SZTUKA

PRZEDŁUŻENIA ŻYCIA LUDZKIEGO

PRZEZ HUFELANDA

Doktora i Nauczyciela Sztuki Lekarſkiey

w JENIE w Niemieckim Języku napisana,

a na POLSKI

przez JANA BAUDOUIN

PRZEŁOŻONA.

CZĘŚĆ II.

Süſses Leben! ſchöne freündliche Gewohnheit des Daſeyns, und Wirkens! — Von dir ſoll ich ſcheiden?

Göthe.

O słodkie życie! ſestwo czynne i kochane!
Jakże ia żyć przywykły z tobą się rozstanę?

BIBLIOTH: UNIVERSITA: CRACOVIEN:

Za pozwoleniem Zwierzchności.

W WARSZAWIE 1801:
Nakładem Tłómacza.

Biblioteka Zakładu Historii Nauk Medycznych

F 98

KSIĘGOZBIÓR
Katedry Historji i Filozofji Medycyny
w Uniwersytecie Poznańskim
Dz. Inwent. № 424

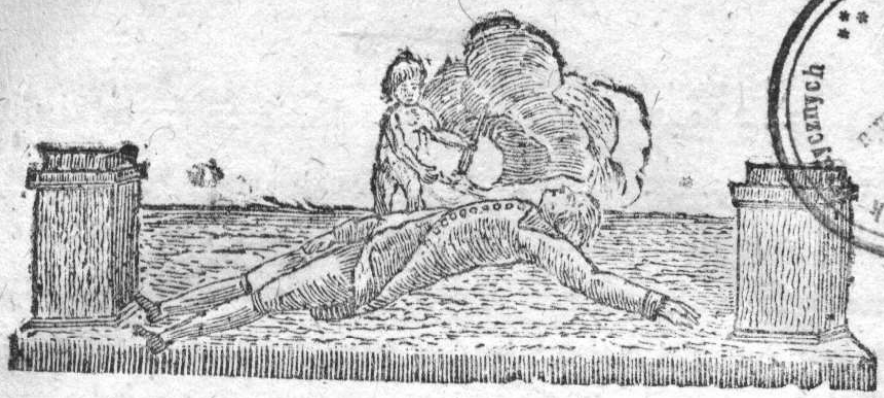
549/III

20,-

1676

SYGN.
NR INW. 1681

1787-I-1113



Biblioteka Zakładu Historii Nauk Medycznych

Gdy się roziątrzy natura, otwarcie swą zgrozę okaże. Jeſteſtwo, co iſtnąć nie powinno, zniszczeć musi; kto żyie nieporządnie, zginie zawczasu. Niepłodność, byt pełen goryczy, i prędkie zniszczenie, są to ſkutki iey przeklęctwa i zemſty surowey. Jey sposób ukarania ieſt bezpośrzedny. Uważaycie, co ona zakazała, i na co swe rzuciła przeklęctwo, uderzy was w oczy. W samotności Klasztorów i zgiełku świata, tysiączne sprawy są czczone i miane za święte, na które przecie natura swe klątwy miata. Rzuca ona równie wzrok ponury na próżnowanie, iako i na zbytek pracy; na rozpas i na dosyt, iako i na nędzę i niedoſtatek. Wzywa ona nas do umiarkowania; wszyſtkie iey ſtosunki są prawdziwe, a działania spokoyne. *Goethe.*

CZĘŚĆ II.

o Praktyce.

Przyſtępuię teraz do nayważnieyszey części tego dzieła, do sposobów praktycznych przedłużenia życia; iakoż z gruntownego przekonania takie podać mogę, które iedynie, a nie myl-

nie tego dokazać zdołaią. Jeźli te śrzodki nie są tak pozorne, ani tak chełpliwe i miſterne, iak inne mniemane, w tymże celu naſtręczane, maią iednak ten zaszczyt, że się wszędzie znayduią, ba po części w nas samych iſtną; że z rozumem i doświadczeniem są zgodne, i że nietylko życie przedłużaią, ale i one dłużey użyteczném czynią. Słowem: zaſługuią one raczey mym zdaniem na przezwiſko śrzodków powszechnych, niż wszyſtkie w tey mierze udawane ciarlatanie. Zycie nasze bez przeſtanku przyiaciołmi, i nieprzyiaciołmi ieſt otoczone. Kto się z życia przyiaciołmi brata, ten ſtarzeie, a przeciwnie, kto z iego nieprzyiaciołmi się wiąże, ten życia ukróci.

Spodziewaćby się wprawdzie po każdym roſtropnym człowieku potrzeba, żeby się z pierwszemi koiarzył, a drugich unikał, ale cóż! kiedy te wrogi życia nie wszyſtkie są iawne i znane, lecz potaiemnie i nieznacznie szkodzą; są nawet tacy, co w maſkę przyiacioł życia przybrani, poznać się nie daią, choć w nas samych się znayduią.

Przeto na tym naygłównieyszym punkcie sztuka przedłużenia życia się wspiera, żebyśmy w tym względzie przyiacioł od nieprzyiacioł życia

rozróżnić potrafili dla uniknienia ostatnich; a mówiąc zrozumialey, sztuka pozedłużenia życia na dwie stosownie dzieli się części.

1.) Unikanie nieprzyiacioł i śrzodków życie skrocaiących.

2.) Poznanie i używanie sposobów one przedłużaiących.

CZĘŚĆ I.

Srzodki życie skracaiące.

Położywszy zasady, od których przedłużenie życia zawisło, nie trudno nam będzie oznaczyć sposoby one skracaiące.

1.) Które siły żywotne bezpośrzednie zmnieyszaią.

2.) Które organom życia trwałość, i dzielność odeymuią.

3.) Które nasze przyspieszaią wyniszczenie.

4.) Które zasilenie, czyli zakrzepienie nasze wstrzymuią.

W tey klaſsie umieścić można wszyſtkie śrzodki życie ſkracaiące; i mamy pewną zasadę, podług którey sądzić ieſteśmy w ſtanie, iak bardzo ich wpływ szkodliwym bydź może; im więcey przedmiot takich zawiera przyczyn, tém ieſt zgubnieyszy i przeciwnie. Są iednak przedmioty, co nieiako dwa przeciwne maią własności, złą i dobrą, na przykład: iednę z czterech złych wzmiankowanych, ale oraz inne posiadaią dobroczynne, z których osobną klaſsę złożyć można; lecz my ie umieszczemy podług przeważaiących ich przymiotów w klaſsach rzeczy przyiaźnych, lub szkodliwych.

Jest ieszcze istotną różnicą między śrzodkami życie skracaiącemi; iedne działaią powoli, i częſto nieznacznie; drugie przeciwnie z gwałtownością i raptownie, dla tego by ich raczey śrzodkami życie przerywaiącemi nazwać można. Takiemi są pewne choroby, śmierć niekiedy nagłą ściągaiące. Pospolicie obawiaią się bardzo tych chorób, ponieważ doymuią gwałtownie; lecz mniey są niebespieczne, niż potaiemni życia nieprzyiaciele, co skrycie złe broią, i codzień część życia nam odeymuią, a to ie nakoniec nieznacznie nadwerężyć musi.

Smutną w tym mieyscu uwagę uczynić wypada, to iest: że się liczba wrogów życia czło-

wieczego znacznie za czasów naszych powiększyła, i że stopień zbytku, wykształcenia, wytworności i pogardy natury, coraz bardziey góruiący, pomnaża wysilenie życia, i one w miarę tego ukraca.

Rozważne tego roztrząsanie okaże, że się nieiako przesadzamy na wyszukiwanie śrzodków zabiiania się nieznacznie, a częstokroć nayprzyiemnieyszym sposobem. Przeto też więcey rostropności dla zasłonienia się od tych niebespieczeństw użyć potrzeba.

ROZDZIAŁ I.

Delikatne wychowanie.

Śrzodek naypewnieyszy osłabienia na zawsze wątku życia, iest ten: gdy się delikatne daie wychowanie dziecięciu w pierwszych iego latach, które ieszcze, iako dokończenie rodzenia, i rozwiiania się uważać należy; gdy go się od naymnieyszego strzeże wiatru, trzyma przynaymniey rok w pierzach, i niby to kurcze dopiero z jayka się kluiące pielęgnuie; gdy go się oraz pokarmem obciąża, i drażni nieustannie iego siły żywotne zbytkiem wina, kawy, czekolaty, korzennych potraw, i tym podobnych; co dla tego wieku, iako trucizna uważane bydź powin-

no. Te wszyſtkie sposoby tak dalece wyniszczenie wewnętrzne przyspieszaią, życie wysilaiące natężaią, i naczynia tak ſłabemi i czułemi czynią, że tryb takowy przez dwa lata zachowany, iak nas doświadczenie przekonało, siły żywotne mocno starga. Nie mówię ieszcze o przypadkach i chorobach, które iego koniecznym są skutkiem Porównać go można do treybhauzu pędzącego wśród zimy kwiaty i owoce; widzieliśmy bowiem doſkonały stosunek między prędkim i powolném rozwiianiem, a długim i krótkiém życiem. Zawczesna doyrzałość prędkie za sobą ciągnie zepsucie (*a*). Y to iest bez wątpienia przyczyna moru niezmiernego między dziećmi panuiącego. Ale nigdy ludzie nie widzą przyczyn, które maią przed oczyma, i wyszukiwaią raczey niezgodnych z rozumem dla zaspokoienia się, i uięcia sobie pracy zgłębienia prawdziwych.

