewiczowa*  
Tradycje opieki nad starcami w działalności Towarzystw  
Dobroczynności Wileńskiego i Warszawskiego ..... 28
3. *Monika Nawrot-Borowska*  
„Życie długie i starość zdrowa” w świetle poradników z zakresu higieny  
i lecznictwa z II połowy XIX i początku XX wieku ..... 38
4. *Małgorzata Stawiak-Ososińska, Aneta Wilczak*  
„Władaj sobą. Bo jak przypilnujesz organizm będziesz żył długo”  
– profilaktyka starzenia i starości według Apolinarego Tarnawskiego ... 65
5. *Aldona Ossowska-Zwierzchowska*  
Społeczny i kulturowy kontekst starości w felietonach  
Zofii Starowieyskiej-Morstinowej (1891-1966) ..... 84
6. *Józef Pólturzycki*  
Profesor Halina Szwarc – twórczyni uniwersytetów  
trzeciego wieku w Polsce ..... 93

## Rozdział drugi

### Podejście do starości we współczesnej Europie – wybrane konteksty

7. *Roksolana Zozulak-Słuczyk*  
Ludzie w podeszłym wieku we współczesnym ukraińskim  
społeczeństwie: aspekt socjokulturowy ..... 105
8. *Karol Bidziński*  
Hierarchia wartości i poczucie sensu życia deklarowane przez osoby  
w okresie późnej dorosłości – mieszkańców domów pomocy społecznej .. 114

9. *Olga Czerniawska*  
Uniwersytety Trzeciego Wieku we Włoszech ..... 131

### **Rozdział trzeci**

#### **Sytuacja społeczna i zdrowotna seniorów**

10. *Małgorzata Wolska-Długosz*  
Przeobrażenia roli seniorów w zmieniającej się rzeczywistości  
społecznej XX- XXI wieku ..... 141
11. *Andrzej Jopkiewicz, Arletta Adamiak*  
Próba oceny sytuacji życiowej osób starszych zamieszkałych w mieście .. 151
12. *Anita Gałuszka, Agata Diec*  
Seniorzy wobec wyzwań współczesności. Rozumienie zdrowia  
– perspektywa osobista i zawodowa ..... 160
13. *Katarzyna Błaszczuk, Dorota Rynkowska*  
Zdrowie seniorów wobec czynników ryzyka ..... 180
14. *Beata Zięba-Kotłodziej*  
Różnorodność przeżyć, jednorodność cierpienia – o problemach opieki  
w warunkach domowych nad osobami starszymi ..... 190
15. *Agata Jopkiewicz Magdalena Lelonek*  
Czynniki protekcyjne procesu „poznawczego starzenia się” jako  
gerontopedagogiczny wymiar okresu późnej dorosłości ..... 202
16. *Katarzyna Krzystanek, Katarzyna Perz*  
Wyznaczniki poczucia zadowolenia z życia osób  
w wieku senioralnym ..... 214

### **Rozdział czwarty**

#### **Różnorodne aspekty aktywizacji seniorów**

17. *Renata Kowal*  
Prawo do „bycia” aktywnym – dylemat seniorów ..... 227
18. *Agata Kotowska*  
Aksjologiczne, kulturowe i ekonomiczne uwarunkowania aktywizacji  
osób starszych w Polsce ..... 237
19. *Magdalena Lelonek, Agnieszka Przychodni*  
Wybrane formy aktywności ruchowej jako element programu rekreacji  
ruchowej osób starszych ..... 251

|                                                                                                        |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 20. <i>Wioleta Duda</i>                                                                                |         |
| Koniec pracy zawodowej, a możliwości dalszego rozwoju osób starszych . . .                             | 262     |
| 21. <i>Ryszard Błasziewicz</i>                                                                         |         |
| Globalna sieć dla surfujących seniorów . . . . .                                                       | 269     |
| 22. <i>Małgorzata Krawczyk-Blicharska</i>                                                              |         |
| Rola i znaczenie poradnictwa 60+ . . . . .                                                             | 280     |
| 23. <i>Lidia Burzyńska-Wentland</i>                                                                    |         |
| Aktywność najstarszych członków związków mniejszości niemieckiej<br>w województwie pomorskim . . . . . | 289     |
| <br><b>Zamiast zakończenia</b>                                                                         |         |
| 24. <i>Agata Chabior, Sławomir Chrost, Małgorzata Stawiak-Ososinska, Agnieszka Szplit</i>              |         |
| Eksploatacja projektu EduCare – odniesienia do raportu . . . . .                                       | 309     |
| <br>Bibliografia . . . . .                                                                             | <br>323 |

**Małgorzata Stawiak-Ososińska, Aneta Wilczak**

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

## **„Władaj sobą. Bo jak przypilnujesz organizm będziesz żył długo” – profilaktyka starzenia i starości według Apolinarego Tarnawskiego**

Skok cywilizacyjny jaki miał miejsce w drugiej połowie XIX stulecia przyniósł nie tylko ogromne przemiany technologiczne, gospodarcze i polityczne, ale też przyczynił się do postępu w dziedzinie medycyny, higieny i farmacji. W tym czasie bowiem pojawiły się pierwsze profesjonalne szpitale, w których zaczęto specjalistycznie leczyć pacjentów, wynaleziono leki i szczepionki na bardzo wiele chorób, przystąpiono do walki z alkoholizmem, zmieniło się podejście do żywienia, dbałości o higienę osobistą i zdrowie. Dziewiętnaste stulecie, to także rozwój profilaktyki oraz popularyzacji tzw. „zdrowego stylu życia”. „Zapanowało wówczas przekonanie, że ludzie dbający o zdrowie żyją dłużej. Jeśli człowiek zna swój organizm, potrafi kontrolować i regulować jego funkcje, łączyć pracę z wypoczynkiem, wie, ile jeść i co pić, czym się delektować, a czego unikać, to może dożyć sędziwego wieku”<sup>187</sup>.

Odkrycie, że dla zdrowia ma ogromne znaczenie higiena osobista, ruch i dieta spowodowało „wysyp” różnego rodzaju poradników, w których autorzy dawali praktyczne rady dotyczące zachowań prozdrowotnych. Wielu z nich swoje wytyczne opierało nie tylko na modnych sloganach, ale na długotrwałej obserwacji i badaniach, a często na testowaniu niektórych metod na sobie. Propagatorów zdrowego stylu życia (lekarzy, higienistów, pedagogów, publicystów, społeczników) było wielu. Swoje poglądy i wskazania upowszechniali na łamach bujnie rozwijającej się prasy, w kalendarzach, ale też w postaci wydawnictw książkowych. Jednym z krzewicieli dietetyki, ruchu, higieny i wstrzeżności wśród seniorów był Apolinary Tarnawski.

Apolinary Tarnawski urodził się 6 lutego 1851 r. w rodzinie drobnoszlacheckiej w Gnojnicach, wsi położonej niedaleko Krakowca (okolice Przemyśla) należącej do

---

187 S. Nicieja, Po zdrowie w Karpaty, <http://www.rp.pl/arttykul/638369.html> (dostęp z dn. 10.06.2013)

Moje Kresy. Kurorty kresowe, <http://www.nton.pl/apps/pbcs.dll/article?AID=/20121209/REPORTAZ/121209672> (dostęp z 15.06.2013)

księcia Adama Hieronima Lubomirskiego<sup>188</sup>. Był ostatnim z dziewięciorga dzieci Andrzeja i Teresy z Lisów Tarnawskich. Jego ojciec był ekonomem w dobrach krakowieckich książąt Lubomirskich. Kiedy Apolinary miał 9 lat zmarła matka. Ojciec wówczas zmuszony był sam zająć się wychowaniem i opieką nad dziećmi<sup>189</sup>. Zdawał sobie sprawę, że jedyną drogą awansu społecznego dla jego dzieci jest zdobycie wykształcenia i wejście w kręgi inteligencji, dlatego zapewniał swoim synom najpierw elementarne wykształcenie, a potem wysyłał ich kolejno do jedynego w okolicy gimnazjum klasycznego w Przemyślu<sup>190</sup>. W latach 60-tych XIX wieku gimnazjum przemyskie było szkołą ośmioklasową. Uczęszczali do niego Polacy i Rusini<sup>191</sup>. Wiedza jaką zdobył Apolinary w gimnazjum nie była zbyt rozległa. Główny nacisk w nauczaniu kładziono na języki klasyczne, które stanowiły prawie jedną trzecią całego wymiaru godzin lekcyjnych<sup>192</sup>.

Nie wiadomo dokładnie, w którym roku Apolinary rozpoczął naukę w gimnazjum. Jak wynika ze wspomnień jego syna nie należał do najlepszych uczniów, powtarzał klasy. Nie miał też przyjaciół, czuł się raczej wyobcowany. Być może powodem odsunięcia go od rówieśników była przewlekła choroba skóry głowy, na którą zapadł w tym czasie. Stała się ona m.in. przyczyną szybkiego siwienia. Apolinary nie był, jak sam pisał, lubiany przez nauczycieli, między innymi ze względu na swoją indywidualność<sup>193</sup>.

Po zdaniu matury w 1871 roku rozpoczął studia na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Jagiellońskiego. Był przeciętnym studentem. Uczęszczał na wszystkie wymagane zajęcia i zaliczał je w terminie. Przez cały okres studiów pobierał stypendium (które prawdopodobnie było jego głównym źródłem utrzymania), a w niektórych latach był nawet zwalniany z chesnego. W 1877 roku ukończył studia i otrzymał dyplom lekarza<sup>194</sup>.

