

Edukacyjna rola przewodników o uzdrowiskach galicyjskich w drugiej połowie XIX i na początku XX wieku

Educational Role of Guides about Galician Spas in the Second Half of the 19th and Early 20th Century

The article attempts to show the role of the spas as a place of health education and people associated with them, especially spa doctors, in the process of preparing patients for purposeful, conscious and committed treatment. It analyses mainly guidebooks and manuals issued by doctors working in known in the nineteenth and early twentieth century spas, including Krynica, Szczawnica, Iwonicz, Truskawiec. It was determined what were the main thematic areas of their content. Particular attention was paid to the message through which those planning to be treated were educated, as well as people staying in the spa were taught about the norms, regulations and rules of using therapeutic resources. The use of their information, proper attitude and shaping proper pro-health habits was an important element in health education, and above all it brought positive health effects. The guides and manuals were presented and various activities for patients were organized in the spas. They were encouraged to an active lifestyle and proper nutrition. It should be emphasized that it was made clear that after returning from the treatment a healthy lifestyle had to be continued.

Keywords: Galicia, education, health resorts, guides, spa physician

Model leczenia w uzdrowiskach wypracowano już starożytnej Grecji, kontynuowano go w starożytnym Rzymie, a modyfikowano pod wpływem chrześcijaństwa. Jak zaznaczyła Bożena Płonka-Syroka, na funkcjonowanie uzdrowisk oraz kuracjuszy w Europie i na ziemiach polskich wpływały wzorce kulturowe, obowiązujące w danej

epoce¹. W kolejnych dziesięcioleciach uzdrowiska urozmaicały ofertę w aspekcie nie tylko medycznym, lecz także ekonomiczno-rozrywkowym. Jarosław Kita uważa, że w XIX stuleciu lecznictwo uzdrowiskowe było już nie tylko rozpowszechnione w całej Europie, lecz także modne. Jego zdaniem, terapia wodą, upowszechniana przez księdza Sebastiana Kneippa i Vincenza Priessnitza, przyczyniła się do powstania w XIX w. wielu nowych uzdrowisk na ziemiach polskich, a także – do rozwoju i pracy nad podniesieniem atrakcyjności już istniejących². Brak uregulowań prawnych – według J. Kity – spowodował, że bardzo dużo miejscowości leczniczych nazywano uzdrowiskami (zdrojowiskami). Część z nich nie przetrwała próby czasu, natomiast wiele nadal cieszy się dużą popularnością³. W opinii Andrzeja Kierzka zainteresowanie podjęciem leczenia w uzdrowiskach wiązało się z postrzeganiem ich jako alternatywy dla medycyny konwencjonalnej i poszukiwaniem szansy na osiągnięcie poprawy zdrowia innymi środkami⁴. Niewątpliwie istotną rolę odegrały tutaj działania mające na celu upowszechnienie takiej formy troski o swoje zdrowie, a także – poprawę jego stanu. Ważnym elementem była również – podejmowana głównie przez lekarzy zatrudnionych w uzdrowiskach (nazywanych lekarzami zdrojowymi bądź zakładowymi) – rola edukacyjna. Przygotowywali oni broszury (poradniki, przewodniki), pomocne w uświadomieniu znaczenia odpowiedniego przygotowania się do pobytu w uzdrowisku, a dotyczące m.in. nauki racjonalnego korzystania z tamtejszych dobrodziejstw (np. wód podziemnych, borowiny, klimatu, ale też diety, aktywności fizycznej, oferty kulturalno-rozrywkowej). Uzdrowisko stawało się ważnym miejscem zmiany dotychczasowych nawyków, niekorzystnych dla zdrowia, a także uczenia się i wdrażania nowych, służących poprawie kondycji fizycznej i psychicznej. Podejmowano w tym miejscu działania służące wypracowaniu prozdrowotnej postawy kuracjuszy.

Pod koniec XIX w. uzdrowiska postrzegano nie tylko jako ważne ośrodki leczenia, lecz także jako miejsca towarzyskich spotkań kuracjuszy. Wynikała stąd potrzeba

1 B. Płonka-Syroka, *Wstęp*, [w:] *Historia kultury uzdrowiskowej w Europie*, red. B. Płonka-Syroka, A. Kaźmierczak, Wrocław 2012, s. 7.

2 J. Kita, *Zapomniane polskie uzdrowiska*, Łódź 2016, s. 277; K. Spątek, *Rośliny lecznicze stosowane w fitoterapii i fitobalneoterapii uzdrowiskowej od XVII w. na Śląsku*, [w:] *Elitarny model europejskiego uzdrowiska. Ewolucja koncepcji i jej funkcjonowanie w praktyce*, red. B. Płonka-Syroka et al., Wrocław 2017, s. 175. W systemie księdza Kneippa leczenie wodą tworzyło całość z kuracją ziołową, odpowiednią dietą oraz aktywnością fizyczną.

3 J. Kita, *Lekarze zdrojowi w Iwoniczu-Zdroju do 1939 r. Portret zbiorowy*, [w:] *Tradycje i perspektywy kultury uzdrowiskowej w Iwoniczu-Zdroju w kontekście europejskim*, red. B. Płonka-Syroka et al., Wrocław 2018, s. 52.

4 A. Kierzek, *Uzdrowiska nadniemeńskie dawniej*, Wrocław 2017, s. 9.

nauczenia zarówno kuracjuszy, jak i gości przybywających do uzdrowisk odpowiedniego funkcjonowania w tym miejscu: umiejętnego połączenia leczenia z rekreacją. Aby zapewnić aktywne spędzanie czasu i rozrywkę, pobyty lecznicze wzbogacano dodatkową ofertą tańców, koncertami, sztukami wystawianymi przez grupy teatralne, wycieczkami. Nawet zakupy u lokalnych sprzedawców miały korzystnie wpływać na kondycję fizyczną i psychiczną. Wszelkie inicjatywy uzdrowisk – popularyzowane w poradnikach i przewodnikach przez zarządy zdrojowisk, jak i przez samych lekarzy zdrojowych – miały zachęcić do przyjazdu i pobytu w tych miejscach. Pomagały również w budowaniu przekonania o atrakcyjności krajowych uzdrowisk i wspomagały je w konkurowaniu z innymi – zwłaszcza zagranicznymi – ośrodkami. Ważnym zadaniem stawało się uświadomienie kuracjom, że na pozytywne rezultaty zdrowotne przełożą się nie tylko właściwa organizacja pobytu, ale przede wszystkim poddanie się rygorom regulaminów i zasad leczenia. Co więcej, przybyłych należało nauczyć, że na ich nastrój, stan psychiczny i fizyczny wpływało wiele innych czynników – nie tylko terapia wodą czy warunki klimatyczne.

Na ziemiach polskich w XIX w. i na początku XX w. duża liczba zdrojowisk znajdowała się w Galicji. Wiązało się to z występowaniem na tym terenie liczniejszych źródeł mineralnych niż w pozostałych zaborach⁵. Ponadto przywileje nazywane autonomią galicyjską, uzyskane w latach 60. XIX w., w pewnym stopniu umożliwiały podejmowanie inicjatyw ukierunkowanych na rozwój uzdrowisk oraz miejscowości, w których się one znajdowały. Michał Zieleniewski (1821–1896), lekarz zakładowy w Krynicy, dążący do rozwoju balneologii i uzdrowisk krajowych, na początku lat 70. XIX w. podał, że warto korzystać z leczniczego pobytu w zakładach kąpielowych. Wskazał m.in. na miejscowości takie jak: Bolechów, Burkut, Delatyn, Dorna-Watra, Jaszczurówka, Konopkówka, Korsów, Kossów, Krościenko, Krynica, Krzeszowice, Latoszyn, Lubień, Majdan, Niemirów, Rabka, Żegiestów, Słotwiny, Swoszowice, Szczawnica, Szkoło, Truskawiec, Wieliczka, Wysowa, Żabokruki⁶. Część z nich przetrwała próbę czasu i funkcjonuje współcześnie. Niektóre z nich, np. Latoszyn koło Dębicy, skutecznie podejmują starania w celu odnowienia działalności⁷.

Prace nad rozszerzeniem i ulepszeniem działalności zdrojowisk w Galicji inicjował i wspomagał w XIX w. Józef Dietl (1804–1878), lekarz, rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego, propagator balneologii. Z jego inicjatywy powołano Komisję Balneolo-

5 E. Mazur, *Codziennosc kuracjusza w uzdrowiskach na ziemiach polskich w drugiej polowie XIX i poczatku XX wieku*, Warszawa 2016, s. 41.