(*a*) Nayznakomitszy przykład tey doyrzałości wczesney natury, znayduie się w Osobie *Ludwika II.* Króla Węgierskiego. Urodził się niewcześnie, bo nawet ieszcze skóry nie miał; w drugim roku ukoronowanym został, w 10tym wstąpił na Tron, w 14stym dostał brody, w 15stym poiął żonę, w 18stym miał iuż siwe włosy; a w 20stym zabitym został koło *Mohacza.*

ROZDZIAŁ II.

ZBYTEK W MIŁOŚCI. — ROZTRWONIENIE SIŁ PŁODNYCH. — ONANIA, CZYLI SAMO-GWAŁT FIZYCZNY I MORALNY.

Ze wszystkich sposobów życie skracaiących, nie masz żadnego, któryby tak był szkodliwym, iak ten, gdyż on cztery namienione własności życie wątlące, w sobie zawiera.

Zmnieyszenie początku życia iest pierwszym, sam życie ukracaiącym śrzodkiem. Bo cóż bowiem bardziey zmnieyszyć może siłę żywotną, iak roztrwonienie soku, który ią w sobie zawiera pod skoncentrowaną formą, i ukrywa w sobie pierwszą życia iskierkę dla nowego ſtworzenia, i balsam drogi dla własney krwi naszey?

Druga wypływa z nadwerężenia ięrdności, i sprężystości żyłek i naczyń koniecznie im potrzebnych. Aż nadto wiadomo, że ich nic nie czyni tak flakowatemi, i nic tak niewątli i przyspiesza ich zepsucia, iak zbytek tego rodzaiu.

Trzecia iest raptowne wyniszczenie; nic zaś go nie przyspiesza tyle, iak sprawa, która, iako to w całey widać naturze, iest naywyższym stopniem dzielności żywotney życie wysilaiącey;

gdyż ona, iakośmy wyżey okazali, dokończa kresu życia wielu stworzeń.

Czwarta nakoniec: iest spoźnienie zasilenia; co tenże czyni skutek mieszaiąc spoczynek potrzebny naturze, i równo-wagę w nadgrodzeniu tego, co się utraciło, i odeymuiąc organom siłę, którey do tego potrzebuią działania; ale ten nierząd nadewszystko osłabia żołądek i płuce, i wysusza naſtępnie pierwsze naszego zakrzepienia się źrzodła. Przydaymy ieszcze do tego niebespieczeńſtwo zarażenia się nayſtrasznieyszym iadem, iakim ieſt weneryczna choroba, od którey rzadko kto zabespieczony w nierządnym z płcią obcowaniu. Jest to trucizna, co nietylko życie skraca, ale ie ieszcze nad to bolesném, nieszczęśliwém, i nieiako zgroźném dla nas samych czyni. Będzie ieszcze o tém wzmianka w Rozdziale trucizn.

Wypada tu ieszcze mówić o niebespieczeństwach, które ciągnie za sobą, a osobliwiey o osłabieniu władzy myślenia: Zdaie się, że mózg narzędzie myśli, i organy płodności, iako i same działania, z których iedno fizycznie, a drugie moralnie tworzy, ściśle z sobą są spoione, i wątlą część naydoskonalszą, i nayszlachetnieyszą początku żywotnego. Jakoż doświad-

czamy, że im bardziey siły płodności flabieią; im bardziey zaś te drażnione, i ich soki roztrwonione, tém więcey dusza przez to uronia mocy myślenia, dzielności, przenikłości i pamięci; tak dalece, że nic w świecie naypięknieyszych rozumu darów tak niepowetowanym nie niszczy sposobem. Lecz może się mnie kto zapytać, w czém zbytek miłości zależy? W tém, gdy iey się nadto wcześnie używa, nim się zupełnie ukształci ciało, płeć żeńska przed 18, a męzka przed 20. rokiem; gdy się ta rozkosz nadto często powtarza; znużenie, zły humor, a wstręt nieiaki do iedzenia zbytku tego bywaią skutki; gdy przez odmianę widoków, lub przez mocne napoie drażnią się, i wątlą siły płodzenia; gdy się tey używa łubości po znacznem zmordowaniu się, lub pod czas trawności; słowem krom małżeństwa; bo tylko ten związek wyłącza zbytek, i powab nowości, i poddaie instynkt fizyczny celowi moralnemu, który na ten czas staie się nieszkodliwym, ale owszem pożytecznym.

To, com powiedział, ściąga się osobliwiey do Onanizmu, czyli samo-gwałtu. Ten występek wysilaiący, i przeciwny naturze, pomnaża znacznie natężenie, i osłabienie, a to moią popiera zasadę, że się natura za żaden wyste-

pek nie mści tak surowo, iak za ten, co ią bezpośrednie obraża; jeźli śmiertelne są grzechy, to zaiste przeciwne naturze. Rzecz dziwna, że ten zbytek, co do istoty, tenże sam bydź się zdaie, tak różne iednak sprawuie skutki względnie sposobu przyrodzonego, i nadprzyrodzonego; a że wielu nawet oświeconych ludzi o tey różnicy przekonać się nie może; nie będzie więc od rzeczy tu wystawić, że onanizm w oboiey płci nieskończenie więcey wyrządza złego, niż akt przyzwoitey miłości. Straszna to cecha, którą natura na tym wyciska, co ią tym hańbi sposobem. Jest to róża zwiędniała, drzewo w samym uschłe kwiecie, trup chodzący. Ten haniebny występek przydusza początki ognia i życia, nie zostawuie tylko słabość, niedołężność, wybladłość, wyniszczenie ciała, i duszy zwątlenie. Oko traci swą iskrość i siłę, źrzenica się wklęśnie, twarz zbrzydnieie, powabne młodości rysy znikną, a żółtość śniada po całey rozciągnie się figurze. Ciało staie się rozdrażliwe, muszkuły swą tracą sprężystość, sen nie zmacnia, a ruch naymnieyszy znuży, nogi osłabną, ręce drżą, boleści się w wszystkich członkach uczuć daią, organy zmysłowe utracaią swą dzielność. Człowiek na ten czas w ponurym pogrążony smutku, mało mówi, a to iak z przymusu; żywość

rozumu przytłumiona; dzieci przed tém dowcipne, staią się głupcami niedołężnemi, wyobrażenie zbestwione utracą smak do myśli uczciwych, a nabiera go co raz więcey do wszetecznych. Sam widok kobiety wznieca w nich żądzę. Utrapienie, żal, wstyd, i przekonanie, iż się uleczyć nie można, wystawia im ten stan ieszcze okropniejszym. Zycie iest tylko pasmem potaiemnych wyrzutów i uczuciów srogich niemocy i wstrętu do życia; a na ten czas naturalnie rodzi się zamyſł samobóystwa, do którego samo gwałtnik naybardziey iest skłonny; straszny ten obraz śmierci za życia wznieca istotney śmierci pragnienie. Roztrwonienie bowiem siły życia, niesmak do życia podaie, a następnie tak częstych samobóyſtw iest przyczyną. Prócz tego moc trawności zwątlona, żołądek cierpi kurcze, ztąd migreny, i nieustanny ból głowy, krew zwodnieie, piersi się zaślamuią, na skórze wystąpią krosty i wrzodzenice, po czém nastąpi kaszel, gorączka suchotna, zupełne osłabienie, a nakoniec śmierć nadto wczesna.

Jest ieszcze inny gatunek *Onanizmu*, który nazwę *moralnym*, a choć bez nieczystości fizyczney znacznie iednak osłabia. Dopełnia on się wystawieniem sobie obrazów lubieżnych. Wyo-

brażenie przez nie tak się zbestwi, iż tylko ku tym rozkosznym zwraca się przedmiotom; co drażni nieustannie, a tém bardziey, iż tey wyobrażalney chuci zadosyć uczynić nie można. Rozkosznicy przymuszeni do ślubu czystości, tą lubością nadgradzaią sobie uymę istotney cielesności, a taki wyobrażenia samo-gwałt pokrywaią płaszczykiem niebieſkich zachwyceń. Czytanie Romansów, wyobrażenia zapalone osób bezżennych, do takiegoż duszy prowadzą nierządu. Płeć nazywa to duszy rozkoszą, a ta częstokroć nayokropnieysze ſkutki ciągnie za sobą, które nietylko życie ſkracaią, ale ie nadto srogą napełniaią goryczą.