188 Turystyczny szlak gniazd rodowych Lubomirskich - Stalowa Wola, [http://www.kompasturystyczny.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=370:turystyczny-szlak-gniazd-rodowych-lubomirskich-stalowa-wola&catid=44:szlaki-tematyczne&Itemid=255](http://www.kompasturystyczny.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=370:turystyczny-szlak-gniazd-rodowych-lubomirskich-stalowa-wola&catid=44:szlaki-tematyczne&Itemid=255) (dostęp z dn. 12.01.2012)

189 Mały przewodnik po rodzinie Tarnawskich- potomkach Andrzeja Tarnawskiego z Noźdrza i Familiach z nimi spowinowaconych, zebrany i wykonany przez Andrzeja Denisa męża Janiny Tarnawskiej-Denis wnuczki Józefa i prawnuczki Andrzeja Tarnawskich, aby nie zapomnieć o korzeniach i więzach rodzinnych.[Udostępniony przez Stanisława Sas-Tarnawskiego stryjecznego wnuka Apolinarego Tarnawskiego]; K. Tur- Marciszuk, Zakopane Huculszczyny. Kosowska lecznica dr Tarnawskiego i zakopiańskie sanatorium dra Chamca - konsekwencje zmian właściciela, „Rocznik Podhalański” 2007, nr 28, s. 128; W. Tarnawski, Mój ojciec, Londyn 1966, s. 99.

190 Teofila późniejszego dyrektora Departamentu Skarbu Galicji, Leonarda doktora prawa, Stanisława zarządcę dóbr księcia Sapiechy w Krasieczynie, Józefa prawnika i Sędziego Sądu w Nizankowicach. Mały przewodnik po rodzinie Tarnawskich - potomkach Andrzeja Tarnawskiego.

191 Schematyzm królestwa Galicji i Lodomerii z Wielkim Księstwem Krakowskim na rok 1870, Lwów 1870, s. 388-389; J. Fałat, Pamiętniki, Katowice 1987, s.42-44.

192 A. Puszk, Nauczyciele historii i geografii państwowych szkół średnich w Galicji w dobie autonomii, Lublin 1999, s.14-15.

193 A. Tarnawski, Higiena starości i starzenia się, Londyn 1990, s. 10-11; W. Tarnawski, Mój ojciec, s. 102.

194 Archiwum Uniwersytetu Jagiellońskiego; sygn. WL II 218, Katalog studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1871/72 - I półrocze, k. nlb; sygn. WL II 219, Katalog studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1871/72 - II półrocze, k. nlb; sygn. WL II 222, Katalog

Od razu rozpoczął praktykę lekarską. Jego pierwszym miejscem pracy był Szpital Główny we Lwowie. Przez pierwsze cztery miesiące była to praktyka bezpłatna. Dopiero potem uzyskał płatną posadę lekarza pomocniczego. W szpitalu tym przepracował cztery i pół roku tj. do lutego 1882 r. Praktykę w szpitalu odbywał na różnych oddziałach między innymi na ginekologicznym, położniczym, skórno-wenerycznym, chirurgicznym, ale najbardziej czynnym był na oddziale chorób wewnętrznych<sup>195</sup>. W czasie urlopów, chcąc nieco „dorobić” do niskiej pensji podejmował zatrudnienie jako lekarz uzdrowiskowy w Żegiestowie (1879), w Morszynie (1881) oraz Wysowej (1883). Praca w zdrojowiskach bardzo mu się podobała. Już wówczas zaczął marzyć o własnym zakładzie przyrodolecznictwym. Jednak z braku pieniędzy marzenia te musiały zostać odsunięte na bok.

W 1883 r. został lekarzem powiatowym najpierw w Borszczowie, potem Jaworowie pod Lwowem i wreszcie w Kosowie, z którym związał się na dłuższy czas. Był to bardzo aktywny okres jego życia. „We Lwowie [był] współzałożycielem towarzystwa patriotyczno-gimnastycznego *Sokół*, braci Niemczewskich, w Borszczowskiem skłaniał do założenia sadów morelowych, w Okopach Św. Trójcy podaje myśl uprawy winorośli w jarach Dniestru, a już po przybyciu do Kosowa zakłada towarzystwo tkacko - kilimkarskie, które dało początek temu przemysłowi w powiecie. Wszędzie, gdzie się pojawi, pozostawia po sobie ślady zdrowych reform, nowych idei, zapoczątkowanych dzieł”<sup>196</sup>. W tym czasie zaczęły mu coraz bardziej dolegać dolegliwości żołądkowe, których nabawił się w czasie studiów na skutek fatalnego i niedostatecznego odżywiania. Leczenie tradycyjnymi metodami stosowanymi w ówczesnej Polsce okazało się nieskuteczne. Zdecydował się wówczas na podjęcie kuracji w zakładzie wodolecznictwa hydroterapeuty ks. Sebastiana Kneippa w Wörishofen w Niemczech. Terapia jaką tam stosowano opierała się na zdrowym odżywianiu (m.in. należało jeść wynaleziony przez Kneippa chleb ziarnisty) i picia naturalnej wody mineralnej z miejscowych ujęć oraz kawy słodowej. Nie wiadomo jak długo przebywał na leczeniu. Pewne jest, że wrócił z niego w znacznie lepszym stanie zdrowia w 1891 roku. W tym samym roku ożenił się z Romualdą Zarębą.

---

studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1872/73 - I półrocze, k. nlb; sygn. WL II 223, Katalog studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1872/73 - II półrocze, k. nlb; sygn. WL II 226, Katalog studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1873/74 - I półrocze, k. nlb; sygn. WL II 227, Katalog studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1873/74 - II półrocze, k. nlb; sygn. WL II 230, Katalog studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1874/75 - I półrocze, k. nlb; sygn. WL II 231, Katalog studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1874/75 - II półrocze, k. nlb; sygn. WL II 234, Katalog studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1875/76 - I półrocze, k. nlb; sygn. WL II 235, Katalog studentów zwyczajnych z roku akademickiego 1875/76 - II półrocze, k. nlb; sygn. WL II 118, Fundacje stypendialne pod zarządem Wydziału Krajowego sejmiku Galicji, (potem wojewody lwowskiego) w latach 1855-1922, k. nlb; sygn. WL II 119, Fundacje stypendialne pod zarządem Wydziału Krajowego sejmiku Galicji, (potem wojewody lwowskiego) w latach, k.1.

195 A. Tarnawski, Higiena starości, s. 9.

196 Tamże, s. 11-12.

Od 1888 r. był lekarzem powiatowym w Kosowie i tu wrócił z Wörishofen<sup>197</sup>. Urzeczony skutecznością hydroterapii postanowił wykorzystać ją we własnej praktyce. Eksperyment przeprowadził z powodzeniem na kilku pacjentach. Zachęcony sukcesem postanowił właśnie w Kosowie, małym miasteczku na Huculszczyźnie charakteryzującym się łagodnym mikroklimatem, stworzyć niewielki własny zakład leczniczy (przeznaczony dla kilkunastu, maksymalnie 30 pacjentów) i stosować w nim sprawdzone metody. Posiadał już znaczną wiedzę dotyczącą zasad działalności zakładów przyrodoleczniczych oraz doświadczenie zawodowe w leczeniu pacjentów z zastosowaniem metod naturalnych, a Kosów był idealnym miejscem do podjęcia tego typu działalności. Miasteczko cieszyło się wyjątkowo łagodnym klimatem (średnia roczna temperatura wynosiła 9-10°C, miał również największą ilość dni pogodnych i najmniejszy stopień zachmurzenia w całych Karpatach. Temperatura niewiele różniła się w dzień i w nocy. Wiosna była wczesna i sucha, lato niezbyt upalne z małą ilością deszczów. Pogoda w początkach jesieni bywała zmienna, lecz później ciepła i nieraz przedłużała się do Bożego Narodzenia. Natomiast zima bywała krótka, łagodna i spokojna z małymi opadami śniegu<sup>198</sup>. Oprócz walorów klimatycznych jego atutem było piękne położenie. Kosów bowiem „Leży w pięknej – od wczesnej wiosny do jesieni – opasanej soczystą roślinnością kotlinie przeciętej kapryśną i groźną przez swe niespodziewanie gwałtowne przybory rzeką Rybnicą. W jego centrum, tuż przy rynku, pnie się stroma, prawie pionowa kamienna góra zwana Zamkową. Z jej szczytu widać jak na dłoni miasteczko i postrzępione zakolami pełnymi kamiennych głazów koryto Rybnicy<sup>199</sup>”. Te wszystkie zalety Kosowa dostrzegał Apolinary Tarnawski i często porównywał go do południowego Tyrolu<sup>200</sup>.

W pierwszym okresie działalności zakład Tarnawskiego przyjmował zaledwie kilkunastu kuracjuszy, z czasem zaczął się rozrastać i przyjmować ich coraz więcej. W tej pionierskiej na tamtym terenie działalności przyrodoleczniczej wspierała go żona, która przygotowywała posiłki dla „letników” i dbała o wygląd pokoi wypoczynkowych.