6 M. Zieleniewski *Ilustrowany opis zakladów zdrojowo- kąpielnych w Galicji istniejących*, Lwów 1872, s. 144.

7 J. Kita, *Zapomniane...*, s. 159.

giczną przy Krakowskim Towarzystwie Naukowym⁸. Dietl był autorem publikacji stanowiących istotne źródło informacji o funkcjonowaniu uzdrowisk oraz wszelkich placówek korzystających z dobrodziejstw ziem polskich⁹. Jego zdaniem cenne wody lecznicze (nazywane w XIX w. lekarskimi) „wylewały ze swego łona Krakowskie, Galicja i Bukowina”, zajął się więc ich badaniem i klasyfikowaniem¹⁰. Poradniki i przewodniki wydawane w kolejnych latach – głównie przez lekarzy zdrojowych, pracujących w uzdrowiskach, wspomagały edukację społeczeństwa w zakresie odpowiedniego przygotowania się do pobytu w tym ośrodku, nauki właściwego korzystania z dobrodziejstw kuracji, a także odpowiedniej organizacji dnia, z uwzględnieniem aktywności korzystnej dla zdrowia.

Rozwój lecznictwa uzdrowiskowego miała wspomóc – utworzona 3 października 1859 r. – Spółka ku podniesieniu Zdrojowisk Krajowych. Zakładano, że w pierwszej kolejności będą wspomagane uzdrowiska w Galicji Zachodniej, a w miarę możliwości i posiadanych funduszy spółka miała się zatroszczyć o źródła w Galicji Wschodniej¹¹. Połączono siły i fundusze, aby „się obcym nie opłacać”, a zyski z leczenia w uzdrowiskach pozostawały na ziemiach polskich¹². Działalność uzdrowisk formalnie regulowała Ustawa z dnia 4 listopada 1891 r. Podkreślano w niej, że bardzo istotnym elementem leczenia było nie tylko ścisłe przestrzeganie rygorów sanitarnych, lecz także również standardów balneologii. W 1913 r. Polskie Towarzystwo Balneologiczne i Krajowy Związek Zdrojowisk i Uzdrowisk wydały *Przewodnik po zdrojowiskach i miejscowościach klimatycznych w Galicji*, w którym nazywano je bogactwem narodowym¹³.

Celem poniższego artykułu jest ukazanie, jakie działania edukacyjne, ukierunkowane na dostarczenie wiedzy i rozwijanie umiejętności właściwego korzystania z dobrodziejstw leczenia uzdrowiskowego, były podejmowane przez lekarzy i zarządy uzdrowisk w Galicji. Pod uwagę wzięto wybrane uzdrowiska znajdujące się na terenie Galicji, z których większość kontynuuje działalność w dzisiejszej Polsce, część współcześnie funkcjonuje w granicach Ukrainy, a jedno znajdowało się na terenie

8 L. Halban, *Józef Dietl. Wspomnienie pośmiertne*, Kraków 1873, s. 3-4, 11; W. Szumowski, *Józef Dietl (1804-1878)*, [w:] *Józef Dietl, pierwszy prezydent miasta Krakowa, znakomity lekarz, profesor i rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego, patriota polski. W 50 rocznicę śmierci*, red. W. Szumowski, Kraków 1928, s. VII; T. Korczyński, *Dietl jako balneolog*, [w:] *Józef Dietl, pierwszy prezydent...*, s. 103.

9 J. Dietl, *Uwagi nad zdrojowiskami krajowymi ze względu na ich skuteczność, zastosowanie i urządzenie*, cz. 1, Kraków 1858, s. 1; E. Mazur, *Codziennosc kuracjusza...*, s. 22.

10 J. Dietl, *Uwagi nad zdrojowiskami krajowymi...*, s. 3.

11 *Idem*, *O znaczeniu i przeznaczeniu spółki zdrojowisk krajowych*, Kraków 1860, s. 25.

12 *Ibidem*, s. 17.

13 E. Mazur, *Codziennosc kuracjusza...*, s. 69.

dzisiejszej Rumunii¹⁴. Jako ramy chronologiczne przyjęto drugą połowę XIX w. oraz początek XX w. Był to czas intensywnej pracy ukierunkowanej na podniesienie poziomu krajowych uzdrowisk oraz na upowszechnienie takiej formy leczenia wśród mieszkańców ziem polskich. Bazę źródłową stanowiły wybrane publikacje o charakterze poradnikowym, przewodniki, uwzględniono również wspomnienia osób znających urok i dobroczynne skutki pobytu w uzdrowiskach. Wymienione źródła okazały się istotnym elementem wspomagającym upowszechnienie leczenia w krajowych uzdrowiskach oraz pełniły funkcję edukacyjną. Autorami przewodników i porad byli zazwyczaj lekarze zatrudnieni w uzdrowiskach, osoby kompetentne i znające realia tych miejsc, promujący je jako ośrodki leczenia i poprawy zdrowia. Ich adresatami byli zarówno lekarze, którzy kierowali na kurację swoich pacjentów, jak i kuracjusze. Wskazane publikacje stawały się ważnym elementem procesu edukowania społeczeństwa. Wiedza dotyczyła nie tylko znaczenia hydroterapii w leczeniu schorzeń, lecz także roli, jaką odgrywało właściwe postępowanie kuracjusza w procesie leczenia. Ponadto uczono, na jakie kwestie zwracać uwagę, aby pobyt można było zaliczyć do udanych, także w aspekcie pozazdrowotnym. Te treści ujęto w kilka obszarów tematycznych, wokół których koncentrowano się w celu upowszechnienia walów pobytu w uzdrowiskach. Poprzez wskazówki zawarte na stronach przewodników uczono, w jaki sposób właściwie zaplanować przyjazd do uzdrowiska, jak odpowiednio spędzić tam czas z korzyścią dla zdrowia, jak połączyć cykl leczenia z ofertą kulturalną i towarzyską uzdrowiska, a także – jak zachować osiągniętą poprawę kondycji w dalszym życiu. Nie bez znaczenia było zachowanie nabytych, prawidłowych nawyków i przeniesienie ich na życie codzienne po powrocie z uzdrowiska. Przygotowanie społeczeństwa do właściwego korzystania z pobytu w uzdrowiskach było ważnym etapem kształtowania postawy zdrowotnej, nie przestało być istotną kwestią również w dniu dzisiejszym.

Publikacje poradnikowe różniły się objętością, liczyły od kilkudziesięciu do kilkuset stron, często były wzbogacane ilustracjami przedstawiającymi najpiękniejsze zakątki uzdrowiska. Miały podobną strukturę, zawierały elementy opisu dziejów uzdrowiska, wymieniano tam osoby zasłużone dla jego rozwoju, przede wszystkim zamieszczano dość obszerne informacje o źródłach cennych dla zdrowia, o składzie chemicznym wody czy o prowadzonych badaniach. Nie mniej istotne dla czytelnika okazywały się wiadomości dotyczące przygotowania się do przyjazdu, organizacji czasu podczas pobytu, zwyczajów oraz lokalnego kolorytu.

W artykule wykorzystano również – cenne dla poznania dziejów lecznictwa w uzdrowiskach w Europie i Polsce – opracowania pod redakcją Bożeny Płonki-Syroki, Andrzeja Syroki, Jarosława Kity, Elżbiety Mazur, Marianny i Romana Łazar-

14 M. Łazarek, R. Łazarek, *Uzdrowiska w Europie. Teraźniejszość i rys historyczny*, Lublin 2007, s. 126–131.

ków. We wskazanych publikacjach ukazywano i analizowano różnorodne aspekty działalności miejscowości uzdrowiskowych nie tylko znanych, lecz także tych współcześnie już zapomnianych.

Porady dotyczące zaplanowania podróży do uzdrowiska, poznania warunków mieszkaniowych, walorów leczniczych miejsca, do którego się udawano

W analizowanych materiałach źródłowych zaznaczano, jak istotna okazuje się świadomość tego, czego oczekiwano w związku z planowanym pobytem w uzdrowisku. Należało, zdaniem autorów, zastanowić się, jaki cel miał przyjazd, dlaczego wybór padł na określone uzdrowisko, czy kierowano się zaletami leczniczymi tego miejsca, czy też wybór uzdrowiska został podyktowany innymi kwestiami. Doradzano, aby przemyśleć, jakiego typu miało to być miejsce, jakich jego walorów oczekiwano, jakie dolegliwości tam leczono. Pierwszym krokiem było pozyskanie informacji o uzdrowisku z wiarygodnych źródeł. W opinii Edwarda Krzyżanowskiego (?–1909), polskiego lekarza i znanego balneologa, najlepszym sposobem było zwrócenie się do samego zarządu uzdrowiska. Dlatego autor przestrzegał, że przypadkowe osoby mogły kierować się własnym interesem i w związku z tym nie podawać prawdziwych informacji, np. dotyczących noclegów. Kolejnym krokiem było powiadomienie zarządu o swoim przyjeździe. Wówczas, w miarę możliwości, starano się wysłać pojazd po kuracjuszy, który miał ich dowieźć na właściwe miejsce noclegowe¹⁵.