ROZDZIAŁ III.

Zbyteczne silenie rozumu.

Zbytek w tym rodzaiu też same za sobą ciągnie skutki, co nierząd ciała. Roztrwonienie sił żywotnych w natężeniu zbytecznym władz duszy, tak iest szkodliwe życiu, iak uronienie soków płodnych: następuią ztąd zwątlenie mocy trawiącey, znużenie, osłabienie nerwów, wyniszczenie i śmierć zawczesna. Jednak temperament, i mocna organizacya w tém stanowią różnicę.

Te skutki naybardziey się czuć daią na osobach średnie posiadaiących talenta, gdy sileniem władz duszy temu chcą nadgrodzić; toż samo mówić można o pracy mimo chęć i upodobanie przedsięwziętey; iest to natężenie przeciwko naturze, a przeto tém bardziey osłabia.

Ale iakże ten zbytek w pracy rozumu uważać potrzeba? Tak trudno go opisać, iak zbytek w piciu i iedzeniu; bo to od tęgości władz myślenia zależy, które tak są różne, iak siły trawienia. Więc co iest wysileniem dla słabszych, nie iest dla mocnieyszych, i co nawet od okoliczności zawisło. Takowy iednak zbytek, czyli nierząd moralny mieysce mieć może.

1mo. Kiedy kto ćwiczeń ciała nadto zaniedbuie. Każde władz użycie nad miarę iest szkodliwe; i tak życie ciągle rozmyślaiące daleko bardziey osłabia, gdy z przyzwoitym ciała ruchem nie iest złączone; zabawy nawet moralne zdrowia nie nadwerężaią, gdy ie innym przerywamy zatrudnieniem.

2do. Kiedy się kto nadto długo iednym zaymuie objektem. Ten skutek sprawuie iednakowy ruch muszkułów, i tak, gdy się ręka przez kwadrans w iednym trzyma położeniu, bardziey

się znuży, iak gdyby przez dwie godziny różne czyniła poruszenia.

Toż samo się dzieie z duszy zatrudnieniem, iednymże zaiętey przedmiotem. *Boerhave* opowiada, że gdy raz kilka dni i nocy przepędził na rozważaniu nad iednym objektem, wpadł raptownie w tak znaczną słabość, że prawie bez czucia czas nieiaki zostawał. Za czém należy życie rozmyślaiące przeplatać rozrywką, lub inném zatrudnieniem, albo też odmieniać przedmioty nauki, aby zdrowiu natężenie nad iednym nie szkodziło. Wiele bowiem iest przykładów osłabionego zdrowia nad dochodzeniem taiemnic filozofii tych, którym na to przyrodzenie nie nadało dosyć sprężystości duszy. Zostawmy więc wybranym, co tęgą opatrzeni organizacyą, zgłębienie tych taiemnic, a przestaymy na życiu i działaniu filozoficznem.

3tio. Zbytek równie stanowi ciągłe zaprzątnienie immaginacyi; iednak pracę rozumu na dwie klassy podzielić można; *na pracę czynną i tworczą*, co sama tworzy myśli, *i pracę bierną*, co cudze przyimuie myśli, iako to: czytanie i słuchanie. Pierwsza daleko więcey wątli siły duszy niż druga; więcby ie koniecznie przeplatać potrzeba.

4to

4to. Gdy się nadto wcześnie zacznie władzę rozumu ćwiczyć. Każde natężenie rozumu przed siodmym rokiem wieku iest przeciwne naturze, i równe, iak Onanizm, dla ciała przynosi skutki.

5to. Kiedy się pracuie koło materyi niemiłych mimo chętnie; a przeciwnie, im więcey mamy gustu do pracy iakiey literackiey, tém mniey siły nasze wątlemy. Biada więc temu, co się w tey mierze swey nie poradził skłonności.

6to. Gdy się drażniącemi rzeczami, iako to winem, wódką, kawą, tabaką, &c. wzbudza natężenie umysłu, co dwoiako iego wyczerpa siły. Są iednak osoby, którym takowe podniety nie szkodzą, a mianowicie kawa i tabaka; byle nie z zbytkiem, bo inaczey powiększaią ubytek przez silenie rozumu nastąpiony.

7mo. Gdy się kto pod czas dygestyi zaymuie pracą, która na ten czas szkodzi dwoiako, bo więcey potrzebuie natężenia, i przerywa oraz ważną sprawę trawienia.

8vo. Gdy się uymuie czasu spaniu przeznaczonego, zwyczay takowy życiu iest arcy-szkodliwy. O czém poźniey mówić będę.

9no. Gdy praca literacka z innemi zgubnemi okolicznościami iest złączona, to iest: *z siedzeniem skrzywionym, a do tego w izbie, gdzie powietrze odświeżonym nie bywa.* Więc dobrzeby przyzwyczaić się do tey pracy wpół leżąc, stoiąc, przechadzaiąc się, albo też siedząc na krześle zrobionym nakształt konia; i żeby nie zawsze bydź w izbie, ale czasem i na wolnym powietrzu. Przez to uniknie się *chorób Literatów.* Sposób ten zachował dawnych Filozofów, którzy pono więcey niż teraźnieysi myśleli, od hypokondryi, hemoroid, i chorób nerwowych, ale też ani kawy, ani tabaki nie używali, a przy tém ćwiczeń ciała nie zaniedbywali.

ROZDZIAŁ IV.

Choroby, złe ich leczenie. Smierć gwałtowna. Skłonność do samobóystwa.

Liczba tych nieprzyiacioł iawnych, i taiemnych strasznie się za czasów naszych pomnożyła. Gdy się uważa, iak mało maią chorób dzicy ludzie Oceanu południowego, a gdy znowu rzucę okiem na poczet pathologiczny chorób Europeyczyków, których iest tysiącami; na ten czas nie można sobie bez zgrozy wystawić skutków, które zbytek, zepsucie obycza-

iów i sposób życia przeciwny naturze wydać potrafiły; naywięcey tych chorób z naszey własney pochodzi winy, i codzień sobie ieszcze nowe utwarzamy. Są takie, co się niewiedzić iak ziawiły, bo staremu światu znane nie były. A te są nayuporczywsze, i nayniebespieczniejsze, iako to: ospa, odra, choroba weneryczna. Y te z naszey panuią winy, ponieważ pozwalamy im się szerzyć, i swe wywierać pustoszenie, gdyż rozum i doświadczenie przekonywaią, iżby ie wykorzenić można.

Naywiększa część chorób działa podobnie, iak śmierć nagła; przerywaiąc operacyą życia, iako to: zaduszenie i apolexya, albo powoli skracaiąc życie przez wyniszczenie sił żywotnych, i osłabienie organ nayważnieyszych, i dla tego człowiek do przeżnaczonego sobie kresu doyść nie może.

Następuiący wyciąg z list prawdziwych przekona, iaki niezmierny ubytek choroby teraźnieysze w ludzkim sprawuią rodzaiu.

Z tysiąca ludzi, co się w iednym urodzili czasie, umiera 24. zaraz przychodząc na świat, 50. przy wyrznięciu zębów, 277. z konwulsyów

i innych chorób dziecinnych w przeciągu dwoch pierwszych lat: 80. do 90. na ospę, która iako wiadomo, przynaymniey iednego z 10. porywa; 10. z odry; ieżeli to białogłowy, to ich umiera 8. w połogu, 190. z suchot, wyniszczeń, i z chorób piersi (przynaymniey tak się dzieie w Anglii) 150. z febr gwałtownych, i z apolexyi, 41. z opuchliny. Y tak z tysiąca, może 70. z starości umiera, albo raczey w starości, bo naywięcey starców z przypadku umiera. Co dowodzi, że 9. z 10. części umiera przed czasem.

Muszę tu nadmienić o chorobie ftraszney w naszym wieku czyniącey spuſtoszenia: *o skłonności do samobóyſtwa.* To uczucie przeciwne naturze, które niegdyś sroga tylko konieczność, lub ofiara heroiczna podobném czyniły, stało się teraz chorobą napadaiąca częstokroć w kwiecie młodości, i w nayszczęśliwszych okolicznościach. Tęſknota tylko i niesmak w życiu do niey bydź mogą powodem (*b*). Są ludzie, w których wszelkie czucia i szczęśliwości źrzodła zupełnie są wyczerpane, i dla tego życie bę-

(*b*) W przeciągu 75. lat w *Londynie* tyle osób zginęło od samobóystwa, iak na Pleurę (kłócie w bokach.)

dąc dla nich ciężarem, nie mogą się oprzeć chęci uwolnienia się z niego.