Prowadzenie zakładu, praca na etacie lekarza powiatowego i ciągłe oszczędzanie sprawiły, że Tarnawski znowu zaczął mieć problemy ze zdrowiem. Poinstalował więc w 1896 roku wyjechać na leczenie do niemieckiego zakładu przyrodoleczniczego dr Heinricha Lahmanna mieszczącego się w Weisser Hirsch pod Dreznem. W zakładzie tym leczenie dolegliwości żołądkowych odbywało się dzięki zastosowaniu jarskiej diety. Tarnawski zachwycony skutecznością tej metody postanowił po powrocie do Kosowa stosować ją również w swoim zakładzie. Jednocześnie zaczął myśleć o powiększeniu swojego sanatorium. Jeden

197 Szematyzm królestwa Galicji i Lodomerii z Wielkim Księstwem Krakowskim na rok 1888, Lwów 1888.

198 A. Tarnawski, Program Zakładu Przyrodoleczniczego dra Tarnawskiego w Kosowie k. Kolomyi Młp. Wsch., Lwów 1933, s. 6.

199 S. Nicieja, Po zdrowie w Karpach.

200 K. Tur- Marciszuk, W. Witkowski, Dziedzictwo (nie)zapomniane? Zakład Przyrodoleczniczy doktora Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie na Pokuciu, w: Architektura Kurortowa: 24-25 kwietnia 2009 Połczyn Zdrój: Materiały konferencyjne: ogólnopolska konferencja, Szczecin 2009, s. 122.

z jego przyjaciół - ks. Julian Łukaszewicz, podarował mu budynek mieszkalny, sam zaś dokupił starą proboszczówkę grecko - katolicką we wsi Smodna odległej o około 2 km od Kosowa. Te budynki stały się zaczątkiem ogromnego zakładu. Tarnawski w „górzysty krajobraz Czarnohory wkomponował trzy warzelnie soli ze zgrabnymi, przewiewnymi salami oraz baseny, solaria, tarasy do leżakowania. Wszystko zlokalizował w rozległym parku i częściowo w sadzie owocowym z pięknymi willowymi domkami dla kuracjuszy”<sup>201</sup>. Dworki zakładowe (łącznie z kuchnią, jadalnią i łazienką było ich 14, mogło w nich jednocześnie mieszkać 120 osób) były rozproszone w niewielkich odległościach, tak aby goście mogli się czuć swobodnie. Zakład usytuowany był wśród drzew owocowych na kilkunastu hektarach<sup>202</sup>. Większość Zakładowych budynków zbudowanych było z drewna, w oknach niektórych willi<sup>203</sup> zamontowane zostały żaluzje oraz przewiewne ściany, mające zapewnić jak największy dopływ świeżego powietrza. Wszystkie okna w pokojach przeznaczonych dla gości zwrócone były na południe. Rozciągał się z nich widok na pobliskie góry<sup>204</sup>. Ważniejsze imprezy i pogadanki Tarnawskiego odbywały się w hali gimnastycznej. Centralnym, obok hali gimnastycznej i salki w „Starym Domu” - ośrodkiem życia zakładowego były boiska słoneczne, na których kuracjusze opalali się (niejednokrotnie nago) na drewnianych leżakach. Czytali tam również książki wypożyczone z zakładowej biblioteki, która liczyła około 2 tys. tomów, dyskutowali lub drzemali<sup>205</sup>. „Za sadem owocowym prostokąt gruntu wydłużał się jeszcze dalej - z jednej strony uprawnym polem, a z drugiej wąskim pasem drzewek karłowatych - kończył się zaś kaplicą zakładową, widzialną z dala w otoczeniu lip i dębów”<sup>206</sup>.

201 S. Nicieja, *Po zdrowie w Karpaty*.

202 A. Tarnawski, *Program Zakładu*, s. 8; Tegoż, *Prospekt lecznicy higienicznej dra A. Tarnawskiego w Kosowie*, Kraków [1920], s. 4-6; W. Tarnawski, *Mój ojciec*, s. 134; K. Tur- Marciszuk, W. Witkowski, *Dziedzictwo (nie)zapomniane*, s. 122, 124.

203 Każda willa miała swoją nazwę: „Teresa”, „Główna”, „Jasna”, „Celina”. Za willami „Teresa” i „Główna”, niewidzialny dla ludzi, gdyż zakryty potokiem, stromo opadający ku rzece, znajdował się mały owocowo - warzywny sadek. Stanowił on dla Tarnawskiego swego rodzaju ustronie, po którym lubił chodzić nago z nożem ogrodniczym, przycinając gałązki drzew. Dla pacjentów nie było to miejsce dostępne. Chyba, że „wypuszczali” się tam, by ukraść śliwki i czereśnie. Pod specjalnym daszkiem właśnie w swoim sadzie gościł Apolinary nielicznych przyjaciół i tylko oni mieli prawo tam wraz z nim przebywać. W. Tarnawski, *Mój ojciec...*, s. 136-140; K. Tur- Marciszuk, W. Witkowski, *Dziedzictwo (nie)zapomniane...*, s. 129.

204 W. Tarnawski, *Mój ojciec...*, s. 134-135; K. Tur- Marciszuk, W. Witkowski, *Dziedzictwo (nie)zapomniane...*, s. 125-126.

205 W. Tarnawski, *Mój ojciec*, s. 140-142; K. Tur- Marciszuk, W. Witkowski, *Dziedzictwo (nie)zapomniane*, s. 128.

206 Kaplica była nie duża, zbudowana z okopowych bali sosnowych w stylu góralskim. Wnętrze jej było gładkie, pokryte malowanymi na drzewie kwiatami i ornamentami. Bardzo często, jednego dnia nawet, odbywała się spora liczba nabożeństw, gdyż zdarzało się, że jednocześnie kilku księży było pacjentami Zakładu. Kaplica poza odprawianymi nabożeństwami była wspaniałym miejscem do wyciszenia się. W jej rogach znajdowały się wgłębione podcieniami ławeczki, na których można było spokojnie poczytać: „(..), a nie jedna mająca się ku sobie para szukała tutaj bezpiecznego schronienia, uchodząc spod surowych oczu starego doktora”. W. Tarnawski, *Mój ojciec...*, s. 138 - 139.

207 A. Tarnawski, *Prospekt Lecznicy*, s. 11-12.

209 A. Tarnawski, *Wczasy kosowskie*, „Tygodnik Ilustrowany” 1910, nr 44, s. 894.

211 Regulamin obowiązywał z chwilą przekroczenia bramy zakładowej. W pierwszych jego punktach umieszczone było wskazanie do przestrzegania zasad, co wiązało się z osiągnięciem jak najlepszych rezultatów w leczeniu. W kolejnych zapisane były godziny pracy lekarza kierującego jak również lekarzy pomocniczych. W regulaminie opisana została również książeczka ordynacyjna, która towarzyszyła pacjentowi przez cały okres pobytu w sanatorium. W książeczce zapisywał lekarz wszelkie wskazówki dotyczące środków leczenia. Tam również lekarz kierujący przypisywał pacjentowi lekarza, który miał się opiekować kuracjuszem. Do lekarza kierującego chodzono raz w tygodniu tylko w wyznaczonych godzinach jego pracy. On to właśnie decydował o dalszym leczeniu. Zabiegi lecznicze stosowane były wyłącznie według zaleceń zapisanych w owej książeczce. Regulamin zakładał, iż pierwszy dzień po przyjeździe był przeznaczony na odpoczynek oraz ciepłą kąpiel, mającą oczyścić z kurzu podróżnego. Właśnie od tej kąpieli zaczynało się leczenie w Lecznicy doktora Tarnawskiego. Wszystkie zabiegi miały określone godziny, jak choćby chodzenie po rosie odbywało się

Leczenie w zakładzie Tarnawskiego polegało głównie na wykorzystaniu naturalnych darów przyrody, dlatego stosowano tam zabiegi wodne, kąpiele słoneczne i powietrzne, uproszczoną gimnastykę (którą musieli wykonywać wszyscy tak młodzi jak i starzy), gimnastykę oddechową, sen przy otwartych oknach, pracę fizyczną, sporty i wycieczki, zalecano odrzucenie wszelkich używek (kawy, alkoholu, mocnej herbaty, papierosów), oraz stosowanie diety jarzynowo – owocowo – mlecznej. Leczone też głodówką<sup>212</sup>. Oprócz tego organizowane były grupowe pogadanki na temat higieny i zdrowego sposobu życia<sup>213</sup>. Wszyscy pacjenci musieli ponadto jednakowo ubierać się w przewiewne i luźne stroje, szyte specjalnie dla kuracjuszy z płótna tkanego przez huculskich tkaczy<sup>214</sup>.

Lecznica Tarnawskiego była otwarta prawie cały rok jedynie z małymi przerwami podczas zimy. Jednak ze względu na wyjątkowo łagodny klimat zimowy w Kosowie, Zakład miał też sezon zimowy. Zimą można było korzystać z łaźni słonecznej na dworze, a nawet czasami brać kąpiele powietrzne. Łazienki i mieszkania dla kuracjuszy były wówczas ogrzewane. Dodatkowo zimą można było uprawiać narciarstwo, saneczkarstwo, łyżwiarstwo<sup>215</sup>.