Ważne było, czy kuracja miała odbywać się w ciszy i spokoju, czy raczej szukano miejsca, w którym życie towarzyskie było intensywniejsze. Pomocą mogły tutaj służyć, zdaniem polskiego poety, publicysty i patrioty Władysława Bełzy (1847–1913), drukowane sprawozdania Krajowej Rady Zdrowia. Zawierały one podstawowe informacje o uzdrowisku, o jego zasobach, zaletach, liczbach osób przyjeżdżających. Przykładowo na temat Iwonicza Zdroju w 1878 r. napisano: „Jest to zakład, który dobrze pojmuje wygodę i komfort...”¹⁶. O uzdrowisku Rymanów, położonym w niedalekiej odległości, zanotowano, że: „nosił cechę zaciszną, spokojną, raczej wiejskiego ustronia niż miejsca kąpielowego...”¹⁷. Naturalna i niewymuszona prostota miejsca miała ułatwiać wypoczynek oraz sprzyjać kuracji. Walorem tego miejsca mogła być mniejsza liczba korzystających z pobytu z dala od hałasu. Iwonicz, w opinii W. Bełzy – w latach 80. XIX w., nie mógł porównywać się innymi, znanymi uzdro-

15 E. Krzyżanowski, *Poradnik dla leczących się w Truskawcu*, wyd. 2, Jasło 1900, s. 62–63.

16 W. Bełza, *Iwonicz i jego okolice*, Lwów – Kraków – Warszawa 1885, s. 26, 46.

17 *Ibidem*, s.46.

wiskami. Nie zapewniał takich samych przyjemności, ale gwarantował odpoczynek w ciszy, a także – co było również bardzo istotne – niekosztowną kurację¹⁸. Wartością tego miejsca był klimat Iwonicza, mający cechy alpejskie. Klemens Dębicki (1846–1928), lekarz zakładowy w Iwoniczu-Zdroju, zwracał uwagę, że należało uwzględnić ten fakt i zabierać ze sobą odpowiednie, ciepłe ubrania, a planując spacer i wyprawy, nie zapominać, że wieczorem temperatura znacznie się obniżała¹⁹. Tamtejszy klimat okazywał się środkiem znacząco wspomagającym leczenie. Potwierdzenie tej tezy autor widział w tym, że choroby powszechne, epidemie były tamtejszej ludności niemalże nieznane. Wody źródlane, kąpiele zimne, borowinowe czy, z igliwia zaliczył on do wartości leczniczych, o których powinno się pamiętać podczas pobytu w Iwoniczu²⁰. Zdaniem M. Zieleniewskiego, to właśnie lecznicze wody z Krynicy nie tylko nie miały podobnych czy równych sobie ani w kraju, ani za granicą. Zalecał więc lekarzom, aby kierowali tam pacjentów, zamiast narażać ich na kosztowne pobyty w uzdrowiskach zagranicznych²¹. Dla wielu osób był to istotny argument. Ten fakt podkreślano również w lokalnej prasie, nawet w zamieszczanych humorystycznych historyjkach z życia codziennego w uzdrowiskach. Jedną z nich obrazowała finansowe trudności pobytu w uzdrowisku. Opisywano w niej, jak wchodzący do mleczarni kuracjusz kupował szklankę kawy, mówiąc następujące słowa:

Kuracjusz: „Proszę o szklankę kawy”

Sprzedający: „Białej czy czarnej?”

Kuracjusz: „Taniej, łaskawa pani, taniej...”²².

Zenon Pelczar (1866–1934), lekarz zdrojowy i kierownik truskawieckiego zakładu, w swoim opracowaniu przytoczył wypowiedzi na temat leczenia w Truskawcu. Wynikało z nich, że pierwotną wartością pobytu w tym miejscu były nie rozrywki i hałaśliwe zabawy, ale kontakt z naturą, przyglądanie się zwierzętom i zbieranie grzybów w lasach²³. Zaznaczał, że w miarę upływu lat zmieniała się tam infrastruktura, na potrzeby kuracjuszy rozbudowano zaplecze kulturalno-rozrywkowe. Warto podkreślić, że zmiany wprowadzano z uwzględnieniem uwag i wypowiedzi gości tam przebywa-

18 *Ibidem*.

19 K. Dębicki, *Iwonicz. Zakład zdrojowo-kąpielowy. (Podręcznik dla podróżujących)*, Lwów 1884, s. 6–7.

20 *Ibidem*, s. 14–15.

21 M. Zieleniewski, *Ilustrowany opis zakładów zdrojowo-kąpielnych w Galicji istniejących*, Lwów 1872, s. 4.

22 *Drobiazgi humorystyczne*, „Krynica” 23 VII 1893, nr 7, s. 60.

23 Z. Pelczar, *Historia rozwoju Truskawca i ulepszenia lat ostatnich*, Kraków 1909, s. 8.

jących²⁴. Cisza i spokój były często eksponowanymi zaletami mniejszych uzdrowisk, natomiast większe uzdrowiska były wybierane przez znane osobistości. W odbywających się tam imprezach kulturalnych, balach, koncertach uczestniczyło więcej osób, oferta kulturalno-towarzyska okazywała się bogatsza.

Bez wątpienia ważnymi informacjami dla kuracjuszy były wiadomości o wskazaniach i efektach leczenia w uzdrowisku. Czytający poradniki i przewodniki mogli pogłębić swoją wiedzę na temat jakości leczniczych środków, wód, czy też zabiegów tam stosowanych. Wymieniano surowce lecznicze, opisywano, za pomocą jakich metod dążono do poprawy zdrowia, podawano informacje na temat prowadzonych badań naukowych w balneologii. Roman Rencki (1867–1941), polski lekarz, profesor Uniwersytetu Lwowskiego, który doprowadził do wysokiego poziomu zakład w Morszynie, przybliżał osiągnięcia w dziedzinie leczenia otyłości oraz metody w leczeniu osób z otyłością, wdrażane w uzdrowisku Morszyn. Przypominał kuracjuszom, pisząc o leczeniu uzdrowiskowym, jak istotne jest nienaruszanie zasad i wskazówek, zarówno tych udzielanych przez lekarzy zdrojowych, jak i zapisanych w regulaminach uzdrowisk²⁵.

W przewodnikach uświadamiano, jak ważną rolę mogły uzdrowiska odgrywać w leczeniu – w latach 30. XX w. nadal te miejsca określano mianem „przyrodzonych źródeł sił i zdrowia”²⁶. Leon Korczyński, piszący o podniecającym i uspokajającym wpływie klimatu na kuracjusza, zalecał odpowiedni dobór uzdrowiska, tj. w górach bądź nad morzem. Uważał, że dzięki Karpatom ziemia krakowska, podobnie jak również stanisławowska i lwowska, miała wiele miejsc, które mogły wspomóc organizm dzięki odbywającemu się tam leczeniu klimatycznemu. Uczył kuracjuszy, że na kondycję psychiczną i fizyczną wpływają również czynniki towarzyskie. W jego opinii centrum życia towarzyskiego stawało się Zakopane, które określił jako największe „ognisko letniego życia towarzyskiego”, a następnie turystycznego i sportowego²⁷.

Leżącym na terenach dzisiejszej Ukrainy oraz Rumunii miejscowościom o walorach uzdrowiskowych poświęcił uwagę Michał Zieleniewski. Pisząc o Truskawcu wskazywał, że leży on zaledwie 8 km od Drohobycza, zaznaczał, że walorami zakładu były wygodne, prywatne kwatery dla gości oraz sześć restauracji, z których mo-

24 *Ibidem*, s. 13.

25 R. Rencki, *Morszyn jak zdrojowisko i uzdrowisko*, Lwów 1937, s. 452 (odbitka); M. Szegda, *Morszyn „galicyjski Karlsbad”*, [w:] *Wybrane elementy historii uzdrowiska polskich i niemieckich do 1945 r.*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, Wrocław 2017, s. 185. Autorka podała, że większość kuracjuszy Morszyna byli to ludzie prowadzący siedzący tryb życia, mało ruchliwi.

26 L. Korczyński, *Przyrodzone źródła sił i zdrowia ziemi krakowskiej*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 15 VII 1935, nr 6, s. 87.

27 *Ibidem*, s. 97.

gli korzystać²⁸. Informował ponadto, że w obwodzie stanisławowskim znajdował się Delatyn, leżący w Karpatach. Istniały tam źródła słonej wody oraz warzelnie, można więc było odbywać kąpiele solne. Osoby wypoczywające w Delatynie ceniły zdrowe powietrze oraz kąpiele w rzece Prut. Gościnna, miejscowa ludność przyjmowała podróżnych pod swój dach²⁹. Kolejnym miejscem wypoczynku i leczenia – jak podał Zieleniewski – była Dorna. Leżące na Bukowinie dwie wsie, tj. Dorna Kandreny i Dorna-Watra były znane ze złóż szczawów, których skład analizował Teodor Torosiewicz, zasłużony dla balneologii³⁰. W obwodzie Samborskim na uwagę planujących kurację zasługiwał Drohobycz, mający kilka źródeł wody słonej oraz „zakładzik zdrowokąpielny”, który w latach 90. XIX w. nie był już używany³¹. Wymieniono ponadto dwie mniejsze galicyjskie miejscowości. Pierwszą było Szkło – wieś obwodzie przemyskim, położoną 45 km od Lwowa, mającą dwa zakłady kąpielowe wód siarczanych, przy czym z jednego korzystały osoby cywilne, natomiast z drugiego – wojsko. Z kolei w Wysowej, położonej w obwodzie jasielskim, od 1882 r. działał zakład zdrojowo-kąpielowy. Korzystano tam z pięciu źródeł mineralnych szczaw: alkalicznej, słono-alkalicznej, słono-żelazistej. W zakładzie mieściło się 108 pokoiów dla gości³². Aby zachęcić do pobytu w tych mniejszych miejscowościach, Michał Zieleniewski jako walor wskazywał, wymieniane także przez innych lekarzy, spokój, ciszę oraz spore obszary zieleni.