Ci mianowicie, co się zawczasu na nierząd i zbytek rozpuścili, roztrwonieniem drogich życia soków, które są źrzodłem nayflodszych lubości, żywotne wyczerpali siły. Naturalnie więc ztąd wypada, że człowiek tak nieszczesny przekłada śmierć nad życie daleko sroższe od niey.

Niedorzeczne zaś leczenie, i przesadzenie lekarstwy, które pomnażaią ieszcze bardziey nieszczęśliwości człowieka, temi licznemi nieprzyiaciołmi życia iuż dosyć udręczonego, między temi położyć potrzeba.

1mo. Pozwalaiąc działać przyczynie choroby, choć o iey szkodliwości przekonani iesteśmy; n. p. wiadomo, że zbytek wina, odzież nadto lekka, i praca nocna sprowadzaią choroby; a iednak takowych nie unikamy zbytków.

2do. Niepoznanie choroby, lub lekce ważenie tey, co się z czasem niebespieczną stać może. Y tak zaniedbanie rymy lub kataru, niezmierną liczbę osób życia pozbawia. Uważaią ie, iako przypadki konieczne i użyteczne, i ia tego zdania, gdy nie są gwałtowne, i niedłu-

go trwaiące. Jednak wiedzieć potrzeba, że katar łatwo zapalenie piersi ciągnie za sobą; a pospoliciey suchoty i wyniszczenie. Zapewne nie przesadzę, gdy powiem, że naywięcey tych chorób z zaniedbanego pochodzi kataru piersi. Przeto stanowię tu dwa prawidła, któreby starownie w każdey Rymie zachować należało. Skoro katar dłużey trwa nad dni 15. uważać go potrzeba iako chorobę, i wezwać Doktora, unikać zagrzania się, zaźiębienia, zaniechać wina, wszelkich gorących napoiów, tudzież potraw rozpalaiących.

3tio. Postępuiąc przez niewiadomość, przesąd lub nierozsądne uleganie przeciwnie temu, coby koniecznie czynić należało, iako to: przymuszaiąc chorego do iedzenia bez apetytu, pozwalaiąc w chorobach goiących tęgiego piwa, wina, kawy, bullionu, i innych napoiów lub pokarmów zapalaiących, co lekką febrę w zgniłą gorączkę przemieniać zwykły; kładąc chorego zaraz do łóżka, skoro go gorączka lub droszcz napadnie, nakrywaiąc go mocno, rozgrzewaiąc w izbie powietrze bez odświeżenia go otwarciem okien lub drzwi, niedostrzegaiąc ochędostwa, i wątląc chorego zbytecznem wypróżnieniem. Takowy nierozumny sposób leczenia więcey gu-

bi chorych, niż sama choroba, a mianowicie wieśniacy tego się staią ofiarą, gdyż naymnieysza u nich choroba niebespieczny bierze charakter, i dla tego ospa w zimie daleko sroższa, niż w lecie, ponieważ drzwi i okna są zamknięte, a ciepło pieca udziela tęższey choremu gorączki.

4to. Nie wzywaiąc Doktora, albo źle iego wykonywaiąc rady, źle używaiąc lekarstw, udaiąc się do ciarlatanów i śrzodków misternych, lub lekarstw powszechnych, o czém w dalszym ciągu, *w Rozdziale o złém używaniu lekarstw.*

Smierć gwałtowna także kupę porywa ludzi, w czém równie bliższe wieki znaczny uczyniły postępek. Zamiary śmiałe, częste, i niebespieczne żeglugi, i handel rozciągły takowe pomnożyły przypadki. A oprocz tego odkrycia niektóre wykwintnym sposobem skrócaią życie.

Namienię tylko o prochu do strzelania, i o niektórych truciznach, iako to: *Aqua Toffana*, proszek sukcesyiny, słowem: sztuka zabiiania ludzi głęboką stała się nauką.

ROZDZIAŁ V.

Powietrze niezdrowe. Zbyteczna wielkich miast ludność.

Nadto znaczne miast wielkich zaludnienie przykłada się naybardziey do zkrócenia życia ich mieszkańców. Nie można widzieć bez tkliwości, iak bardzo poczet umarłych przewyższa rodzących się. W *Wiedniu*, *Berlinie*, *Paryżu* i *Londynie*, ieden z 20. lub 23. umiera, a w okolicach ich po wsiach ieden tylko z 30. lub 40. *Rouſseau* ſłusznie więc twierdzi, że człowiek ze wszystkich zwierząt naymniey w towarzystwie żyć powinien. Oddech iego iest śmiertelnym dla podobnych sobie, tak co do fizyczności, iako i moralności. Nie wilgoć to, czyli grubość powietrza iest szkodliwa, ale uzwierzęcenie, którego mu tyle ludzi w kupie będących udziela. Bo ledwo co człowiek cztery razy iedném oddychał powietrzem, a iści ten żywioł życia w śmiertelną się obraca truciznę. Każdy więc sobie wystawi, czém iest powietrze w mieyscu takowym. Fizycznie nie podobno, aby część tego, co się wciąga, nie była iuż w płucach innego; a to iest strasznym iadem życie ludzkie ſkracaiącym. Niechże więc każdy, co może, unika bawienia się w ludnych

miastach. Są to groby człowieczeństwa tak fizycznie, iako i moralnie. Nawet w miastach pomnieyszych, gdzie wązkie są ulice, zdrowsze mieszkanie na przedmieściach, dla tego potrzebaby codzień przynaymniey przez pół-godziny za miastem czyścieyszém oddychać powietrzem. O czém się obszerniey w *Rozdziale trucizn mówić będzie.*

ROZDZIAŁ VI.

Zbytek w iedzeniu i piciu. Kuchnia wykwintna. Napoie mocne.

Niewstrzemięźliwość w Dyecie niemniey skraca życie, a to w troiakim sposobie; przez natężenie zbyteczne sił trawnych, co ie koniecznie osłabia, przez wstrzymanie dygestyi, gdyż pokarmy zbytkiem pożywane nie mogą bydź wyrobione, a to sprawuie serowość, i złe soki w wnętrznościach; na koniec przez powiększenie massy krwi, przez przyspieszenie cyrkulacyi, po czém wyniszczenie następuie. Ten zbytek prócz tego częs ych niestrawności iest przyczyną, a dla tych na laxę brać trzeba, co także osłabia.

Przez zbytek w iedzeniu się rozumi, gdy się ię tyle, że iuż nic ieść nie można. Znaki te-

go są: żołądek ociężały i pełny, poziewania, odbiiania, zbieranie się na womity, ospałość, i ból lekki głowy. Więc ſtarego się przyſłowia trzymać należy; przeſtań ieść, nim się naiesz.

Kuchnia wykwintna. Ta przyiaciołka naszego podniebienia, iest zprzysiężoną życia nieprzyiaciołką, i wynalazkiem do zkrocenia dni naszych znacznie się przykładaiącym.

1mo. Naywiększa w tém sztuka, żeby wszyſtkim potrawom dać smak tęgi i ostry. Przeto będąc po większey części złożone z rzeczy rozpalaiących, zamiast karmienia i posilenia, przez swe drażnienie wewnętrzne pomnażaią wyniszczenie. Y tak za zwyczay po wielkiey uczcie napada mała gorączka, więc o biesiadnikach stosownie mówić można: *trawiąc, trawią się.*

2do. A co naygorsza, że kuchnia wyborna wzywa do iedzenia nad siły żołądka. Tak przyiemnie łechce podniebienie że wszelkie żołądka przełożenia są nadaremne: więc nieborak nad siły pracować musi, i staie się częſtokroć fałszywego apetytu od podniebienia zkazionego ofiarą. Y tak kuchnia wytworna przytłomia poznanie potrzeb prawdziwych człowieka.

3tio. Przesadzaią się w wynaydywaniu nowych draźnień przez mieszaninę zupełnie przeciwną naturze, a przez to rzeczy przez się niewinne, staią się przez połączenie arcy-szkodliwemi. Słodycz i gorycz nie szkodzą oddzielnie, a razem złączone zgubnemi bydź mogą. Jayca, mleko, maſło i mąka, każde osobno łatwe do strawienia. Złącz ie tylko, i zrób z nich ciasto tłuſte i twarde, a z trudnością się strawi. Więc położę za zasadę, że im więcey w potrawie iest mieszaniny, tém się staie niestrawnieyszą, i tém gorsze wyda soki.