Zdaniem doktora najlepsze efekty przynosiło leczenie przypadające na porę wiosenną, gdyż właśnie ona była wyjątkowo słoneczna i wczesna w Kosowie. Uważał, że wiosna oddziałuje pozytywnie na ludzki organizm. Wskazanie dla leczenia w sezonie wiosennym mieli ludzie starsi, którzy po ciężkiej zimie byli słabsi oraz dzieci<sup>216</sup>, które właśnie wiosną rosną najszybciej w ciągu całego roku. Skuteczne było także leczenie jesienią. Zaletą tego sezonu były wspaniałe owoce

---

przed godziną 6.00 rano. Zabiegi wodolecznicze również miały ustalone pory, jedynie w pełnym sezonie trwały nawet do 12 godzin, a normalnie odbywały się między godziną 8 a 11 do południa i między 15.30 a 17.00 po południu. Osoby, które spóźniały się do łaźni nie mogli liczyć na zabiegi wodolecznicze. Wyjątkami w godzinach wykonywania zabiegów wodoleczniczych były niedziele i święta, gdyż chodziło o wcześniejsze zwolnienie Zakładowej obsługi do domu. Kąpiele słoneczne również miały określone pory w ciągu dnia, a były to godziny od 10 do 12 i od 14 do 16 po południu. Jedynie godziny masażu nie miały ustalonej stałej pory. Kuracjusze spożywali tylko 3 posiłki, podawane w stałych porach - śniadanie między 7 a 8 rano, obiad o 12.30, a kolację o 18.10. Goście nie mogli używać alkoholu, herbaty i kawy, jadać i pić poza Zakładem. Nie mogli również przynosić do sanatorium żadnych potraw, produktów żywnościowych ani owoców. Wszystkich obowiązywał bezwzględny zakaz palenia tytoniu, grania w karty i gry hazardowe. Niezastosowanie się do regulaminu groziło wydaleniem z zakładu. Wszyscy przebywający w zakładzie nosili jednakowe stroje produkowane w pobliskim Kosowie, luźne i przewiewne. Kobiety na czas pobytu w zakładzie musiały zrezygnować z noszenia gorsetów i butów na obcasach. A. Tarnawski, Prospekt lecznicy, s. 29-38; A. Tarnawski, Program Zakładu, s. 19-20; K. Tur-Marciszek, Kosów doktora Apolinarego, „Spotkania z Zabytkami” 1998, nr 6, s. 12.

212 C. Tarnawska- Busza, Higiena życia codziennego, Londyn 1991, s. 3-5; A. Tarnawski, Program Zakładu, s. 10-16.

213 W. Tarnawski, Mój ojciec, s. 130.

214 M. Grekowicz, Powiat, s. 10-16.

215 A. Tarnawski, Prospekt lecznicy, s. 23-24.

216 Kosów był w ogóle rajem dla dzieci i młodzieży i to nie tylko w zabawowym wymiarze. Bo tam, w zakładzie dr. Tarnawskiego, powstał w 1911 r. jeden z pierwszych zastępów Związku Harcerstwa Polskiego (zwanego jeszcze skautingiem). Utworzyli go wspomniany już ks. Kazimierz Lutosławski, późniejszy poseł na Sejm, oraz młodziutka Olga Drahonowska – wówczas narzeczona twórcy polskiego skautingu Andrzeja Małkowskiego.

i dostatek jarzyn. Dzięki temu był to najlepszy czas na kurację owocową i surowkową. Dodatkowo leczenie jesienne hartowało organizm i przyzwyczajało go do nadchodzącego zima. Najwięcej zyskiwały osoby wątłe, które dzięki hartowaniu mogły dużo czasu spędzać zimą na świeżym powietrzu i uprawiać sporty zimowe sprzyjające zdrowiu. Lato, najchętniej wybierane przez gości, zdaniem doktora nie było okresem najlepszym do stosowania kuracji<sup>217</sup>.

Do kosowskiej Lecznicy przyjeżdżali ludzie leczyć różne choroby; otyłość, miażdżycę, cukrzycę, żylaki, hemoroidy, wady serca, histerię, migrenę, płasawicę, nieżyty żołądka (lżejsze) i kiszek, niestrawność, atonię, żółtaczkę, choroby kobiece, choroby organów oddechowych („mało zaniedbanych”), białkomocz chroniczny, niektóre choroby skórne - łuszczycę, wypryski, niezakaźne choroby płuc. Nie przyjmowano do Zakładu osób bardzo wycieńczonych i słabych (gdyż wiele zabiegów w sanatorium związanych było z wysiłkiem fizycznym) oraz wymagających odosobnienia (gdyż mogliby zarażać innych kuracjuszy - np. chorych umysłowo, na padaczkę, gruźlicę oraz choroby zakaźne)<sup>218</sup>. Wielu do Kosowa przybywało bardziej celem odnowy sił czy poprawy zdrowia, przyjeżdżały również osoby po przebytych chorobach. Czas potrzebny na kurację metodami Tarnawskiego wynosił około 6 tygodni (minimalny okres pobytu w szczególnych przypadkach mógł wynosić miesiąc), gdyż w krótszym czasie trudno było osiągnąć zamierzone efekty<sup>219</sup>. Zakład Przyrodoleczniczy w Kosowie nie był jednak dostępny dla wszystkich, gdyż opłaty za pobyt nie należały do najniższych.

W czasie I wojny światowej zakład Apolinarego został zamknięty. Już w 1914 roku doktora aresztowały władze austro – węgierskie. Został oskarżony o ukrywanie szpiegów rosyjskich. Za „przestępstwo” zdrady stanu został skazany na śmierć. Potem został przeniesiony do Marmaros - Siget na Węgrzech na polecenie władz z Wiednia, skąd został uwolniony. „Zanim jednak [jak pisał] mogłem wrócić do Kosowa w r. 1917, byłem konfinowany w Wiedniu, Badenie, Abacji, Grazu a potem w Krynicy, ciągle pod dozorem policji”<sup>220</sup>. Pobyt w areszcie przypłacił ciężką chorobą serca.

Po wojnie dopiero w 1922 r. zakład znów zaczął przyjmować kuracjuszy. Już 2-3 lata później odzyskał przedwojenny poziom i sławę jaką się wcześniej cieszył. Przed wojną metody leczenia stosowane przez Apolinarego były krytykowane, a on sam uchodził za znachora. Wojna jednak zmieniła podejście do medycyny naturalnej, zaczęto dostrzegać potrzebę ćwiczeń fizycznych, jak również zalety przyrody. Inni lekarze sami kierowali pacjentów do zakładu w Kosowie.

Na krótko przed wybuchem II wojny światowej Tarnawski starał się stworzyć drugi zakład, który miał stanąć po przeciwnej stronie rzeki Rybnicy, w wąwozie, nad wodospadem Huk. Posiadał tam pas ziemi, gdzie na najwyższym

217 A. Tarnawski, Program Zakładu, s. 28-29; Tegoż, Prospekt Lecznicy, s. 21-23.

218 A. Tarnawski, Program Zakładu, s. 24-28; Tegoż, Prospekt Lecznicy, s. 24, 26.

219 A. Tarnawski, Prospekt Lecznicy, s. 27.

220 Właśnie w Grazu w Styrii w 1916 r. odbył się proces, na którym okazało się, że Kremer – Żyd z Kosowa, który aresztował doktora działał jakby na zlecenie żydowskich kupców. Chcieli oni się pozbyć w ten sposób Tarnawskiego, gdyż stwarzał on zagrożenie handlowe poprzez otwarcie kilka lat przed wybuchem wojny składnicy. A. Tarnawski, Higiena starości, s. 10.

jego odcinku, nieopodal źródelka, z doskonałą, lodowatą wodą, chciał zbudować nowy zakład. Natomiast sama lecznica w Smodnej miała zostać przekształcona w „szkołę janczarów zdrowia”. Niektóre jednak budynki, takie jak jadalnia i łazienki zamierzał przenieść do nowego zakładu<sup>221</sup>.

Szczytne plany i dalszy rozwój sanatorium brutalnie przerwał wybuch II wojny światowej. „13 września 1939 r. zapadła decyzja, że wycofujący się na wschód korpus dyplomatyczny oraz urzędnicy polskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych mają być rozlokowani w budynkach sanatorium Tarnawskiego. (...) Na krótko w Kosowie zatrzymał się sam Józef Beck w towarzystwie marszałka Sejmu Bogusława Miedzińskiego. W tym czasie w sanatorium Tarnawskiego zatrzymało się wielu polskich lotników, którzy mieli być przerzuceni do Francji. 15 września 1939 r. zapadła decyzja, iż zakład Tarnawskiego zostaje zajęty przez Ministerstwo Spraw Wojskowych. Kilka dni później do Kosowa weszli Sowieci. Tarnawski musiał uciekać. Wyjechał z ostatnimi oficerami opuszczającymi jego sanatorium”<sup>222</sup>.

Cała rodzina Tarnawskich rozpoczęła wojenną tułaczkę wraz z armią Władysława Andersa, z którą dotarła na Bliski Wschód. Po opuszczeniu ukochanego Kosowa doktor już nie był tą samą osobą. Próbował znaleźć sobie nowe zajęcia, lecz bez skutku. Chodził ciągle przygnębiony nie był też jak kiedyś żywotnym, panującym nad wszystkim człowiekiem. Nie bał się śmierci, wręcz jak pisze jego syn, z utęsknieniem czekał na odejście. Oczekiwał wyzwolenia od cierpień<sup>223</sup>. Do końca swoich dni był jednak bardzo sprawny fizycznie, co zawdzięczał codziennie uprawianej gimnastyce. „Do późnego wieku przesłakiwał rowy i strumienie, jeździł na rowerze i nie pozwolił sobie nigdy usłużyć przy wdziewaniu płaszcza”<sup>224</sup>. Do końca swych dni miał bujne siwe włosy i siwą brodę z wąsami. Apolinary Tarnawski zmarł w 1943 r. w Jerozolimie i został pochowany w katakumbach franciszkańskich na stokach Syjonu. Przed śmiercią snuł jednak ambitne plany, a wśród nich pomysł założenia namiastki Kosowa w polskim Adampolu w Turcji<sup>225</sup>.

Swoje przemyślenia i doświadczenie wyniesione z pracy z pacjentami opisał w podręczniku dla ludzi pragnących jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem i długim życiem. Jego „Higiena starości i starzenia się” jest swoistego rodzaju poradnikiem co należy robić, a czego unikać w codziennym życiu, by własną starość przeżyć jak najaktywniej i by jak najdłużej pozostać sprawnym i niezależnym od innych.