Niewątpliwie na komfort pobytu i jego pozytywną ocenę wpływała sama podróż, podobnie jak brak czynników zaburzających spokój, możliwość uniknięcia niepotrzebnych przygód, spotkań. W publikacjach M. Zieleniewskiego i innych lekarzy zamieszczano wiadomości o sposobach dotarcia do celu, środkach transportu, tamtejszych noclegach, pomocy lekarskiej, możliwości skorzystania z kąpeli itp.³³ W Krynicy do dyspozycji gości były furmanki, powozy konne, korzystano z wozów pocztowych. Dostęp do nich należało rezerwować kilka dni wcześniej³⁴. Ostatni odcinek podróży był ważny z uwagi m.in. na to, jak dużo czasu udający się do uzdrowiska poświęcił na dotarcie do końcowej stacji kolejowej. W gazecie pt. „Krynica” w 1907 r. podawano, że przyjechać tam można było pociągiem z Warszawy i podróż

28 M. Zieleniewski, *Słownik bibliograficzno-balneologiczny krajowych i niektórych obcych zakładów: zdrojowo-kąpielowych, hydropatycznych, klimatycznych i galaktoterapeutycznych*, Warszawa 1891, wyd. 3, s. 129, 131.

29 *Ibidem*, s. 39.

30 *Ibidem*, s. 40.

31 *Ibidem*, s. 41.

32 *Ibidem*, s. 127, 136–137.

33 M. Zieleniewski, *Ilustrowany przewodnik w podróży do Krynicy*, Kraków 1869, s. 16–17.

34 B. Babel, *Wspomnienia z Krynicy*, Nowy Sącz 1896, s. 30.

trwała 17 godzin, z Lwowa – 10 godzin, a z Krakowa – 5½ godziny³⁵. Tym ważniejsze było, aby ostatni odcinek drogi pokonać jak najszybciej, bez zakłóceń i długiego oczekiwania na środek transportu. Należało wziąć pod uwagę stan własnego zdrowia i przeciwwskazania do takiej podróży. Józef Strummer ostrzegał, że transport kuracjuszy wozami wiązał się nie tylko z brakiem wygody. Jazda furmanką w Szczawnicy przyczyniła się do tragicznych wypadków, jak np. poronienia ciężarnej kobiety przy wysiadaniu³⁶. Bolesława Skórczewskiego pouczał, że zmiana klimatu i podróż wpływały na stan kuracjusza. Zmieniał np. przebieg cyklu miesięcznego u kobiet – autor zaznaczał nawet, że zdarzały się poronienia u kobiet ciężarnych³⁷.

Popularyzowanie pobytów w rodzimych uzdrowiskach przynosiło wśród mieszkańców ziem polskich efekty w postaci wzrostu liczby kuracjuszy. Karol Estreicher (1827–1908), bibliograf, wieloletni dyrektor Biblioteki Jagiellońskiej, podał, że do Szczawnicy przyjeżdżało coraz więcej gości, a korzystny ruch budowlany pozwalał na przystosowywanie warunków pobytu do wymogów gości³⁸. Przypominano, aby decydujący się na zamieszkanie w chłopskiej chacie brali pod uwagę, że mieszkańcy wsi otaczających zakład to ludzie dobrzy, uczynni, prości, bogobojni, „trzeźwi”, ale niemający wykształcenia, wiedzy³⁹. Zajęci pracą na roli, nie troszczyli się ani o zakład, ani o komfort kuracjuszy, którzy wynajmowali mieszkania. Z kolei Zieleniewski, piszący o Iwoniczu, zaznaczył, że przed urządzeniem zakładu uzdrowiskowego bywali tam goście – dlatego domy prywatne były wygodnie urządzone, a „schludne chaty włościańskie mogły pomieścić [w sumie – przyp. E.B.B.] kilkadziesiąt osób”⁴⁰. Kolejna kwestia poruszana na łamach przewodników dotyczyła wygód, jakich potrzebował kuracjusz. Bolesław Skórczewski uważał, że każdy ma inne wyobrażenie luksusu, więc należało wiedzieć, jakie rzeczy powinno się zabrać ze sobą lub czy do dyspozycji kuracjusza będzie służba. Natomiast E. Krzyżanowski wskazywał, że wiedza o tym, jakie wyposażenie było dostępne w uzdrowisku, pozwalała na niezabieranie ze sobą rzeczy niepotrzebnych, np. pościeli⁴¹. Sugerowano, aby nie zapominać o wynagrodzeniu osób pomagających, lokalnych służących. Osobom, które nie chciały narażać się na ryzyko braku miejsca noclegowego w Krynicy lub na zamieszkanie w lokalu nieodpowiednim do oczekiwań doradzał, aby zarezerwować

35 „Krynica” 14 VII 1907, s. 1.

36 J.W. Strummer, *Szczawnica i jej potrzeby*, Kraków 1881, s. 19.

37 B. Skórczewski, *Przewodnik dla chorych udających się do Krynicy*, Kraków 1883, s. 332–342.

38 K. Estreicher, *Ze Szczawnicy*, Kraków 1890, s. 4–5.

39 B. Babel, *Przyszłość Krynicy*, Lwów 1880, s. 15. W latach 50. XIX w. kuracjusze z Krynicy najczęściej, w opinii autora, mieszkali w chłopskich chałupach z braku innych miejsc.

40 M. Zieleniewski, *Wysowa w Galicji. Zakład zdrojowo-kąpielowy*, Kraków 1882, s. 37–38.

41 E. Krzyżanowski, *Poradnik dla leczących się w Truskawcu*, wyd. 2, Jasło 1900, s. 62–63.

hotel bądź mieszkanie, jeżeli planuje się pobyt w tym mieście. Dotyczyło to zwłaszcza sezonu letniego. Pomocny okazał się – zamieszczony przez B. Skórczewskiego – cennik, pozwalający zorientować się co do kosztów pobytu⁴².

Podobne uwagi i porady zamieszczano w innych przewodnikach w kolejnych latach. Na początku XX w. Zenon Pelczar formułował „przestrogi”, czyli wskazówki, o których powinni pamiętać przybywający do Truskawca. Dotyczyły one wielu kwestii, takich jak oczekiwania względem dojazdu, miejsca noclegowego, przebiegu kuracji. Radził, aby zbyt nie ufać woźnicom i nie pozwalać zawozić się do mieszkań przez nich wskazanych. Wyjaśniał, że często zawierali oni umowę z właścicielami miejsc noclegowych i zawodzili gości tam, gdzie dostawali najwyższe napiwki. Istotne również było zapoznanie się z regulaminem zakładu, cennikiem, zleceniami dotyczącymi zachowania się podczas zabiegów⁴³.

Potrzeba analizowania wydawanych przez uzdrowiska wykazów chorób, które można było tam leczyć, zapoznawania się z nowymi metodami diagnostyki i leczenia

Lekarze zdrojowi, piszący o uzdrowisku, pouczali ewentualnych kuracjuszy, że wybór miejsca kuracji powinien być podyktowany przede wszystkim kategorią schorzenia oraz możliwością znalezienia tam pomocy. W ich opinii nie należało kierować się względami pozamedycznymi. Przykładowo: Bolesław Skórczewski kategorycznie nakazywał uwzględnianie ówczesnych, najnowszych ustaleń naukowych dotyczących leczenia otyłości. Podawał zalety diety i przypominał, że należy się rozprawić z mitami związanymi z leczeniem dietą. Jej stosowanie miało oznaczać „dobre jedzenie”, ale nie – głodzenie kuracjusza⁴⁴. Kuracjusze powinni wiedzieć, jego zdaniem, że dietą mogli leczyć nie tylko otyłość, czyli „zбочenie dietetyczne”, ale również nerwice i choroby układu nerwowego⁴⁵. W jego opinii miesiące wiosenne były bardzo odpowiednim czasem dla przeprowadzenia kuracji dietetycznej, a pobyt w zakładzie dietetycznym okazywał się mniej kosztowny niż w lipcu i sierpniu⁴⁶.