4to. Naywiększa sztuka kucharza, żeby dał potrawy nayeſsencyonalnieysze, iako to: tęgie buliony, soki, gąszcze z różnego mięsiwa wysadzone. Tak się w tém wydoſkonalono, że w talerzu rosołu, lub galarety, zawieraią treść kilku funtów mięsa, kilku drobiów, i rury z szpikiem; rozumieią w ten czas, iż wielkiey dokazali sztuki, gdy oszczędziwszy zębom żucie, a żołądkowi trawienie, przeprowadzą prosto w krew ten sok w koncentrowanych potrawach; sądzą, że zmocni, a on zwątli i przyspieszy zepsucie, a to z wielu przyczyn.

5mo. Nie można nigdy bezkarnie złamać praw natury, i tak nie bez przyczyny żołądek

pewną tylko wielość pokarmów znieść może. Każde ciało ilość tylko pomierną do swey wielkości obiąć zdoła; co szczególnie do żołądka zastosować potrzeba, ale w tém oszukuią naturę, i podchodzą nieiako iey pierwsze działanie, wpychaiąc nad pomiar dwa razy więcey pokarmu niż ciało znieść może. Ztąd następuie zapchanie, pełność ustawiczna naczyń, co przerywa równą wagę, a następnie wątli zdrowie i życie ukraca.

2do. Mądre to rozrządzenie natury, że pokarmy wchodzą do ciała naszego pod grubą postacią. Wprzód żute, z śliną zmieszane dłużey zostaią w żołądku, i przyspasabiaią go przez drażnienie do odwrotnego działania, a przeto się z nami doskonaley ziednaczaią. To iest fundament, na którym się prawdziwe zasadza zakrzepienie, ponieważ pokarm w naturę naszą przemienić się nie może, nim go wprzód siły trawne nieusposobią, i zgodnym z nią nie uczynią.

Więc tę podchodząc operacyą, wprowadzaią się do ciała soki, które nie będąc zgodnie wyrobione, nie przynoszą zasilenia, ale działaiąc owszem, iako części obce drażniące, raczey

wyniszczenie, a nie zakrzepienie ciągną za sobą. Możeż więc kuchnia wyszukana bydź uważana, iako przyiaciołka życia ludzkiego, kiedy naypięknieysze Nieba dary w ukrytą przemienia truciznę?

Na koniec trzeba także po między śrzodkami życie ſkracaiącemi tęgie pomieścić trunki, które pod iakąkolwiek bądź postawą życie wątlą. Jest to ogień płynny, który człowiek połyka; przyspieszaią one strasznym sposobem wyniszczenie życia, i nieiako nas przy wolnym wytrawiaią ogniu. Sprawuią ostrość, choroby ſkórne, wyschłość i sztywność włoknień, starość zawczesną, kaszel, dychawicę, choroby plucowe, puchlinę wodną; a co naygorszego, że stępiaią czułość fizyczną i moralną, takdalece: że piiak staie się na wszystko nieczułym, żadne na nim nie ſkutkuie drażnienie. Wypada ztąd, że gdy ci nieszczęśliwi zachoruią, uleczeć ich niepodobno, bo do naysilnieyszych przyzwyczaieni drażnień, nie doznaią wrażenia od ſłabszych. Toż samo i przedmioty moralne, honor, uczciwość, ſława lub hańba nie wzruszą ich bynaymniey, wódka tylko im czyni wrażenie. Nic nie potrafi człowieka tak zpodlić, i prawie do bestyialſkiego przywieść stanu, iak

nieustanne tego fatalnego napoju używanie. Inne przywary zostawuią poprawy nadzieię, ale ta wyniszczaiąc czułość, nieodzownie gubi człowieka, a bardziey ieszcze kobietę. Biada temu, co ma towarzyszkę życia tey haniebney oddaną zdrożności! Te uwagi, zda mi się, powinnyby ściągnąć raczey baczność Rządów, i pobudzić do założenia tamy piiaństwu, staiącemu się coraz pospolitszém, a zamknięcia szynków i gorzalni nadto pomnożonych, które między źrzodłami drożyzny położyć należy. Ten zbytek sprowadzi nakoniec zgubę kraiu, gdyż wytępia chęć do pracy, cnotę, ludzkość, wstrzemięźliwość, i instynkt moralny, przymioty, bez których kray żaden ostać się nie może. Historya przekonywa, że Epoka wprowadzenia wódki do dzikich ludzi, stanowi czas, od którego krodzey żyć i flabieć zaczęli, i ten dar fatalny przyłożył się bardziey do poddania się rozboynikom Europeyskim, niż bagnety i armaty.

Rozumieć nie potrzeba, że likwory flodkie, czyli trucizna maskowana, tey nie ma nieprzyzwoitości. Łechcą one podniebienie, ale w żołądku utracaią części cukrowe, co ich zgubną ukrywaią własność, i z większą działaią mocą, i coraz do większey zachęcaią porcyi. A co

gorsza, że od tego nałogu człowieczeństwo hańbiącego, tylko potrosze odzwyczaić się można, czego iednak rzadkie widać przykłady.

ROZDZIAŁ VII.

Skłonności duszy. Namiętności życie skracaiące. Zły humor. Życie nadto czynne.

Smutek, zmartwienie, gniew, boiaźń, niespokoyność, trwożliwość, nadewszystko zawiść, i zazdrość, są to skłonności życiu nayszkodliwsze. Zwątlaią bowiem naydelikatnieysze siły żywotne, wstrzymuią strawność i usposobienie pokarmów, osłabiaią sprężystość serca, a zatém tryb nayważnieyszy zasilenia. Zazdrość mianowicie i zawiść rozciągaią iad śmiertelny, nietylko odbieraiąc władze żywotne, ale podniecaiąc nieustannie żołć, ukrytą wprowadzaią truciznę nieskończenie bardziey drażniącą; a zatém wyniszczenie wewnętrzne niesłychanym sposobem przyspieszaiącą, zkąd prawdziwe przysłowie: *Zawiść się sama pożera.*

W tey liczbie umieścić także należy tę nieszczesną chorobę duszy, znaną pod nazwiskiem złego humoru, czyli tetryczności. Od tey skłonności przywarney więdnieie człowiek w kwie-

cie młodości, odpycha go od wszelkich ciała i duszy uciech, i wszystkie w nim psuie soki. Ktokolwiek życie kocha, niechay go, iako nayzroższego, unika iadu.

Boiaźń także niepośledne tu mieysce trzymać powinna; iest to równie nawyknienie szkodliwe, które od naszey zależy woli wzniecić lub przytłomić. Jest to namiętność upadlaiąca człowieka, a odwaga rozumem kierowana naypewnieyszym iey lekarstwem. Boiaźń odbiera siłę, rozwagę, zdrowy rozum, stały umyſł, słowem: wszystkie dusz.y zaszczyty; więc pierwszy edukacyi zamiar dążyć powinien do wygłuzowania iey z serca dziecięcia. Lecz na nieszczęście przeciwnie sobie postępuią. Przytoczę tylko dwa gatunki boiaźni: grzmotów i strachów, czyli duchów. — Ktokolwiek tey dwoiakiey podległy boiaźni, utracił na zawsze spokoyność życia. Noc, co dla ciemności zdaie się spoczynkowi bydź tak rostropnie przeznaczona, iest dla niego haſłem okropnych trwożliwości. Pod czas, gdy inni słodyczy snu używaią, baczny i drżący na naymnieyszy szelest, noc w śmiertelney boiaźni przepędza potach, a z rana bardziey znużony wstaie, niż się położył.

Pora

Pora letnia tak wesoła, w którey się do nas odradzaiąca natura uśmiechać zdaie, iest dla niego źrzodłem nieustanney trwożliwości, i napełnia go męczarnią przestrachu. Łatwo sobie więc wystawić iaki wpływ ta ciągła niespokoyność duszy na trwanie życia mieć może. Jest to kurcz ustawiczny, co ściąga wszystkie naczynia ciała; skóra na ten czas na człowieku trętwieie, blednie, i wyparowanie całkiem się zatrzymuie; krew się w znacznieyszych wewnętrznych zcina naczyniach, puls nie równy, czyli przerwany, serce się krwią napełni, ruch iego przerwany; a za tém cyrkulacya i dygestya. Poruszenia kurczowe uczuć się dadzą, wszystkie sprzeżyny muszkułowe są zwolnione, drzenie powszechne napadnie, oddech iest prędki, a piersi ściśnione: na ten czas podobne czyni wrażenia, iak iad śmiertelny, a przeto do skrócenia życia się przykłada.

Muszę tu uczynić wzmiankę o przywarze w wieku naszym tak pospolitey, a wielką część życia nam odeymuiącey, iest to: owa nieograniczona czynność, która prawie cały ród człowieczy zaymuie; iest to pewna nieprzełamana skłonność do nowych planów, układów, prac, i przedsięwzięciów nayniebespiecznieyszych.