Za niezmiernie ważny czynnik zachowania zdrowia w okresie starości uważał Apolinary Tarnawski świeże powietrze. Niestety większość starych ludzi staje się „niewolnikami” swego domu, czy pokoju, rzadko wychodzi na zewnątrz,

221 Tamże, s. 143; K. Tur-Marciszek, W. Witkowski, Dziedzictwo (nie)zapomniane?, s. 11.

222 S. Niciejka, Moje kresy. Wędrowki nad Prutem i Czeremoszem, „Niwa. Trybuna Opolska” z 11 września 2010 w: <http://www.nto.pl/apps/pbcs.dll/article?AID=/20100911/REPORTAZ/278216254> [dostęp z dnia 8.05. 2013r.] .

223 M. Demel, Promocja zdrowia – polskie drogi. Apolinary Tarnawski, „Gazeta Lekarska” 2000, nr 6, w: <http://www.nil.org.pl/xml/nil/gazeta/numery/n2000/n200006/n20000629> [dostęp z dnia 14.10.2009 r.] .

224 W. Tarnawski, Mój ojciec, s. 16.

225 M. Demel, Promocja zdrowia.

a co za tym idzie zazwyczaj oddycha nieświeżym i „złym” powietrzem. Jego zdaniem powietrze posiada najwięcej tlenu o godzinie 2.00 w nocy i o 6.00 rano. Dlatego też zalecał spanie przy otwartych lub przynajmniej uchylonych oknach oraz częste wietrzenie mieszkań (zwłaszcza tuż przed snem). Wietrzenie miało mieć miejsce o każdej porze roku bez względu na temperaturę. Zachęcał też wszystkich ludzi w podeszłym wieku do tego, by nawet jeśli nie mają ochoty na spacer, zmuszali się do codziennego wychodzenia na świeże powietrze i przebywania na dworze, tak długo jak to tylko możliwe. Ważną rolę w dostarczaniu organizmowi tlenu miała odgrywać też gimnastyka zwykła oraz oddechowa (wykonywana koniecznie przy otwartym oknie). Dostosowanie trybu życia do tych zaleceń miało zaowocować wyeliminowaniem omdleń i lepszą odpornością organizmu na chłód<sup>226</sup>.

Nieodzownym elementem w życiu i zaleceniach Tarnawskiego był ruch. Mógł się on przejawiać zarówno w uprawianiu sportu, gimnastyce, pracy fizycznej, ale i w wycieczkach, czy spacerach. Ludzie starsi jego zdaniem nie powinni unikać ruchu, gdyż jego brak może doprowadzić do zaniku mięśni, pochylenia sylwetki, kłopotów oddechowych i krążeniowych<sup>227</sup>. Zalecał zatem, by seniorzy systematycznie spacerowali. Uważał ponadto, że każdy wysiłek fizyczny łatwiej będzie podjąć wówczas, gdy będzie organizowany w grupce, a nie indywidualnie. Spacer ze znajomymi w podobnym wieku stawał się nie koniecznością lecz przyjemnością<sup>228</sup>.

Był zdania, że nawet najpowolniejszy spacer pobudzał krążenie krwi. Spacer to również łagodna gimnastyka serca. Korzyścią jaką organizm czerpie z tej formy aktywności fizycznej jest oddychanie świeżym powietrzem, gdyż rytmiczne ruchy sprzyjają głębszym wdechom. Apolinary Tarnawski objaśniając sposoby swojego leczenia, zawarł również kilka wskazówek odnośnie spacerów:

- a. spacerować należy codziennie bez względu na pogodę, gdyż zmienna aura jest najlepszym powodem do hartowania organizmu. Oczywiście wyjątkiem jest bardzo zła pogoda np. ulewa. Należy wychodzić na spacer raz przed południem i raz przed wieczorem;
- b. dobrze jest jeżeli za miejsce spaceru wybiera się lekkie pochyłości terenu, pamiętając jednak, że potrzebne będą wówczas krótkie odpoczynki. Taki spacer jest doskonałym ćwiczeniem dla serca i zwiotczałych mięśni nóg;
- c. na spacerzy należy wybierać sobie miejsca, w których jest dużo roślinności, a w miastach unikać zatłoczonych miejsc;
- d. dobrze jest udając się na spacer wyposażyć się w laskę lub kijki do podpierania na pochyłościach terenu;
- e. po ulicach czy chodnikach należy chodzić w słońcu, aby korzystać z dobroczynnego wpływu promieni, ale również dlatego, że słońce zabija niektóre bakterie;
- f. na spacerach należy przyspieszać kroku, wleciec w lekkie spocenie się, a w zimie dla rozgrzania.

226 A. Tarnawski, *Higiena starości*, s. 27-29.

227 Tamże, s. 49.

228 Tamże, s. 56-57.

Wskazane było także, aby od czasu do czasu uzupełnić codzienne spacery dalszą wycieczką np. poza miasto<sup>229</sup>.

Dla osób, które czuły się na siłach by codziennie wykonywać gimnastykę, opracował specjalne wytyczne mające sprawić, że efekt ćwiczeń będzie bardziej wymierny<sup>230</sup>. Ludziom starym, chorym, którzy nie wstawali z łóżka zalecał wykonywanie prostych ćwiczeń na leżąc, czy na siedząco.

Równie potrzebny jak gimnastyka dla osób starszych był relaks. Tarnawski twierdził, iż organy źle funkcjonują, ponieważ „pozostają w ciągłym skurczu i w nienaturalnych pozach”. Dlatego codziennie, a najlepiej dwa razy dziennie należało stosować relaks. Polegał on na tym, aby położyć się równo, podnieść lekko nogi i ręce, a następnie sprężyć ciało i wstrzymać oddech, licząc do dziesięciu. Następnie rozluźnić ciało, głęboko oddychać, licząc do sześćdziesięciu. Ćwiczenie to należało powtórzyć 2-3 razy. Relaks poprawiał krążenie krwi, oddychanie, sprawność mięśni i przywracał siły<sup>231</sup>.

Równie ważne jak ruch i świeże powietrze dla organizmu ludzi starych było odpowiednie odżywianie się. Człowiek stary powinien według wytycznych doktora postępować jak skąpiec, aby utrzymać to wszystko, co udało mu się zdobyć za młodu i aby zapas sił wystarczył mu jak najdłużej. Dlatego należy stosować dietę inną, niż w młodości. Tak więc, człowiek starszy musi ograniczyć pokarmy bogate w tłuszcze i białka, a jeść takie, które są bogate w węglowodany i zawierają sole odżywcze zasadowe, a także dużo witamin. Najlepszym więc pokarmem dla starszych są jarzyny i owoce, które najlepiej spożywać w stanie surowym, gdyż dużo witamin tracą podczas gotowania. Osoby starsze muszą dobierać sobie pokarmy łatwostrawne (do takich zaliczał kruchą sałatę, czy świeżo wyciśnięte soki owocowe i jarzynowe). Powinny zwracać uwagę na to, aby spożywać naturalną słodycz, zawartą w pożywieniu, a jak najmniej używać białego cukru (jeść dojrzałe owoce, miód, marchew, kalarepę, brukiew i buraki)<sup>232</sup>.

Ludzie starsi powinni preferować zdaniem Tarnawskiego dietę jarską, a nie mięsną. Odżywianie jarskie - pisał - jest lepsze i skuteczniejsze, ponieważ mięso zawiera duże ilości białka, a także składniki zanieczyszczające organizm. Jeżeli człowiek starszy nie potrafił wyrzec się mięsa, to przynajmniej powinien je w znacznym stopniu ograniczyć. Przy spożywaniu mięsa powinno się ponadto ograniczyć inne pokarmy białkowe takie jak: jajka, rośliny strączkowe, produkty mleczne, gdyż potrzebny ludziom starszym zapas białka, znajduje się w produktach zbożowych i jarzynach. Z mięs najlepiej jeżeli osoby starsze będą wybierały: nietłustą jagnięcinę, baraninę, mięso z kurczaka oraz chude ryby. Zalecał ponadto, by ograniczyć spożywanie tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, ale też masła, gdyż stanowią one główną przyczynę zawałów serca, podwyższają cholesterol we krwi i przez to przyspieszają sklerozę. Dlatego osoby starsze

229 Tamże, s. 62.

230 Tamże, s. 57.

231 Tamże, s. 33, 108.

232 Tamże, s. 35.

powinny spożywać jedynie tłuszcze pochodzenia roślinnego, a więc: oleje roślinne, oliwy czy dobrej jakości margaryny<sup>233</sup>.

Starszy człowiek powinien nie tylko spożywać zdrowe pokarmy, ale też unikać obżarstwa, które może doprowadzić do kłopotów trawiennych i dolegliwości żołądkowych. Krytykował więc fałszywą troskliwość rodziny, która podawała seniorom małe ilości pokarmów, ale za to bardzo często, gdyż mogło to doprowadzić do „niemocy” i skrócenia życia. Pisał, że u człowieka tak karmionego zmniejsza się zapotrzebowanie organizmu na pokarm, jak również zmniejszają się siły trawienia. Pokarm potrzebuje kilku godzin na dobre trawienie, a kiedy znowu trafi do żołądka kolejna jego porcja to poprzedni pokarm, ani tym bardziej ten nowo dostarczony, nie będzie dobrze strawiony. W niektórych tylko przypadkach a zwłaszcza chorobach zalecał częste spożywanie posiłków (ale o tym decydować powinien lekarz)<sup>234</sup>.

Osoby starsze na śniadanie powinny spożywać jakiś płynny pokarm (kleik, kawę zbożową, słabą herbatę - wszystko z dodatkiem śmietanki lub mleka), kawałek bułki lub ciemnego, dobrze wypieczonego chleba z marmoladą, miodem lub niewielką ilością masła.