42 B. Skórczewski, *Przewodnik dla chorych udających się do Krynicy*, Kraków 1883, s. 25, 33; A.R. Chodyński, *W góry i nad morze. Zawsze modne podróże do kurortów w XIX i XX wieku*, [w:] *Wielkomiejscy inwestorzy, mecenasi i filantropi. Kurorty w Europie Środkowej od XIX do XXI wieku*, red. M. Mosionek-Schweda, M. Buchholz-Todoroska, Gdańsk 2016, s. 31.

43 Z. Pelczar, *Historia rozwoju Truskawca...*, s. 50.

44 B. Skórczewski, *Zakład Dyjetetyczny Dar Skórczewskiego w Krynicy*, Kraków 1889, s. 5–6.

45 *Ibidem*, s. 20, 21.

46 *Ibidem*, s. 20, 24.

Za bardzo istotną kwestię uznawano przestrzeganie godzin zabiegów w uzdrowisku oraz regulaminowego porządku. Podkreślano, że wiarygodną wiedzą na ten temat służyli lekarze⁴⁷. We wspomnieniach z Krynicy Bronisław Babel przypominał historię, która była zaprzeczeniem racjonalnego korzystania z dobrodziejstw leczenia w uzdrowisku. Otóż jeden z kuracjuszy, węgierskiej narodowości, miał zapisane przez lekarza 30 kąpiei leczniczych. Nudził się w Krynicy, więc zsumował ich czas, po czym stwierdził, że zrealizuje je wszystkie naraz w ciągu pięciu godzin. Zabrał ze sobą wino, zasiadł w wannie i pijąc alkohol, dolewał ciepłej wody do wanny. Po pięciu godzinach zakończył kurację w jednym dniu. Ostatecznie wyjechał z uzdrowiska, narzekając na nudę w Krynicy i prawdopodobny brak poprawy zdrowia⁴⁸.

Na pomyślny skutek pobytu i leczenia zdrojowego składało się – zdaniem Z. Pelczara – wiele czynników, m.in. przerwa lub rezygnacja z pracy zawodowej przyczyniającej się do powstania zaburzeń zdrowotnych, zmiana nieodpowiedniego trybu życia, usunięcie szkodliwego wpływu otoczenia. Dopiero wówczas mogła pomóc kuracja w zdrowym otoczeniu, przy odpowiednio dobranych zabiegach⁴⁹. Pożyteczne okazywało się oderwanie się od trosk dnia codziennego, przebywanie w towarzystwie, korzystanie z rozrywek, spacerów, wycieczek. Nawet wodę należało pić o odpowiedniej porze, aby przynosiła lecznicze skutki. Autor podkreślał, że ogromne znaczenie miało przestrzeganie zaleceń lekarskich dotyczących zażywania kąpiei leczniczych. Dużą rolę odgrywała również odpowiednia dieta, która mogła wzmocnić działanie wód i kąpiei. Podstawową wskazówką było, aby nie jeść dużo pożywienia naraz⁵⁰.

Podczas kuracji należało zwracać uwagę na odpowiednie przygotowanie do kąpiei, na ich czas oraz częstotliwość, jak również na sam sposób korzystania z wody⁵¹. Ostrzegano, aby nie przekraczać 16–30 kąpiei, ponieważ wtedy doszłoby do przesycenia. Informowano, że poza kąpielami lecznicze właściwości miały wstrzykiwania i zmywania, dodatki do kąpiei, kąpiele borowinowe, a także – rzeczne. Starano się nauczyć kuracjuszy, że gimnastyka powinna stanowić integralną część kuracji. Wskazywano na dobroczynne właściwości mleka i żętycy. Zalecano, aby mleko za-

47 M. Zieleniewski, *Ilustrowany opis krajowych zakładów zdrojowo-kąpielowych, hydropatycznych i klimatyczno-leczniczych*, Kraków 1894, s. 117.

48 B. Babel, *Wspomnienia...*, s. 23.

49 Z. Pelczar, *Historia rozwoju Truskawca...*, s. 44.

50 *Ibidem*, s. 45, 47.

51 S. Eljasz-Radzikowski, *Przewodnik dla chorych udających się do Rymanowa*, Sanok 1890, s. 14–17; T. Dworski, *Szczawnica. Ilustrowany przewodnik oraz podręcznik dla chorych udających się tamże*, wyd. 2, Przemyśl 1882, s. 61–65; F. Gołuchowski, *Przewodnik dla chorych udających się do Rabki. Pora zdrojowa od 1 czerwca do 30 września*, Kraków 1886, s. 36–37.

wsze pochodziło od jednej krowy, a dla lepszej orientacji podawano, gdzie można było nabyć żętycę⁵². Należało pamiętać, że podczas wyjazdu zmieniały się warunki klimatyczne, dietetyczne, a także psychiczne kuracjusza. Korzystanie z wód i kąpiele powinno się rozpocząć po kilku dniach od przyjazdu i trwać przez kilka tygodni. Bolesław Skórczewski ostrzegał w przewodniku dla chorych udających się do Krynicy o fałszywości przekonania, że im więcej się wody wypije i weźmie kąpiele, tym zdrowszym się będzie⁵³. W jego opinii należało nie tylko kierować się radami dotyczącymi korzystania z leczniczych środków (wody, powietrza, kąpiele), lecz także pamiętać, że sposób ubierania się, żywienia, organizacji spacerów, także miały wpływ na zdrowie. Równie ważny był sen, który wpływał na stan psychiczny kuracjusza⁵⁴.

Pomocnicze środki podczas kuracji oraz racjonalnego korzystania z oferty kulturalnej i towarzyskiej

Autor przewodnika po uzdrowisku w Lubieniu Wielkim zaznaczał, że bardzo istotne w leczeniu było, aby poza wypijaniem wód czy kąpielami, które były podstawą kuracji, stosować konieczne środki pomocnicze. Do takowych zaliczył gimnastykę, masaż, preparaty apteczne, a także funkcjonowanie zgodne z normami higienicznymi i dietetycznymi. Wyjaśniał, że wypicie kilkudziesięciu kubków wody i kąpiele nie mogły przynieść oczekiwanego rezultatu bez pozostałych czynności, zwłaszcza odpowiedniego żywienia, zaplanowanego przez lekarza⁵⁵. Lekarze zdrojowi zachęcali do korzystania z wycieczek, których liczne propozycje zamieszczali w przewodnikach. Pisano, ile czasu zajmowały poszczególne wyprawy, jaka była skala ich trudności, które interesujące miejsca należało zobaczyć. Bolesław Skórczewski podawał nie tylko miejscowości, do których mogli pojechać kuracjusze przebywający w Krynicy (np. Tylicz, Żegiestów lub Bardejów, czy też wycieczki w góry, np. Jaworzyna), lecz także opisywał bardzo szczegółowo walory tego miasta pod względem klimatycznym. Podawał informacje o temperaturze, powietrzu, zachmurzeniu, opadach⁵⁶. Można je było wykorzystać do właściwego zaplanowania wycieczki, doboru stroju do warunków i trasy, do stopnia trudności i czasu wyprawy.

52 B. Skórczewski, *Przewodnik dla chorych...*, s. 90.

53 *Ibidem*, s. 75–76.

54 *Idem*, *Dyjetetyka kąpielowa. Jak zachować się należy podczas leczenia w zdrojowiskach*, Warszawa 1880, s. 113.

55 *Lubień Wielki koło Lwowa, zakład zdrojowo-kąpielowy siarczany, hydropatyczny, elektryczny, gimnastyczno-zanderowski i inhalatorium dr Bullinga*, Lwów ok. 1910, s. 17.

56 B. Skórczewski, *Przewodnik dla chorych...*, s. 53–63.

Zdaniem Bolesława Lutostańskiego, zaletą kuracji w Szczawnicy był niższy koszt pobytu niż za granicą, a czas wolny można było zagospodarować równie interesująco. Autor zachęcał do odwiedzenia czytelni czasopism polskich, niemieckich i francuskich oraz do czytelni i wypożyczalni książek⁵⁷. Jak wynika z analizowanych poradników, dostęp do czasopism i książek z upływem lat stawał się normą dla uzdrowisk, próbowano zmniejszać koszty korzystania z tych tekstów, więc często otwierano wypożyczalnie. W Krynicy kuracjusze mogli czytać gazety i dzienniki, które znajdowały się w sali głównego gmachu uzdrowiskowego, należało jedynie uiścić niewysoką opłatę za korzystanie z nich. Słuchali koncertów „muzyki kąpielnej” zamawianej z Pragi, oglądali występy artystów, jak również przedstawienia krakowskiego teatru. Zainteresowaniem cieszyły się pokazy akrobatów, magików. Zwyczajowo dwa razy w tygodniu odbywały się bale, obiady towarzyskie, wycieczki i przejażdżki⁵⁸. Kuracjusz czytający na ten temat nie tylko miał świadomość, jak można było zagospodarować czas, lecz także dowiadywał się, jakie ubrania, stroje należało zabrać ze sobą, aby móc skorzystać z przedstawianych propozycji. Atrakcje towarzyskie wpływały korzystnie na stan psychiczny kuracjuszy, ale niestety wiązały się z ponoszeniem dodatkowych kosztów. Dla osób chcących zmniejszyć wydatki, zwłaszcza związane z wycieczkami, zalecano samodzielne poszukiwanie miejsc pełnych „wdzięku i świeżości”, czyli np. dzikich zakątków przyrody⁵⁹. Według B. Babela, oglądanie Pienin bez „sukienki cywilizacji” mogło dostarczyć wielu pozytywnych emocji⁶⁰. Ceniących sobie aktywność fizyczną i dłuższe wyprawy zachęcano do organizowania wycieczek pieszych, również w dalsze okolice. Kuracjuszy z uzdrowiska w Iwoniczu-Zdroju zapraszano do zwiedzania Krosna, Odrzykoniu, Dukli, Sanoka⁶¹.