Ten geniusz wieku iest przyczyną, że samoistwo, dzielność, szperania, różne odmiany, stały się nieiako właściwsze człowiekowi, niż przedtém; dla tego wszystkie władze temi przedmiotami zatrudnione, w daleko natężeńszey zostaią czynności. Zbytek, co wszystkie klassy towarzystwa opanował, pomnożywszy potrzeby, do nowych coraz zapala usiłowań, i przedsięwzięciow. Ztąd owa nieprzerwana czynność, która na koniec wszelką duszy odeymuie spokoyność, i przeszkadza ciału równie wyczerpanemu potrzebnego używać zasilenia przez spoczynek; co koniecznie niewypowiedzianym sposobem wyniszczenie wewnętrzne człowieka przyspieszyć musi.

ROZDZIAŁ VIII.

Boiaźń śmierci.

Żaden gatunek namiętności nie czyni człowieka tak nieszczęśliwym, iak boiaźń śmierci. Obawia się bowiem tego, czego uniknąć nie potrafi, i co moment zdarzyć się może. Z drżeniem tylko używa wszystkiego, lub się strzeże tego, co flodycz życia stanowi, sądząc, że co tylko czyni i pożywa, śmierć mu przyspieszy. Ta ustawiczna boiaźń śmierci zawcza-

su mu życie odbiera istotnie, bo nie masz przykładu, żeby obawiaiący się śmierci do doyrzałego doszedł wieku.

Kochay życie, lecz się nieobawiay śmierci.

Otóż prawo i proroki, i skłonność duszy iedyna, za pomocą którey aż do wieku sędziwego szczęśliwym bydź można. Ktokolwiek śmierci się obawia, niechay się wszelkich życia rozkoszy wyrzecze; każda pociecha ciągnie za sobą śmierci wyobrażenie, i podobny do ściganego przez nieprzyiaciela, który sądzi, że tuż za nim pospiesza, i raz mu zadać ma śmiertelny. A że są osoby, które się z tey nieszczęsney temperamentu choroby uleczyć nie mogą; podam niektóre prawidła, które lubo na głęboką nie zarywaią metafizykę, mogą iednak bydź zalecone, iako środki proste, a oraz bardzo skuteczne przeciwko boiaźni śmierci, iako przezemnie samego doświadczone.

1mo. Trzeba się zawczasu z myślą śmierci pobratać; wielce bowiem błądzą ci, co rozumieią znaleść prezerwatywę przeciwko boiaźni śmierci, oddalaiąc iey wyobrażenie! W momencie, w którym się naymniey spodziewaią, w łonie nayslodszych uciech ta myśl ich ogar-

nie, a tém srożey ich przerazi, że iest obca i niespodziewana. Więc zdaniem moim ten tylko szczęśliwy, który przypatrzywszy się z bliska, a odważnie temu nieprzebłaganemu nieprzyiacielowi, na koniec z oboiętnością na niego patrzyć będzie, i w pośrzod uciech pomyśli o śmierci bez zmieszania się; iakoż na wielu doświadczyłem osobach, które familiaryzuiąc się z tą myślą, i odsuwaiąc od niey mniemaną okropność, naymnieyszego na koniec nie doznawały wrażenia.

Uważać tylko żołnierzy, maytków i górników, można znaleść ludzi szczęśliwszych, weselszych, i skłonnieyszych do uciech wszelkiego rodzaiu? Dla czegóż? ponieważ widząc zawsze śmierć z bliska, nauczyli się nią pogardzać. Ten tylko wolny, co się śmierci nie lęka; nic go w świecie nie uwięzi, nie ztrwoży, i nieszczęśliwym nie uczyni. Dusza iego wyższą uniesiona odwagą, która w nim początek żywotny zakrzepia, i staie się następnie istotnym środkiem przedłużenia życia.

Ta praktyka ma ieszcze tę korzyść, że człowieka od zboczenia z drogi cnoty i poczciwości wstrzymuie. Ktokolwiek pomyśli o stosun-

kach na drugim świecie istnąć mogących, nie uniknież czynu niesprawiedliwego, nieporzucisz zamyſłu zemszczenia się krzywdy doznaney? Odmieniaiąc bowiem mieysce sceny, obalamy drobne względy własney miłości, co nami pospolicie kierować zwykły. — Widziemy rzeczy w prawdziwym widoku, omamienie niknie, a istotność zostaie.

2do. Wielu osób obawia się bardziey zbliżania śmierci, niż samey śmierci; naydziwacznieysze sobie wystawuią wyobrażenie o zgonie, konaniu, czyli o gwałtownem duszy z ciałem rozstaniu się: ale to wszystko iest bez fundamentu; nikt nie czuł śmierci, i świat z tą porzucamy nieczułością, z iakąśmy nań przyszli. Otóż dowody tego: nayprzód człowiek żadnego śmierci uczucia mieć nie może, bo umierać, iest to początek żywotny utracać, za pomocą tylko którego dusza czuie się w ciele; więc w miarę utracania początku żywotnego, utracamy także czułość i przytomność, i nie możemy utracać życia, bez utracenia czucia życia przez organ osłabienie. Co też dowodzi doświadczenie, ci, co pierwszego stopnia śmierci doświadczyli, zapewniaią, iż żadnego śmierci uczucia nie doznali, ale, że bez siły i przytomności byli.

(c) Niechay konwulsye, rzężenie, i powierzchowne śmierci udręczenia, które się w niektórych konaiących widzieć daią, żadnego w nas nie czynią wrażenia. — Te przypadki dla przytomnych tylko są strasznemi, a nie dla umieraiącego, który iuż nic nie czuie. Jest to właśnie, iak gdyby o stanie wewnętrznym człowieka wielką chorobą miatanego sądzić chciano, po strasznych konwulsyach, które cierpi zewnętrznie! Nie ma on żadnego miotań swoich uczucia.

3tio. Uważać należy życie, iako stan śrzedni, iako czas rozwiiania i przygotowania się, iako część naszego iestestwa służącą nam do przeyścia do innych istnienia peryodów. Za coś więc zadrzeć mamy na myśl ziszczenia przechodu tego, i zakończenia niepewnego, i nigdy zupełnie szczęśliwego bytu, dla zaczęcia innego? Na ten czas spokoynie poruczyć się możemy naywyższey Istocie, która nas poniewol-

(c) Człowiek, który się był obwiesił, a którego znowu do życia przyprowadzono, powiedział, że w tym momencie, gdy go powróz ścisnął, wpadł w stan zupełney nieczułości; i że tylko sobie nieco przypomina, iż widział błyskawice, i głuchy dzwonów odgłos słyszał.

nie na tym świata Teatrze postawiła, i oczekiwać spokoynie roztrzygnienia losu naszego. Ten co śpi na łonie oycowſkim, powinienże się odecchnienia obawiać?

4to. Pamięć przodków, lub tych, co sercu naszemu byli miłemi, wiele także boiaźń śmierci umnieyszyć potrafi. Zdaie się, iakoby nas zapraszali do złączenia się z niemi w tych niedościgłych przestrzeniach, których rozkoszy rozum ograniczony wystawić sobie nie może!

ROZDZIAŁ IX.

Próżnowanie. — Bezczynność. — Tęsknota.

Nieużywanie władz równie życie ukrócić może; sprawuie to psucie się naczyń, zastanowienie, i niedogotowanie soków, a zatém i złe posilenie. — Pierwsze a nieodzowne przeznaczenie człowieka, aby w pocie czoła pożywał chleba. Doświadczenie tę zasadę doſkonale popiera. Nie ſłuży iedzenie bez poprzedzaiącey pracy. Bez zachowania pewnego stosunku między zasileniem i wysileniem wewnętrznym, nie można się ani zdrowia, ani długiego spodziewać życia. Jakoż doświadczenie przekonywa, że próżniak nigdy do sędziwego nie przychodzi

wieku, a że przeciwnie, ci żyli naydłużey, co czynne prowadzili życie.

Próżnowanie duszy skraca życie, lubo się na pozor one przedłużać zdaie. Przytoczę tylko tęsknienie czyli nudzenie się. — Uważaymy ieno, iakie fizyczne sprawuie skutki, a przekonamy się, iak wielce dla ciała naszego bydź może szkodliwem. Cóż widziemy w człowieku nudzącym się? Zaczyna pozie wać, co iuż oznacza zatrzymaną krwi cyrkulacyą w plucach; a zatém sprzężystość serca i naczyń cierpią, i nadto powoli działaią. Jeźli się przedłuża przyczyna, tém skutki okropnieysze. Ztąd zastanowienie się humorów, i krwi krążenia; i naczynia trawności staią się nadto słabemi i powolnemi; ztąd rozwolnienie, melancholia, wapory do głowy idące, na końcu hypokondrya. Słowem: wszystkie od ciała i duszy odbywane sprawy są zwątlone i wzburzone. Wnieść więc mogę bespiecznie, że stan mięszaiący nayistotnieysze ciała operacye, i osłabiaiący iego nayszlachetnieysze władze, musi koniecznie ukrócić życie.