Obiad dla człowieka w starszym wieku nie powinien różnić się od tego, co spożywała cała rodzina. Ważne jednak, aby podawać pokarmy płynne, gdyż lepiej służą takim osobom, aniżeli dania stałe. Podczas spożywania pokarmów płynnych ważne jest, aby osoby starsze przegryzały je chlebem lub sucharem. Należy uważać ponadto na nadmiar płynów, gdyż może to zakłócić trawienie. W przypadku jedzenia przez osoby starsze dań stałych muszą one pamiętać o dokładnym przeżuwaniu. Trudno było Tarnawskiemu podać konkretne wskazówki co do zestawienia obiadów nadających się dla osób w starszym wieku. Zalecał jednak zupę, której podstawą powinien być wywar z jarzyn, a nie rosół z mięsa. Ponadto, jego zdaniem, należało spożywać warzywa z dodatkiem kaszy lub kartofli, a dla urozmaicenia posiłków występujące w małej ilości mięso. Obowiązkowo polecał zaś sałatkę z surowych lub kiszonych jarzyn. Po obiedzie zalecał spożywanie surowych owoców lub małej porcji leguminy (deseru), picie kompotu<sup>235</sup>.

Kolacji nie powinno jadać się zbyt późno, aby nie kłaść się spać z pełnym żołądkiem, gdyż jest to szkodliwe dla zdrowia. Przerwa między kolacją, a snem powinna wynosić 2-3 godziny. Nie należy również po kolacji pić wiele płynów, aby nie przeszkadzały w trawieniu. Na kolację można spożywać owoce, rzodkiewkę lub rzepę, chleb, masło i sery. Dobrym rozwiązaniem jest również kwaśne mleko lub jogurt z owocami. Do chleba można podawać różne pasty przygotowane z margaryny i jarzyn. Zamiast surowych owoców na kolację można podawać owoce suszone, orzechy i miód<sup>236</sup>.

Kolacja ludzi starszych powinna ograniczać się jedynie do płynów. Szczególnie na noc powinni oni unikać pokarmów białkowych, a więc: sera, jajek, mięsa i pokarmów z roślin strączkowych. Mogą natomiast jadać zupy, kleiki

---

233 Tamże, s. 36.

234 Tamże, s. 36-37.

235 Tamże, s. 37.

236 Tamże, s. 37.

z dodatkiem mleka lub spożywać małą ilość jarzyn. Ze stałych pokarmów mogą to być ziemniaki z niewielką ilością kwaśnego mleka. Herbata nie jest wskazana, a zwłaszcza mocna, gdyż powoduje bezsenność. Jeżeli ktoś lubi herbatę, to powinien pić ją możliwie jak najslabszą. Na kolację wskazane są również owoce. Osoby starsze powinny jadać wcześniej, kilka godzin przed udaniem się na spoczynek, tak aby trawienie mogło się zakończyć przed spaniem. Należy wiedzieć, iż trawienie podczas snu trwa znacznie dłużej i może prowadzić do ucisków w żołądku. Najlepiej jednak, gdyby osoby starsze nie spożywały wcale kolacji, gdyż w zupełności zastąpić ją mogły owoce<sup>237</sup>. Negatywnie odnosił się też do brania „dokładki” podczas posiłków głównych. Według zasad Tarnawskiego waga całodziennego pożywienia dla osoby starszej nie powinna przekraczać (wszystkich potraw stałych razem) 1 kg, a nawet ½ kg na dobę<sup>238</sup>.

Dla każdego człowieka, bez względu na wiek bardzo ważna była według Tarnawskiego także higiena i kultura jedzenia. Przestrzegał przed szybkim połykaniem pokarmów i spożywaniem zbyt gorących posiłków. Zdaniem doktora ludzie niedokładnie przeżuwiają pożywienie, popijając je zbyt dużą ilością wody, napojami czy herbatą. Dzieje się tak głównie po spożyciu posiłków słonych, ostrych czy tłustych. Kategorycznie zabraniał czytania gazet podczas jedzenia, czy prowadzenia rozmów, gdyż to niekorzystnie wpływa na trawienie. Uważał, że posiłki trzeba konsumować w miejscach przewietrzonych, niezadymionych, wolnych od wyziewów kuchennych i innych nieprzyjemnych zapachów<sup>239</sup>.

Apolinary Tarnawski ustalił specjalny sposób jedzenia tzw. fleczerowanie, które polegało na tak długim przeżuwaniu pokarmu w ustach, aż zmieniał się w zupełną papkę, która sama wpływała do przełyku. Zupy, mleko i inne pokarmy płynne zalecał przegryzać sucharkiem, aby je zmieszać ze śliną. Natomiast tego czego nie można przeżuć na miazgę, lepiej odłożyć na przygotowaną do tego celu miseczkę<sup>240</sup>. Od zdrowego trawienia zależy w dużym stopniu ogólne zdrowie<sup>241</sup>.

Dbłość o zdrowie fizyczne powinna iść w parze z troską o psychikę. „Wzajemna zależność fizycznej i psychicznej istoty człowieka jest zjawiskiem powszechnie znanym i da się zaobserwować w każdej porze życia. Szczególnie jednak zaznacza się ona na starość. Już fakt, że tylu wybitnych umysłowo czy

237 Tamże, s.37.

238 Tamże, s. 37-38.

239 Tamże, s. 38.

240 Nazwa sposobu takiego jedzenia pochodzi od nazwiska amerykańskiego przemysłowca Fletchera, który po zastosowaniu jej na sobie, odzyskał zdrowie. Tamże, s. 41.

241 W swoim poradniku pisał, że pokarm, który nie został dokładnie przeżuty, nie jest w pełni wchłaniany w przewodzie pokarmowym, a więc w pełni nie nasyci i w związku z tym spożywa się go w większych ilościach, niż zachodzi potrzeba, a przy tym duże kawałki pokarmu drażnią i urażają ściany żołądka. Skutkiem tego jest: rozdęcie, „obwiesnięcie” żołądka i podrażnienie jego błony. Dodatkowo cała praca trawienna, która powinna zacząć się w ustach, przechodzi na żołądek i jelita, co może doprowadzić do nadmiernego wysiłku i zaburzeń czynności trawienia. Niedostatecznie strawiony pokarm, zalega z powodu swego nadmiaru w jelicie grubym, co prowadzi do obstrukcji, a przede wszystkim staje się pożywką dla bakterii gnilnych, jak również jest źródłem stopniowego zatrucia organizmu przez wessane przez ściany jelit substancje gnilne. Tamże, s. 42-43.

artystycznie dożyło późnego wieku powinno zwrócić uwagę i zastanowić<sup>242</sup>. Zachowaniu dobrego zdrowia psychicznego sprzyjało między innymi codzienne wykonywanie prostych zajęć, takich, do których człowiek starszy jest przyzwyczajony. Można je było urozmaicać, aby się nie znudziły, gdyż wtedy mogą stać się bardziej męczące. Różnorodność w zajęciach czy w pracy, zdaniem Tarnawskiego pozwalała wypocząć „znużonym członkom” oraz „wyczerpanemu ośrodkowi mózgowemu”. Stary człowiek choć nie może zużyć swych sił na rzeczy nowe, ani na zbyt trudne, to jednak pamiętać musi, by jego zmysły i umysł, podobnie jak mięśnie, nie uległy „zardzewieniu”, a wykonywane czynności nie stały się za bardzo jednostajne, dlatego też:

- a. pomiędzy zajęciami powinien często i dość długo odpoczywać, a w razie znużenia przerwać pracę;
- b. starać się jak najczęściej pracować na świeżym powietrzu;
- c. postarać się znaleźć sobie interesujące zajęcie, gdyż wtedy będzie się ono wydawać lżejsze<sup>243</sup>.

Walkę o zachowanie zdrowia psychicznego powinno uzupełniać „zmaganie się z gnuśnością”, która wraz z wiekiem wzrasta. W tym celu starzy ludzie nie powinni unikać codziennych zajęć, czy wyręczać się młodszymi członkami rodziny. Ustawiczna pomoc zabiera starszym inicjatywę, samodzielność i energię, a wskutek tego niedołęźnieją. Gdy inni nadmiernie dbają o starego człowieka, on wtedy przestaje myśleć o sobie i całkiem zatracą sprawność życiową, a co za tym idzie, nie tylko niedołęźnieją, ale dopada go nieodzowna nuda i starcza melancholia. Zajęcia ludzi starszych powinny być więc celowe, gdyż wówczas będą czuli się pożyteczni i czynni, nabiorą wiary w siebie. Zdaniem Tarnawskiego myśli, w których stary człowiek uważa się za niepotrzebnego, wykluczonego ze społeczeństwa, wpływają przygnębiająco i niekorzystnie na jego energię i wolę, a nawet na funkcje fizjologiczne jego organizmu, na obieg krwi, a pośrednio również na przemianę materii i trawienie<sup>244</sup>. Do ważnych umysłowych zajęć starych ludzi Tarnawski zaliczał np. czytanie czasopism i książek, pisanie pamiętników, listów, prowadzenie rozmów i dyskusji, snucie wspomnień<sup>245</sup>.