Atrakcje dla kuracjuszy opisywano nie tylko w poradnikach czy przewodnikach. Starano się upowszechnić informacje na ten temat również w lokalnej prasie⁶². Podkreślano również, że cenne dla zdrowia było korzystanie podczas kuracji z gimnastyki, którą organizowano w uzdrowiskach. W piśmie „Krynica” podawano, że po

57 B. Lutostański, *Szczawnica w Galicyi jej zdroje i urzędnictwo*, Kraków 1874, s.108.

58 M. Zieleniewski, *Ilustrowany przewodnik w podróży do Krynicy*, Kraków 1869, s. 16–17; A. Zieliński, *Listy ze śląskich wód*, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk – Łódź 1983, s. 11. Zdaniem autora, uzdrowiska stały się „punktami wyjściowymi i docelowymi szlaków turystycznych”, tutaj tworzyły się zawiązki turystyki górskiej.

59 B. Skórczewski, *Przewodnik dla chorych...*, s. 46.

60 B. Babel, *Z Krynicy do Pienin*, Tarnów 1888, s. 7.

61 M. Zieleniewski, *Ilustrowany przewodnik...*, s. 7–8.

62 S. Pagaczewski, *Spotkamy się u wód*, Kraków 1972, s. 245, 250. Lekarze zdrojowi redagowali również periodyki, które nastawione były na promowanie uzdrowisk, np. „Zdrojowiska”, „Krynica”. Ukazywały się one wyłącznie w sezonie kąpielowym.

uiszczeniu opłaty w zakładzie gimnastycznym można było uprawiać gimnastykę higieniczno-zdrowotną, gimnastykę zabawową, oraz gimnastykę leczniczą. Kuracjusze mogli ćwiczyć szermierkę, grać w tenisa ziemnego, krokieta, piłkę nożną, zachęcano do korzystania ze strzelnicy⁶³.

Doświadczenia zawodowe Edmunda Supińskiego, lekarza zakładowego z Rabki, wskazywały, że wzrost liczby kuracjuszy był skutkiem nie tylko korzystnego wpływu leczenia na ich zdrowie, lecz także – jak to określił – „przyjemnie spędzonych tu chwil”⁶⁴. Tym większą wartość miała akcja informacyjno-edukacyjna w postaci wydawanych publikacji. W przewodnikach pomocne w zaplanowaniu pobytu – zarówno pod kątem medycznym, jak i towarzyskim – okazywały się informacje o miejscach spotkań, rekreacji, wspólnej aktywności kulturalnej, a także fizycznej. W przewodniku po Krynicy M. Zieleniewski podawał, gdzie znajdowały się restauracje, jakie były miejscowe rozrywki, do jakich miejsc można było organizować interesujące wycieczki⁶⁵. Klemens Dębicki w podręczniku dla podróżujących do Iwonicza wymieniał tzw. „urządzenia pod względem rozrywek i przyjemności”, do których zaliczył 12 elementów, a wśród nich – orkiestrę, czytelnię gazet i wypożyczalnię książek⁶⁶. Leon Kopff, piszący o Krynicy, do „systemu kuracji” również włączył zebrania towarzyskie, wycieczki, zabawy z tańcami i inne rozrywki, a przy tym podkreślał, że odbywały się one w Krynicy codziennie. Podał, że brał w nich zawsze udział jeden z lekarzy⁶⁷. Z kolei B. Babel, wspominający to uzdrowisko, napisał, że we wczesnych latach życie towarzyskie tam kwitło – wszyscy się znali, lubili i bawili⁶⁸. Punktem zbornym całego towarzystwa były w uzdrowisku sale balowe, cukiernie, sale bilaradowe⁶⁹. Bale i wycieczki stały się urozmaicheniem pobytu, wyprawiano się w Krynicę na Jaworzynę, jeżdżono do Bardejowa, Żegiestowa, Lubowni. Do pozytywnej oceny pobytu przyczyniały się nie tylko efekty medyczne, lecz także życie towarzyskie. Popularnością wśród kuracjuszy cieszyły się gry towarzyskie, których duszą był przez lata w Krynicy Adolf Abrahamowicz, komediopisarz pochodzenia ormiańskiego⁷⁰. Urozmaicheniem były występy akrobatów, odbywające się koncerty, a także sztuki teatralne⁷¹. W opinii B. Lutostańskiego Szczawnica zajmowała pierwsze miejsce

63 „Krynica” 14 VII 1907, s. 4.

64 E. Supiński, *Zakład Zdrojowo-Kąpielowy Rabka, solanka jodowo-bromowa*, Kraków 1907, s. 27.

65 M. Zieleniewski, *Ilustrowany przewodnik...*, s. 16–17.

66 K. Dębicki, *Iwonicz. Zakład zdrojowo-kąpielowy. (Podręcznik dla podróżujących)*, Lwów 1884, s. 20.

67 L. Kopff, *Zakład Zdrojowo-Kąpielowy w Krynicy*, Krynica 1890, s. 23.

68 B. Babel, *Wspomnienia...*, s. 39.

69 *Ibidem*, s. 51.

70 *Ibidem*, s. 58, 62.

71 *Ibidem*, s. 73.

wśród uzdrowisk w Galicji⁷². Autor doceniał walory życia towarzyskiego w leczeniu kuracjuszy, ale zarazem przestrzegał, żeby zachować umiar w korzystaniu z dobrodziejstw aktywności towarzyskiej. Pisał: „Jest to prawdą, iż swoboda umysłu i wesołość są niezbędnie potrzebne do osiągnięcia dobrych skutków w leczeniu chorób długotrwałych, chorzy atoli pod tym względem nie powinni popełniać nadużyć”⁷³. Przestrzegał zarazem, aby zabawy i tańce nie trwały dłużej niż do północy. Podobnego zdania był Z. Pelczar. Ruch, przebywanie na świeżym powietrzu, podobnie jak rozrywki, były wręcz zalecane, ale należało pamiętać, że wszelka przesada szkodziła. W Truskawcu zachęcano do trenowania i ćwiczeń na świeżym powietrzu, ale zdaniem lekarzy kuracjusze nie powinni się przemęczać. Równie istotna stała się troska o kondycję psychiczną. Należało „być swobodnej myśli”, nie analizować własnych dolegliwości, ale zarazem nie zapominać o celu, w jakim się przybyło do uzdrowiska⁷⁴. W Rabce E. Supiński zalecał kuracjom, poza wycieczkami na dłuższych i krótszych trasach, udział w balach, koncertach, tańcach. W uzdrowisku nie zapominano również o dzieciach, dla których urządzano gry i zabawy, prowadzone przez przygotowane, fachowe osoby. W czwartki natomiast dzieci zapraszano na „baliki dziecięce”⁷⁵. Pod koniec lat 20. XX w. w broszurze popularyzującej walory Krynicy pisano, że warto było korzystać z asortymentu Mleczarni, usytuowanej obok Zdroju Głównego. Wydawano tam ciepłe mleko, śmietankę, kefir, żętycę, jogurt, laktol. Oferta obejmowała usługi zakładu hydropatycznego, kuracjom zalecano kąpiele powietrzne i słoneczne. Cenną formą aktywności i ważną dla poprawy zdrowia okazywała się gimnastyka, a dla dzieci także gry ruchowe, nadal odbywające się pod opieką nauczyciela. Należało nie zapominać o tzw. zaletach leczenia wzniesiennego, czyli terenowych ćwiczeniach na ścieżce urządzonej w tym celu. Zdrowie wzmacniały kąpiele rzeczne, pobyty w parku, spacer oraz wycieczki⁷⁶.

Należy dodać, że poza wymienionymi propozycjami, przewidywano dla kuracjuszy mniej aktywny sposób spędzenia wolnego czasu. Zwykle zachęcano do korzystania z czytelnicy prasy. W gazecie „Krynica” podano, że w czytelnicy Domu Zdrojowego lekarze i ich żony, redaktorzy i pracownicy czasopism, nauczyciele i nauczycielki szkół ludowych otrzymywali karty wstępu, obejmujące jedynie koszty manipulacyjne w kwocie 20 halerzy⁷⁷. Michał Zieleniewski przypominał, w tekście o Iwoniczu,

72 B. Lutostański, *Szczawnica w Galicji...*, s. 1.

73 *Ibidem*, s. 109.