Tęsknotą fizycznie iako i moralnie iest szkodliwa. Sławny *Weikard* w swym dziele nieśmiertelnym: *Doktor Filozof*, przytacza przy-

kład dziecięcia ubogich rodziców przymuszonych do wyiścia częstego na robotę. Z razu zostawiali ie same w kołysce, gdzie nudząc się, na oglądaniu rąk i nóg czas trawiło. Gdy nieco urosło, zamykali ie w kurniku, gdzie na dwor przez szparę patrzyć mogło. — Cóż ztąd wynikło? Otóż dziecko to dorastaiąc zostało niedołężnym na rozumie, tak dalece, że ledwo mówić umiało.

Ta duszy przywara ieszcze strasznieysze za sobą ciągnie skutki. Tęsknota z swą do melancholii skłonnością do samobóystwa prowadzić zwykła.

Pewny Anglik napisał był przeciwko samoboystwu dzieło przewlekłe i nudne. Potyka dnia iednego innego Anglika, w twarzy którego widział wyryte wszystkie oznaki rozpaczy i smutku głębokiego. Dokądże idziesz przyiacielu? rzecze mu ów Autor: Utopić się w Tamizie, odpowie drugi. Przebog! proszę cię powróć do siebie i przeczytay wprzód moie dzieło przeciwko samoboystwu — Jak to? odparł ponuro Anglik, otóż to właśnie ta książka tak mnie znudziła, żem przedsięwziął się utopić.

Lecz moze mi kto powie, iakaż na tęsknotę prezerwatywa? Jest to nieodstępny nasz nieprzyiaciel. Idzie on za nami na widowisko, na bale, na biesiady i przechadzki. — Jest iednak pewny pozbycia go się śrzodek: ciągła praca lub zatrudnienie.

ROZDZIAŁ X.

Immaginacya nadto natężona. Choroby domniemane. Czułość udawana.

Moc wyobrażenia nam dała natura, dla przykraszenia życia; ale iako z przyprawy fizyczney, pospolitego pokarmu czynić nie należy, tak równie nie potrzeba, żeby życie nasze tey przyprawy moralney nie nadużywało.

Natęża się wprawdzie przez to czucie życia, ale powiększa się także życie wysilaiące i wyniszczenie; i przeto tamuie się oraz zakrzepienie; iako dowodzi wyschłość tych, co zapaloną maią immaginacyą. Prócz tego usposabia się tém ciało do odmian raptownych, gwałtownych, i mogących bydź niebespiecznemi dla życia; ponieważ naymnieysza iskierka potrafi w natężoném wyobrażeniu gwałtowny zapał utrzymać. Ktokolwiek więc żyć długo pragnie, nie-

chay tey władzy duszy nie pozwala nadto panowania, i niechay ią w stanie ustawicznego natężenia nie utrzymuie; albo niech iey raczey użyie wedle przeznaczenia swego, do uczynienia dni życia swego świetnieyszemi i szczęśliwszemi, do zaprawienia przyiemnością chwil obojętnych, do napełnienia radością smutnych momentów.

Staie ona się niebespieczną dla życia, gdy pewnych nabiera skłonności, które w oddaleńszych skutkach szkodzą dwoiako; czém są choroby mniemane i czułość udawana. Ta pierwsza wyobrażenia choroba iest szczególniey hypokondryków podziałem. Jest ona częstokroć w tych, co nie są Doktorami, skutkiem natężonego czytania dzieł lekarskich, których nie do samey nauki, iak czynią Doktorzy, ale do siebie stosuią, a z niedostatku potrzebnych do tego wiadomości, częstokroć opacznie tłomaczą; przeto się takowego czytania wystrzegać powinni. Mogę w tey mierze do wiary niepodobne przytoczyć przykłady; widziałem bowiem osoby nos prosty, iak potrzeba maiące, a były iednak przeświadczone, iż był krzywy; innych, co maiąc brzuch zwyczayny, sądziły, że wodną miały puchlinę. Znałem także Damę, któ-

ra, gdy iey mówiono o iakiey chorobie mieyscowey, natychmiast ią czuć zdawała się. Gdym się pytał o iey ból głowy, o kurczu w ranieniu, i o palpitacyi serca, natymiast dostała bolu głowy, kurczu, i bicia serca.

Tulpius przywodzi przykład człowieka, któremu się od czytania książek Doktorskich głowa zawróciła. *Monro* także pisze, iż pod *Boerhawem* uczył się Medycyny młodzieniec do hypokondryi skłonny. Temu, ile razy był na lekcyi *Boerhawa*, zdawało się, że też samą cierpiał chorobę, o którey traktowano. Był on więc żywym nauki lekarskiey Kommentarzem; i dla tego też ledwo co doszedł do połowy tego kursu nużącego, uczuł się tak wyczerpanym moralnie i fizycznie, że tę naukę porzucić musiał. — Widziano nawet człowieka, który przekonany, że umarł, byłby w samey rzeczy umarł z głodu, gdyby iego przyiaciel udaiąc, iż także umarł, nie był wmówił w niego, iż umarli i na tamtym iadaią świecie.

Choroby immaginacyine wiele za sobą ciągną nieprzyzwoitości; nayprzód utrzymuią boiaźń i przestrach, zkąd wiele chorób pochodzić zwykło; powtóre takie osoby biorą często na laxę,

i różnych używaią lekarstw niepotrzebnie, co koniecznie bardziey wycięcza ciało, niż sama choroba, chociażby i istotną była.

Druga wyobrażenia ſłabość, *czułość nadto natężona*; uroienia romansowe, marzenia smutne, obrazy okropne równie zdrowiu są szkodliwe. Bądź, że takie osoby są świadkami oczywistemi smutnych wypadków, bądź, że czytaniem Romansów, lub wysileniem czułości, takowe w sobie wzbudzaią wrażenia bolesne, prawie iednakowy ich bywa ſkutek.

Ten stan ostatni, iako przysposobiony, ieszcze iest szkodliwszy, niż pierwszy, który naturalny iest człowiekowi. Uważaliśmy iuż, iak wielce smutek żywotnemu szkodzi początkowi; łatwo więc ztąd sądzić, iak zgubny powinien bydź ſkutek takowey ſkłonności duszy, którey smutek nieodstępnym życia towarzyszem, który uciechy nayniewinnieysze zkrapia łzami gorzkiemi, i serce nayboleśnieyszém przeymuie uczuciem; wytępia on wszelką energią, i umyſłu wesołość, takdalece: że takowe duszy udręczenie, choćby tylko dwa lata trwało, znacznie życie ſkrócić powinno.

ROZDZIAŁ XI.

Jady fizyczne, i zaraźliwe.

Pod tém nazwiſkiem wszystkie rozumiem substancye, które w małey ilości zgubne w ciele ludzkim sprawuią ſkutki. Znayduie ich się w naturze wielka mnogość, i różnego gatunku; działaią one albo gwałtownie, albo ſkrycie, prędko lub zwolna, zewnętrznie lub wewnętrznie, widocznie lub niewidocznie; są więc z liczby nayniebespiecznieyszych życia nieprzyiacioł.

Zdaie mi się więc, iż wiele na tém zależy człowiekowi, takowe znać iady, aby ich mógł uniknąć; albowiem przez niewiadomość i nieuwagę staie się onych ofiarą. Bestya dla poznania i strzeżenia się ziół iadowitych, opatrzona instynktem, a człowiek rozumem i doświadczeniem; ale się częstokroć onego nie radzi. Umyśliłem więc powszechne dać wiadomości, które każdemu są potrzebne dla uniknienia ich skutków okropnych.

Jest to szkodliwym przesądem, iż iad czyli trucizna, ustami tylko wchodzi w człowieka. Możemy bowiem bydź otrutemi przez wszystkie powierzchnie, i części zewnętrzne i wewnę-

trzne ciała naszego, to iest: przez te, co maią nerwy i naczynia oddychaiące, iako tę: przez usta, żołądek, tył, przez powierzchnią skóry, przez nos, uszy, części rodzące i pluce, przez oddech. Jedna iest tylko różnica w skutku, który w iednych częściach iest prędkim, a w drugich powolnym, że każda trucizna na iedneyże nie działa części.