Zachowaniu dobrego zdrowia sprzyja także długi, zdrowy i spokojny sen. Tarnawski podkreślał, że siły fizyczne i umysłowe zużyte w ciągu dnia, odrażdżają się podczas snu. Niestety sen w starości często zawodzi. Podczas gdy, młody człowiek zasypia od razu po położeniu się do łóżka, bez względu jak minął mu dzień, starszy musi zachować ostrożność, aby swego lekkiego snu nie „spłószyc”. Często starzy ludzie cierpieli na bezsenność z powodu bezczynności<sup>246</sup>. Aby zapewnić sobie zdrowy sen należało zdaniem doktora starć się wieczorem osiągnąć spokój. Stary człowiek powinien unikać więc wszelkiego rodzaju zajęć np. książek, które mogłyby go rozbudzić lub zdenerwować. (Zauważał jednak, że są też tacy, którzy właśnie podczas czytania, czy też słuchania jak czytają inni łatwiej zasypiają. Wtedy korzystając z senności należy położyć się do łóż-

242 Tamże, s. 109.

243 Tamże, s. 105-106.

244 Tamże, s. 106-107.

245 Tamże, s. 108-110.

246 Tamże, s. 112-113.

ka). Przestrzegał ponadto przed wciąganiem osób starszych w wir wieczornych i nocnych zajęć. Uważał, że wyrządza się im tym krzywdę, gdyż rozbudza się ich, a co gorsza podczas nocnych zabaw narażone bywają na wdychanie „złego powietrza z ludzkich wyziewów, czy też tytoniowego dymu”. Szczególnie nie powinni oni grać w karty, gdyż jest to gra emocjonująca, a także zmuszająca do siedzenia bez ruchu. Najgorzej jeżeli przy tym wszystkim spożywa się posiłki. Ze snu wybijają ponadto używki” kawa, czy mocna herbata, natomiast alkohol pomaga w zaśnięciu, ale lepiej go nie używać, gdyż jest szkodliwy. Ludziom, którzy cierpieli na bezsenność zalecał korzystać z chwil senności, pojawiających się w różnych porach dnia i „ucinać sobie drzemkę” (niekoniecznie w pozycji leżącej). Przed snem nocnym dobrze było rozgrzać łóżko termoforem czy kocem elektrycznym, jednak nie wskazane było zbytne rozgrzewanie<sup>247</sup>.

Podczas snu ważna była również pozycja ciała pozwalająca na odciążenie narządów wewnętrznych. Dlatego też należało zwracać uwagę na kierunek, w którym powinna być zwrócona podczas snu głowa. Zdaniem doktora najlepiej jeżeli skierowana była na północ, odpowiednio do „magnetyzmu ziemskiego” lub na wschód, aby „odciążyć ją od przekrwienia”. Starzy ludzie powinni również odpoczywać w ciągu dnia, a jeszcze lepiej wskazany jest krótki sen popołudniowy. Powinni także dłużej rano leżeć w łóżku<sup>248</sup>.

Właściwy tryb życia, a zwłaszcza spożywanie odpowiednich pokarmów i unikanie przekarmienia miało zapobiegać postępującym w okresie starości zanikom pamięci<sup>249</sup>. Tarnawski podkreślał, że ludzie starzy najczęściej zapominali miejsc pobytu, ludzi, cyfry czy daty. Nie pamiętali się również rzeczy, które zostały np. w ostatnim czasie przeczytane. Jednak doskonale pamiętali wydarzenia z dawnych lat, które utkwiły głębiej w duszy, często wspominali dni z dzieciństwa. Z teraźniejszości człowiek stary pamiętał jedynie to, co go dotyczyło osobiście<sup>250</sup>: Jeśli pojawiały się takie objawy zalecał prowadzenie częstych rozmów dotyczących przeszłości, snucie wspólne wspomnień, co mogło znacznie opóźnić owe zaniki.

Jednym z objawów starości było systematyczne pogarszanie się wzroku i słuchu. Tarnawski uważał jednak, że odpowiednia troska o te zmysły mogła znacznie opóźnić ten proces. W przypadku troski o wzrok zalecał:

- a. ograniczenie przebywania w jaskrawym świetle elektrycznym i korzystanie przede wszystkim ze światła dziennego;
- b. unikanie czytania tekstu napisanego drobnym i niewyraźnym drukiem, a także nieczytelnego pisma;
- c. ograniczenie robienia koronek, prac np. zegarmistrzowskich i innych wykonywanych pod mikroskopem, częste robienie przerw, by wzrok mógł odpocząć;
- d. nosić okulary przeciwsłoneczne<sup>251</sup>.

247 Tamże, s. 113-115.

248 Tamże, s. 113-116.

249 Tamże, s. 124.

250 Tamże, s. 122-123.

251 Tamże, s. 131.

Starzejący się człowiek, który przestrzegał powyższych wskazówek, miał szansę opóźnić starcze zmiany w oczach, a także uniknąć okularów.

Natomiast w trosce o słuch zalecał unikania hałasów, zwłaszcza fabrycznych, ulicznych, gwarnych zgromadzeń i głośnego słuchania muzyki. Dotyk i węch z wiekiem również mogą osłabnąć. Jednakże wszystkie zmysły na starość, przy odpowiednio zachowanej higienie, mogły zdaniem Tarnawskiego zachować swoją sprawność. Jedynie smak nie opuszcza starości, co często prowadzi do łakomstwa, a przez łakomstwo do śmierci, na skutek chorób powstałych z przekarmienia i złej przemiany materii<sup>252</sup>.

Odpowiedni tryb życia połączony z umiejętnym wykorzystywaniem darów natury miał według Tarnawskiego pomagać w zachowaniu zdrowia w okresie starości. Dobroczynne dla organizmu ludzkiego były zwłaszcza kąpiele słoneczne. Dla ludzi starszych Tarnawski określił praktyczne wskazówki jak zażywać kąpiele słonecznych, aby przynosiły jak najlepszy efekt i nie szkodziły. Ludziom o jasnej karnacji zalecał, aby do nasłowień słonecznych przyzwyczajali się stopniowo i zażywali je krótko, ale za to często, lub aby odsłaniaли partiami swe ciało, zaczynając od nóg. Taką ostrożność mieli zachować do momentu, aż skóra się opali, a nabyty barwnik pozwoli ją ochronić przed promieniami chemicznymi, które mogą wywołać poparzenie. Głowę zalecał ochraniać kapeluszem lub chustą, albo trzymać ją w cieniu. Za niebezpieczne dla organizmu uważał „wylegiwanie” się i zasypianie na słońcu. Korzystnie natomiast wpływało spacerowanie i uprawianie gimnastyki w słoneczne dni. Każdy zatem powinien wyczuć, kiedy nastąpiło nasycenie słońcem. Używać kąpiele słonecznych można codziennie, a nawet kilka razy dziennie. W zimie, gdy słońca było niewiele należało go intensywniej wykorzystywać (np. położyć się na kocu z twarzą zwróconą ku słońcu)<sup>253</sup>.

Drugim darem natury dostępnym dla wszystkich, a zbawiennie wpływającym na organizm były kąpiele wodne. Osoby starsze jednak z uwagi na zmniejszoną produkcję ciepła przez ciało musiały kąpać się raczej krótko, w ciepłe dni (zimą tylko w dobrze ogrzonym pomieszczeniu), w wodzie o odpowiedniej temperaturze. Zawsze po kąpieli trzeba było szybko ubrać się i zacząć spacerować lub gimnastykować, żeby rozgrzać organizm. Tarnawski uważał, że ludzie starsi powinni zażywać kąpiele wodnych rano, zaraz po przebudzeniu się, kiedy organizm ma jeszcze zapas ciepła. Po zabiegu można było wrócić do ciepłego łóżka. Za mniej korzystne dla zdrowia uważał kąpiele popołudniowe, o tej porze dnia zalecał raczej brodzenie po wodzie. Zimnych zabiegów wodnych można było bez szkody dla zdrowia zażywać jedynie co 2 lub 3 dzień, na przemian z kąpielami powietrznymi i samodzielnym masowaniem ciała. Jeśli ktoś nie przestrzegał tych zaleceń i kąpał się codziennie przez dłuższy okres czasu, to zimne zabiegi wodne mogły mu nawet zaszkodzić. Osobom, które źle znosiły zimne zabiegi, zalecał stosowanie ciepłych lub gorących kąpiele<sup>254</sup>.

Pomocne przy trosce o zdrowie i eliminowaniu chorób mogło być według Tarnawskiego hartowanie organizmu. Pisał, że „Zdolność do hartowania, do

---

252 Tamże, s. 131-132.

253 Tamże, s. 66-67.

254 Tamże, s. 69.

nabywania odporności na bodźce zewnętrzne zagrażające zewsząd naszemu zdrowiu, należy do najważniejszych zdolności ochronnych naszego ustroju. Gdyby nie one, człowiek nie mógłby wygrać ciągłej walki z otoczeniem. Jeden z wybitnych przykładów to nabywanie odporności na choroby zakaźne. Wiele tych chorób, jeżeli człowiek je przeżył, nie powtarzają się<sup>255</sup>. Uważał, że tylko człowiek przystosowany do zmian pogody może uwolnić się od różnych dolegliwości<sup>256</sup>. Należało zatem starać się systematycznie - a nie dorywczo - przyzwyczajać organizm do zimna. Można to było robić np. poprzez chodzenie boso po rosie i brodzie po wodzie. Tarnawski uważał, że hartowanie nóg wpływa na całe ciało, o czym można się przekonać, mocząc je w zimnej wodzie. Wywołuje to w człowieku tzw. „gęsią skórę” pojawiającą się na całym ciele. Samo przemoczenie nóg natomiast może wywołać katar, a nawet przeziębienie. Hartowanie przez boso chodzenie było jak pisał bardzo ważne, gdyż przyczyniało się do odzyskiwania świeżości umysłu, ogólnego krzepienia organizmu (zwłaszcza systemu nerwowego), dezynfekcji stóp, utrzymania prostej sylwetki<sup>257</sup>.