74 Z. Pelczar, *Historia rozwoju Truskawca...*, s. 48.

75 E. Supiński, *Zakład Zdrojowo-Kąpielowy...*, Kraków 1907, s. 31.

76 *Krynica. Państwowy zakład Zdrojowo-Kąpielowy (otwarty przez cały rok, oprócz kwietnia)*, Kraków 1929, s. 13, 19, 26.

77 „Krynica” 30 VII 1911, nr 1, s. 2.

że znajdowała się tam czytelnia utrzymywana ze środków zakładu. Wyposażono ją w gazety i czasopisma w językach polskim, francuskim oraz niemieckim. Kuracjusze mogli uczęszczać do biblioteki, gdzie zgromadzono dzieła w wymienionych językach. Czas pobytu w uzdrowisku uprzyjemniała muzyka, którą dało się słyszeć codziennie podczas picia wód. Można było uczestniczyć w koncertach i widowiskach teatralnych. Urządzali je zarówno profesjonalni artyści, jak i amatorzy, zazwyczaj w celach dobroczynnych⁷⁸.

Porady dotyczące kwestii finansowo-administracyjnych, regulaminowych, przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz wartości lokalnych walorów miejsca pobytu

W przewodnikach podawano ważne informacje dotyczące administracyjnych obowiązków kuracjuszy. Wymagane procedury dotyczyły wypełnienia karty meldunkowej, wniesienia stosownych opłat (np. opłaty zdrojowej – zwolnieni z niej byli m.in. nauczyciele i nauczycielki szkół ludowych, ubodzy mający świadectwo ubóstwa, lekarze, służba, dzieci do 10. roku życia). Należało przestrzegać przepisów porządkowych oraz zasad bezpieczeństwa (surowo zabronione było wylewanie wody przez okno, wyrzucanie śmieci, używanie kuchenek naftowych, benzynowych, spirytusowych, podobnie jak niszczenie i zrywanie kwiatów, gazonów, zabieranie bukiećków)⁷⁹. Jak pisał M. Zieleniewski, w Zakopanem, z myślą o wspomoczeniu kuracjuszy w dopełnieniu obowiązków oraz lepszej organizacji pobytu utworzono tzw. wydziały gospodarcze. Wydział, powołany z inicjatywy dr. Tytusa Chałubińskiego (1820–1889), polskiego lekarza, współtwórcy Towarzystwa Tatrzańskiego, miłośnika i znawcy przyrody, troszczył się o udogodnienia komunikacyjne, sprawował nadzór nad utrzymywaniem stałych cen wynajmu mieszkań oraz oświetlenia wsi w obrębie zamieszkania gości, czuwał nad utrzymywaniem porządku w domach i mieszkaniach dla kuracjuszy⁸⁰.

Można było przeczytać również o tym, że kuracjusze powinni uwzględniać pewne zwyczaje związane z pobytem w uzdrowisku. Jednym z nich było organizowanie, bardziej lub mniej uroczyście, powitania lub pożegnania pań – kuracjuszek. Uwagę kuracjuszy ogniskowały również przyjazdy i odjazdy z uzdrowiska znanych postaci ze świata nauki, polityki, kultury. Zawsze były one witane i żegnane przez wiele osób. Wygłaszano wówczas mowy, pisano okolicznościowe wiersze, powozy pań były usła-

78 M. Zieleniewski, *Ilustrowany przewodnik...*, s. 7–8.

79 B. Skórczewski, *Przewodnik dla chorych...*, s. 43.

80 M. Zieleniewski, *Nowo otworzona stacya klimatyczna w Zakopanem*, Warszawa 1888, s. 5.

ne kwiatami, a nawet urządzano korowody na cześć tych szczególnych gości⁸¹. Karol Estreicher pisał, że w Szczawnicy wręczano im bukiety kwiatów. Nadmieniał przy tym, że właściwy byłby ich zakup, a nie – zrywanie z kwiatowych rabatki upiększających miejsca odpoczynku⁸². Jak zaznaczał Z. Pelczar, dekoracje kwiatowe należały do atutów uzdrowisk i troska o nie była ważnym zadaniem zarządów⁸³. W dobrym tonie, zdaniem B. Lutostańskiego, było wynagradzanie muzycznych wysiłków lokalnej orkiestry uzdrowiskowej, która w ramach tzw. „muzyki kąpielowej” codziennie koncertowała, a ponadto witała i żegnała każdego gościa. Autor uważał, że orkiestrę należało stosownie do swoich możliwości finansowych docenić i wynagrodzić⁸⁴.

Ludwik Dydyński (1868–1944), polski lekarz, neurolog i balneolog, zwracał uwagę, że w miejscowościach uzdrowiskowych odbywały się jarmarki, w czasie których można było nabyć lokalne produkty. Ta okazja zakupu rzeczy charakterystycznych dla tego regionu generowała również wydatki, które trzeba było przewidzieć w planowanych funduszach⁸⁵. Jako bardzo wartościowe zalecano kuracjom regionalne produkty żywnościowe, zwłaszcza mleko i jego przetwory. Nie tylko spożywanie mleka, serwatki czy żółtycy okazywało się ważne dla zdrowia. Równie istotne – zdaniem Michała Zieleniewskiego – było miejsce, w którym te produkty konsumowano. Autor uważał, że najlepiej spożywać je było w górach⁸⁶. W II Rzeczypospolitej podkreślano, że kuracjusze przybywający do zdrojowisk ożywiali ruch gospodarczy. W 1935 r. Leon Nowotarski, dyrektor Państwowego Zakładu Zdrojowego w Krynicy, w przeglądowym artykule dotyczącym znaczenia gospodarczego zdrojowisk zaznaczał, że kuracjusze kupowali rzeczy, których nie nabywali w swoich miejscowościach, a najczęściej nie były im tam potrzebne. Do miejscowości uzdrowiskowej przyjeżdżali również znajomi kuracjuszy, którzy zostawali tam na jakiś czas i robili zakupy⁸⁷.

81 B. Babel, *Wspomnienia...*, s. 46. W taki sposób podejmowano Stanisława Smolkę oraz wiele innych znanych osób w uzdrowisku w Krynicy.

82 K. Estreicher, *Ze Szczawnicy...*, s. 18.

83 Z. Pelczar, *Stulecie Truskawca 1827–1927*, Drohobycz 1928, s. 11. Zakład też zawdzięczał piękny wygląd temu, że – w przekonaniu autora – „tonął w powodzi kwiatów”.

84 B. Lutostański, *Szczawnica w Galicji jej zdroje i urzędnienia*, Kraków 1874, s. 108–109.

85 L. Dydyński, *Nasze zdrojowiska i uzdrowiska jako źródła bogactwa krajowego*, Warszawa 1919, s. 43; M. Zieleniewski, *Wysowa w Galicji ...*, s. 37–38. Wszelkich potrzebnych produktów żywnościowych dostarczali do zdrojowiska w Wysowej pobliscy mieszkańcy, natomiast rękodzieła zapewniało miasto Gorlice.

86 M. Zieleniewski, *Mleko, serwatka i żółtyca pod względem leczniczo-zdrojowym*, Kraków 1861, s. 38.

87 L. Nowotarski, *Gospodarcze znaczenie zdrojowisk polskich*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny”, 15 VIII 1935, nr 7, s. 9.

Bardzo ważne było, aby wdrożyć odpowiednie postępowanie po zakończonej kuracji. Należało przede wszystkim unikać przyczyn choroby, dbać o wyeliminowanie ze swojego życia tych sytuacji i zachowań, które doprowadzały do złego stanu zdrowia. Zwłaszcza należało przestrzegać diety, kontynuować leczenie się, a przede wszystkim hartować się⁸⁸.

Zakończenie

Z analizy treści wymienionych publikacji wynikało, że leczenie uzdrowiskowe ukazywano jako kilkuetapowy proces, do którego należało odpowiednio się przygotować. Istotnym zadaniem stało się wdrożenie potencjalnych kuracjuszy do efektywnego korzystania z uzdrowiska, kuracji, uposażenie w wiedzę dotyczącą przyjazdu, pobytu, samej kuracji, a także dalszego postępowania po powrocie do domu. W drugiej połowie XIX w. została podjęta, zwłaszcza przez lekarzy zdrojowych i zarządy zdrojowisk, działalność informacyjna i edukacyjna, której celem było przekazanie wiadomości na temat takiego zachowania się w uzdrowisku, które przyczyniałoby się do poprawy zdrowia. Chodziło przede wszystkim o wyrabianie odpowiednich nawyków, eliminowanie czynności, które nie wpływały korzystnie na zdrowie i niwelowaty efekty leczenia w uzdrowisku. Pomocne w realizacji celu edukacyjnego okazywały się wydawane poradniki i przewodniki po uzdrowiskach. Uczono w nich, że osoby planujące kurację i ją realizujące muszą stosować się do zaleceń lekarzy zdrojowych, rzetelnie realizować plan kuracji oraz przestrzegać obowiązujących regulaminów. Zaznaczano, że istotnym elementem wpływającym na poprawę zdrowia i nastroju był czynnik społeczny. Przekonywano, że pobyt w gronie innych osób, oderwanie się od pracy i obowiązków, udział w imprezach kulturalnych, spotkaniach towarzyskich, wszelkie formy aktywnego wypoczynku należało uwzględnić w zaplanowanym czasie kuracji. Natomiast kuracjusz powinien, w trakcie leczenia, realizować potrzeby kulturalno-oświatowe, tj. słuchać muzyki, oglądać przedstawienia i występy, czytać książki i prasę.