Osoby nieprzyzwyczajone do chodzenia boso powinny zacząć od chodzenia po ogrzanych słońcem ścieżkach lub po ciepłej podłodze w pokoju, czy ganku mieszkania. Kiedy już naskórek stwardnieje można stale chodzić boso po trawie czy ziemi. Wskazane jest przy tym, aby nie stać w miejscu, lecz przebywać w ciągłym ruchu, a w chłodne dni nie dopuścić w ogóle do zziębnięcia nóg. Gdy tylko poczuje się chłód należy bezzwłocznie założyć obuwie i rozgrzać nogi przez energiczne chodzenie. Osoby delikatne powinny zacząć od chodzenia w sandałach wkładanych na gołą stopę. Do pielęgnacji nóg przydaje się również samodzielne masowanie, które poprawia krążenie krwi i wzmacnia mięśnie, a nawet wpływa korzystnie na kształt nogi zdeformowanej obuwem<sup>258</sup>.

Nieprzypadkowy powinien być także dobór obuwia. Bez względu na porę roku buty miały być przewiewne i wygodne. Na lato zalecał Tarnawski sandały. Zimą natomiast, aby zapewnić stopie jak najlepszy komfort, uniknąć przemoczenia, a co za tym idzie przeziębienia jego zdaniem można było nosić wełniane pończochy i na nie zakładać przewiewne obuwie, na które potem można wkładać kalosze. Innym rozwiązaniem mogło być noszenie skózanego obuwia wyłożonego futrem (a nie tworzywem syntetycznym) zapewniającego stopom oddychanie (choćby w minimalnym stopniu). Obuwie zimowe oprócz tego miało być obszerne, zwłaszcza w palcach, a skarpety ciepłe, lecz nie za grube, aby nie uciskały. Gdy zimowe obuwie uległo przemoczeniu, zalecał od razu je ściągnąć i włożyć ciepłe pantofle. Podkreślał ponadto, że bardzo ważna jest częsta zmiana obuwia w przeciwnym razie przeniknie ono potem, co będzie podłożem do rozwoju bakterii<sup>259</sup>.

Na zdrowie nie miały wpływ miała również higiena osobista. Tarnawski zalecał, aby jej przestrzegać bez względu na wiek i pory roku. Ludzie starsi powinni zwłaszcza zadbać o odpowiedni dobór ubrań. Uważał, że dla organizmu

255 Tamże, s. 70.

256 Tamże, s. 71.

257 Tamże, s. 72-77.

258 Tamże, s. 77.

259 Tamże, s. 78.

najlepsze było zakładanie odzieży przewiewnej, wygodnej i ciepłej, nie krępującej ruchów (nie za ciasnej i nie za ciężkiej). Kategorycznie nakazywał codzienne zmienianie bielizny (latem bawełnianej, zimą wełnianej). Pisał, że najlepiej dobierać ubrania w jasnych kolorach, które były jego zdaniem zdrowsze (w lecie nie przyciągały promieni słonecznych, tylko je odbijały, a ponadto pozytywnie wpływały na nastrój człowieka). Starsi ludzie powinni ponadto nosić koszule z miękkimi kołnierzykami i mankietami. Krochmalone kołnierzyki zdaniem Tarnawskiego tylko uciskają tętnicę szyi, która się poci i może być powodem do zazębienia krtani i gardła. Kołnierz nie powinien być za ciasny, a jeżeli już takim był to przynajmniej nie należało go zapinać<sup>260</sup>.

Dla utrzymania zdrowia osób starszych niezmiernie ważna była też higiena głowy i jamy ustnej. Pisał, że każdy człowiek powinien myć przynajmniej raz w tygodniu włosy szamponem lub mydłem. Najlepiej do mycia głowy używać przegotowanej wody, wolnej od bakterii. Ludziom starszym polecał noszenie okryć głowy chroniących przed wpływami atmosferycznymi – latem kapeluszy wykonanych z przewiewnego, miękkiego i lekkiego materiału, zimą przewiewnych, lub futrzanych czapek (te wskazówki nie odnosiły się do wietrznych dni, kiedy to należało zabezpieczyć głowę przed przenikaniem do niej zimna – wtedy najlepiej było albo nie wychodzić z domu, albo założyć jakieś szczelne nakrycie). Okrycie głowy miało być tak dobrane, by jej nie uciskało. Twarz zalecał Tarnawski myć codziennie przegotowaną wodą. Najwięcej uwagi należało poświęcić myciu ust, nosa i oczu. Przy myciu oczu należało dokładnie usunąć zaschnięte w ich kąciach łzy, gdyż niedokładne ich umycie może przyczynić się do rozwoju w nich bakterii, a to z kolei może „doprowadzić do kataru ocznego”. Za nie mniej ważne uważał dokładne przemywanie kąci ust, o co zwłaszcza powinni dbać mężczyźni posiadający wąsy, gdyż resztki pokarmu pozostające na zaroście rozkładają się i stają się podłożem do rozwoju bakterii. U ludzi starszych resztki pokarmu i zaschniętej śliny mogły przyczynić się do powstawania tzw. zajądów i bardzo uporczywych wyprysków<sup>261</sup>.

Pozytywnie na higienę głowy wpływały według Tarnawskiego masaże. Masowanie głowy zalecał rozpocząć od jej szczytu, pociągając obiema rękami ku dołowi przy równoczesnym lekkim uciskaniu. Masowanie czoła (mające pozytywny wpływ na wygładzanie zmarszczek) trzeba było wykonywać poprzecznie ku uszom. Potem należało masować kolejne partie twarzy: oczodoły, nos, uszy, wargi i dolną szczękę, szyję i krtani. Masowanie można było zakończyć oklepywaniem całej twarzy, a później natarciem jej. Tarnawski pisał, że jeżeli masowanie twarzy wykonuje się systematycznie (codziennie) można na dłużej zachować zdrowy wygląd bez uciekania się do kosmetyków, czy ingerencji chirurga<sup>262</sup>.

Za jeden z najważniejszych zabiegów higienicznych Tarnawski uznawał płukanie gardła. Powinno ono jego zdaniem być wykonywane bardzo często w ciągu dnia, a najlepiej po każdym posiłku, po dłuższym mówieniu i zawsze, kiedy przebywało się w pomieszczeniu pełnym ludźmi (gdyż tam występuje

260 Tamże, s. 85-87.

261 Tamże, s. 91-92.

262 Tamże, s. 93-94.

najwięcej bakterii). Gardło wystarczyło płukać czystą wodą. Według Apolinarego Tarnawskiego był to doskonały sposób uchronienia się przed grypą.<sup>263</sup>

Bardzo pomocna przy utrzymaniu zdrowia była także higiena mieszkania, gdyż właśnie w nim spędza się niemal połowę życia. Najlepiej gdy mieszkanie było dość obszerne, jasne i suche, często wietrzone i sprzątane z kurzu. Aby mieć komfort przebywania we własnym mieszkaniu Tarnawski zalecał w pierwszej kolejności odpowiednie dobranie pokoi do ich codziennego przeznaczenia. Na sypialnię najlepiej jego zdaniem było wybrać pokój wschodni, aby słońce wcześniej „zaglądało” do wnętrza i zachęcało do wstawania z łóżka. Pokój dzienny miał mieć okno na stronę południową lub zachodnią, co zapewniało jego lepsze nasłonecznienie i nagrzanie. Kuchnia, spiżarnia i toalety powinny znajdować się po stronie północnej. Każde pomieszczenie w mieszkaniu miało mieć zagwarantowany dobry system wentylacyjny (bardzo uczulał na niebezpieczeństwo zatrucia się czadem). Bardzo ważne było zapewnienie odpowiedniej temperatury w pomieszczeniach mieszkalnych. Tarnawski nie zalecał ani zbyt wysokiej, ani za niskiej. Jednak dla ludzi starszych temperatura w pomieszczeniach powinna być trochę wyższa, niż dla osób młodych. Temperatura o chłodnej porze roku w pokoju starszego człowieka powinna wynosić 17-21°C, aby nie przemarzał w normalnym domowym ubraniu<sup>264</sup>.

System troski o zdrowie dla seniorów stworzony przez Apolinarego Tarnawskiego okazuje się ponadczasowy. Wiele jego rad znacznie wyprzedzało znacznie epokę, w której je opracował (można nawet pokusić się o stwierdzenie, że był prekursorem metody biograficznej i nordwokingu). Współczesne podejście do profilaktyki starzenia się i starości jest w wielu miejscach zbieżne z jego poglądami. Zdrowy sposób odżywiania, troska o higienę otoczenia i osobistą, zapewnienie aktywnego trybu życia i przynajmniej podstawowej dawki ruchu są kluczem do tego, by każdy człowiek swoją starość przeżywał godnie, dynamicznie, atrakcyjnie i autonomicznie. Szkoda tylko, że rady mądrego doktora tak naprawdę nie były i w dalszym ciągu nie są przestrzegane.

**„Rule yourself. As if you take care of your body, you will live long“  
- ageing and old age prevention according to Apollinary Tarnawski**

### Summary

The article focuses on the advice on health care given by Apollinary Tarnawski, a spa doctor and a propagator of nutrition, movement, hygiene and abstinence among seniors. His recommendations touch physical health care (he prompted to move, spend much time in the fresh air, for proper nutrition, appropriate dressing, etc.) and mental health (avoiding stress, struggling with boredom and idleness, relaxing). Much of his advice is still useful and meaningful.

<sup>263</sup> Tamże, s. 98.

<sup>264</sup> Tamże, s. 81-84.