W analizowanych materiałach źródłowych przypominano, że głoszone od lat postulaty związku między kondycją psychiczną a stanem fizycznym człowieka miały być uwzględniane w procesie leczenia kuracjusza. W żadnej z analizowanych publikacji nie zapewniano natomiast, że pozytywne rezultaty można uzyskać w bardzo krótkim czasie. Zwracano uwagę, że zdrowy styl życia należało kontynuować po powrocie do domu. Autorzy przewodników sygnalizowali, że powinno się podtrzymać zwyczaj spacerów, wycieczek, gimnastyki, a także odpowiedniego odżywiania

88 B. Skórczewski, *Przewodnik dla chorych...*, s. 349–353.

się oraz wzbogacania życia racjonalnymi rozrywkami. Te porady wydają się szczególnie cenne w naszych czasach, kiedy kultura natychmiastowości skazuje współczesne pokolenie na skondensowaną formę leczenia, polepszania zdrowia, zajmującą nie więcej niż weekend lub jeszcze krócej.

Bibliografia

- Babel B., *Przyszłość Krynicy*, Lwów 1880.
- Babel B., *Wspomnienia z Krynicy*, Nowy Sącz 1896.
- Babel B., *Z Krynicy do Pienin*, Tarnów 1888.
- Belza W., *Iwonicz i jego okolice*, Lwów – Kraków – Warszawa 1885.
- Chodyński A.R., *W góry i nad morze. Zawsze modne podróże do kurortów w XIX i XX wieku*, [w:] *Wielkomięjscy inwestorzy, mecenas i filantropi. Kurorty w Europie Środkowej od XIX do XXI wieku*, red. M. Mosionek-Schweda, M. Buchholz-Todoroska, Gdańsk 2016.
- Dębicki K., *Iwonicz. Zakład zdrojowo-kąpielowy. (Podręcznik dla podróżujących)*, Lwów 1884.
- Dietl J., *O znaczeniu i przeznaczeniu spółki zdrojowisk krajowych*, Kraków 1860.
- Dietl J., *Uwagi nad zdrojowiskami krajowymi ze względu na ich skuteczność, zastosowanie i urządzenie*, cz. 1, Kraków 1858.
- Drobiazgi humorystyczne*, „Krynica” 23 VII 1893, nr 7.
- Dworski T., *Szczawnica: Ilustrowany przewodnik oraz podręcznik dla chorych udających się tamże*, wyd. 2, Przemyśl 1882.
- Dydyński L., *Nasze zdrojowiska i uzdrowiska jako źródła bogactwa krajowego*, Warszawa 1919.
- Eljasz-Radzikowski S., *Przewodnik dla chorych udających się do Rymanowa*, Sanok 1890.
- Estreicher K., *Ze Szczawnicy*, Kraków 1890.
- Gołuchowski F., *Przewodnik dla chorych udających się do Rabki. Pora zdrojowa od 1 czerwca do 30 września*, Kraków 1886.
- Halban L., *Józef Dietl. Wspomnienie pośmiertne*, Kraków 1873.
- Kierzek A., *Uzdrowiska nadniemeńskie dawniej*, Wrocław 2017.
- Kita J., *Lekarze zdrojowi w Iwoniczu-Zdroju do 1939 r. Portret zbiorowy*, [w:] *Tradycje i perspektywy kultury uzdrowiskowej w Iwoniczu-Zdroju w kontekście europejskim*, red. B. Płonka-Syroka et al., Wrocław 2018.
- Kita J., *Zapomniane polskie uzdrowiska*, Łódź 2016.
- Kopff L., *Zakład Zdrojowo-Kąpielowy w Krynicy*, Krynica 1890.
- Korczyński L., *Dietl jako balneolog*, [w:] *Józef Dietl, pierwszy prezydent miasta Krakowa, znakomity lekarz, profesor i rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego, patriota polski. W 50 rocznicę śmierci*, red. W. Szumowski, Kraków 1928.
- Korczyński L., *Przyrodzone źródła sił i zdrowia ziemi krakowskiej*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 15 VII 1935, nr 6.

- Krynica. Państwowy zakład Zdrojowo-Kąpielowy (otwarty przez cały rok, oprócz kwietnia), Kraków 1929.
- „Krynica” 14 VII 1907.
- „Krynica” 30 VII 1911, nr 1.
- Krzyżanowski E., *Poradnik dla leczących się w Truskawcu*, wyd. 2, Jasło 1900.
- Lubień Wielki koło Lwowa, zakład zdrojowo-kąpielowy siarczany, hydropatyczny, elektryczny, gimnastyczno-zanderowski i inhalatorium dr Bullinga, Lwów ok. 1910.
- Lutostański B., *Szczawnica w Galicyi jej zdroje i urządzenia*, Kraków 1874.
- Łazarek M., Łazarek R., *Uzdrowiska w Europie. Teraźniejszość i rys historyczny*, Lublin 2007.
- Mazur E., *Codziennność kuracjusza w uzdrowiskach na ziemiach polskich w drugiej połowie XIX i początku XX wieku*, Warszawa 2016.
- Nowotarski L., *Gospodarcze znaczenie zdrojowisk polskich*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 15 VIII 1935, nr 7.
- Pagaczewski S., *Spotkamy się u wód*, Kraków 1972.
- Pelczar Z., *Historia rozwoju Truskawca i ulepszenia lat ostatnich*, Kraków 1909.
- Pelczar Z., *Stulecie Truskawca 1827–1927*, Drohobycz 1928.
- Płonka-Syroka B., *Wstęp*, [w:] *Historia kultury uzdrowiskowej w Europie*, red. B. Płonka-Syroka, A. Kaźmierczak, Wrocław 2012.
- Rencki R., *Morszyn jak zdrojowisko i uzdrowisko*, Lwów 1937 (odbitka).
- Skórczewski B., *Dyjetetyka kąpielowa. Jak zachować się należy podczas leczenia w zdrojowiskach*, Warszawa 1880.
- Skórczewski B., *Przewodnik dla chorych udających się do Krynicy*, Kraków 1883.
- Skórczewski B., *Zakład Dyjetetyczny Dra Skórczewskiego w Krynicy*, Kraków 1889.
- Spalek K., *Rośliny lecznicze stosowane w fitoterapii i fitobalneoterapii uzdrowiskowej od XVII w. na Śląsku*, [w:] *Elitarny model europejskiego uzdrowiska. Ewolucja koncepcji i jej funkcjonowanie w praktyce*, red. B. Płonka-Syroka et al., Wrocław 2017.
- Strummer J.W., *Szczawnica i jej potrzeby*, Kraków 1881.
- Supiński E., *Zakład Zdrojowo-Kąpielowy Rabka, solanka jodowo-bromowa*, Kraków 1907.
- Szegda M., *Morszyn – „galicyjski Karlsbad”*, [w:] *Wybrane elementy historii uzdrowiska polskich i niemieckich do 1945 r.*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, Wrocław 2017.
- Szumowski W., *Józef Dietl (1804–1878)*, [w:] *Józef Dietl, pierwszy prezydent miasta Krakowa, znakomity lekarz, profesor i rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego, patriota polski. W 50 rocznicę śmierci*, red. W. Szumowski, Kraków 1928.
- Zieleniewski M., *Ilustrowany opis krajowych zakładów zdrojowo-kąpielowych, hydropatycznych i klimatyczno-leczniczych*, Kraków 1894.
- Zieleniewski M., *Ilustrowany opis zakładów zdrojowo-kąpielnych w Galicji istniejących*, Lwów 1872.
- Zieleniewski M., *Ilustrowany przewodnik w podróży do Krynicy*, Kraków 1869.
- Zieleniewski M., *Mleko, serwatka i żętyca pod względem leczniczo-zdrojowym*, Kraków 1861.
- Zieleniewski M., *Nowo otworzona stacya klimatyczna w Zakopanem*, Warszawa 1888.

Zieleniewski M., *Słownik bibliograficzno-balneologiczny krajowych i niektórych obcych zakładów: zdrojowo-kąpielowych, hydropatycznych, klimatycznych i galaktoterapeutycznych*, wyd. 3, Warszawa 1891.

Zieleniewski M., *Wysowa w Galicyi. Zakład zdrojowo-kąpielowy*, Kraków 1882.

Zieliński A., *Listy ze śląskich wód*, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk – Łódź 1983.