Dzielę ia trucizny na dwie klasy, to iest: na fizyczne i zaraźliwe. Ostatnie poznawaią się po tém, że się w żyiącém formuią ciele, i maią własność udzielenia się innym ciałom. Po między fizycznemi naybardziey nam zależy znać następuiące: Arszennik, *Auripigment*, czyli Złotokost, ze wszystkich iest naygwałtownieyszy. Od naymnieyszey iego ilości (5ciu lub 6ciu gran) zgubić się może człowiek; działa prędko, i srogie sprawia boleści. Są niezliczone przykłady ludzi, co sobie przez nierostropność nayokropnieyszą śmierć zadali. Przynaymniey nie potrzebaby pozwolić przedawać tey trucizny w sklepach korzennych, gdzie się oraz cukier, kawa, i inne przedaią żywności. Tym czasem muszę przytoczyć sposoby, iakiemi się łatwo arszennikiem otruć można, i dać oraz potrzebne w tey mierze przestrogi.

Zwyczay trucia nim mysz i innych bestyi, naywięcey za sobą fatalnych ciągnie przypadków. Gdy się zważy, wiele się to osób zgubiło od tey trucizny szczurom przeznaczoney, zdaie mi się, iż rostropność każe onęż zaniechać, gdyż naywiększa ostrożność nieszczęść uprzedzić nie potrafi. — Następuiące tylko przytoczę. W pewney piwnicy było mleko; szczury co pożarli byli pigułki z arszennikiem, ztruli ie, a tém wiele się ztrulo osób. Daleko lepiey używać wroniego oka, co mniey ludziom szkodliwe, a gwałtowną dla bestyi iest trucizną. Drugi sposób trucia się iest farbami z arszennikiem zmieszanemi. Z profesyi Malarze umieią się ustrzedz ich skutków; ale niewiadomi nie powinniby przynaymniey kłaść pędzlów do gęby. Są nawet lalki malowane arszennikowemi farbami, którychby koniecznie zakazać potrzeba, a tém bardziey, że dla dzieci są przeznaczone. Równie się strzedz należy lekarstw Ciarlatańskich na febry; wchodzi w nie naywięcey arszenniku; prawda, że od razu febra od nich zginie, ale ściągną suchoty, lub inne skutki okropne. Ołow iest także silną trucizną, a tém niebespiecznieyszą, że działa nieznacznie, i gwałtownych nie wydaie znaków, i ledwie się domyśleć może człowiek, choć iuż śmiertelnie otru-

otrutym będzie. Różne zaś są sposoby trucia się, o których publiczność przestrzedz potrzeba. Prawie co dzień połyka trochę ołowiu w pokarmach i napoiach; co się dzieie, kiedy się ie potrawy sporządzone w naczyniach cynowych, lub maiących w sobie ołów, lub źle pobielanych; albo kiedy się piie wino ołowiem zaprawione; czego łatwo doyść można probą przez *Haunemana* wynalezioną. Po czém często w lat kilka pokazuią się okropne znaki nieuleczonego otrucia. — Inny rodzay trucia się podaie bielidło, w które kalcynowany wchodzi ołów: szkodliwą nader truciznę maią w sobie takowe bielidła za zwyczay z kompozycyi mineralnych złożone, i ciało przez skórę nieuleczoną zarażaią trucizną. Bleywas, którego pospolicie potrzebuią do malowania pokoiów, niemniey szkodliwą w świeżych farbach zawiera truciznę. Są przykłady, że osoby, co mieszkały w izbach świeżo bleywasem wymalowanych, dostały duszności, częstokroć i suchot. Znaki i skutki takowego otrucia są: kolki, stolec twardy, tretwienie rąk, a nawet i nóg, nakoniec całe wysycha ciało, i na zupełném się kończy wyniszczeniu. Toż samo sądzić potrzeba o wszystkich preparacyach z Merkuryuszu, Spiszglasu i Miedzi, które iako zgubne iady uważać należy; i dla tego cokol-

wiek się w miedzianym gotuie naczyniu, staie się zdrowiu ludzkiemu szkodliwém. Sole nawet nieiakie, *Salia neutra* użyte razem w nadto wielkiey ilości, gdy nie są wprzód dobrze w wodzie rozpuszczone, trucizną stać się mogą. Widziałem wiele osób, które zażywszy 2, do 3ch łotów saletry albo ałunu zamiast soli *Glauberskiey*, doświadczyły wszystkich naygwałtowhieyszych otrucia znaków, których z trudnością okropne wstrzymano skutki.

Królewstwo roślinne zawiera mnostwo trucizn zabiiaiących; zawracaią głowę lub zmysły odbieraią, iako to: *Opium*, *Psinki* (*Belladona*) inne maią ostrość szkodliwą, albo zapalaią, iako to: *Wilcze łyko*, *Mlecznik*. Równie się przez niewiadomość nieszczęśliwe popełniaią omyłki; wieleż to osób zamiast pietruszki wzięło *Swinią weż*, a zamiast pasternaku, *Szaleju*, zamiast dobrych grzybów, iadowitych, i śmierć sobie okropną zadało, iako i nasieniem *Psinek*, *Wilczém łykiem*, lub podobném zielem iadowitém. Więc dla uniknienia takowych przypadków, trzebaby w każdey szkole okazywać młodzieży wszystkie iadowite rośliny, które się w kraiu znayduią; a gdy obręby temu dziełu założone nie pozwalaią mi w te wchodzić szcze-

góry, zalecam książkę, która w tey mierze nay-dokładnieysze wystawia wiadomości (∂).

Nayniebespiecznieysze rośliny iadowite w Niemieckich kraiach (znayduią się i w Polszcze) a któreby koniecznie znać potrzeba, są: *Psinki* (*Belladona*) *Swinia weż* (Cicuta) *Szaley* (Hyosciamus, Aconitum) *Paluszniczek* (Digitalis) Solanum rodzay Psinek, *Wilczy mlecz*, *Psie mleko* (Esula) *Lelium temulentum*, *Daphne* (rodzay Wilczego łyka) wiele gatunków *Zabinek*, Salata nazwana *Lactuca virosa*, *Bobko-Wiśnia* (Laurocerasus). Na koniec i gorzkie Migdały, iako nie dawno doświadczono, śmiertelny iad w sobie zawieraią, i tak dzielny, iak Bobko-Wiśni.

Nawet powietrze, w którém żyiemy ztrutém bydź może, i to w nas rychło, lub pożno śmiertelny sprawuie skutek. Kładę w tym rzędzie iad, który w siebie sami wciągamy z powietrzem, oddychaiąc. Istoty żyiące wyczerpuią w pewnym czasu przeciągu wszystkie czyste powietrze ży-

(∂) Jadowite zioła w Niemczech rosnące, dla uniknienia przypadków, przez *Hallera* z kopersztychami w farbach naturalnych w II. Tom: trzecia Edycya.

wne znayduiące się w pewney przestrzeni, i wypuszczaiąc nieczyste, i do oddychania nie zdrowe. Y tak kupa ludzi zamkniętych w szczupłym mieyscu, może w krótkim czasie uczynić powietrze śmiertelnie iadowitém (e). Jeżli liczba osób mniey znaczna; na ten czas powietrze nie zabiia wprawdzie, ale się iednak szkodliwém staie. Trzeba więc unikać mieysc, gdzie się wiele ludzi do kupy natłacza, a mianowicie, gdy nie maią pewney wysokości, ani powietrze przez nie przechodzić nie może. Co się nayczęściey trafia po Teatrach. Znak naypewnieyszy, że powietrze ztrute, gdy się świece nie-iasno palą, albo też same zgasną. Na ten czas powietrze w pewney mierze staie się zgubném dla życia, ponieważ ogień i życie równey ilości czystego potrzebuią powietrza dla trwania swoiego. Ten, co nigdy sali lub izby sypialney nie otwiera, równie się truie powoli. Y tym sposobem wielka ilość świec zapalonych w zamkniętym pokoiu truie powoli powietrze; węgle żarzące tenże wydaią skutek, a gdy lu-

(e) Co dowodzi okropny przykład czarney iaskini w *Kalkucie*, gdzie z 146. Anglików, w przeciągu 12stu godzin 123. umarło, a to iedynie z iadowitego powietrza.

dzie na ten czas zasypiaią, na pewne życia niebespieczeństwo są wystawieni. Jeźli się w izbie zamkniętey wiele znayduie roślin, także ztruią powietrze, na wolnym zaś powietrzu, i na słońcu one czyszczą. Wyparowanie z zepsutych substancyi podobny sprawuie skutek, a nawet kwiaty mocno pachniące w zamkniętey izbie udzielaią powietrzu własności szkodliwe, a częstokroć i o śmierć przyprawiaiące. Przeto iest nierostropność trzymać w sypialnym pokoiu Pomarańczowe drzewka, Narcyssy, Róże i inne kwiaty mocnego zapachu.

Lecz klassa nayniebespiecznieysza, a zatém naypotrzebnieysza do znania, iest iadów zaraźliwych; przeto też nayszczególnieyszego godna zastanowienia. Prędzey można poznać trucizny fizyczne; mamy bowiem książki, co ie uczą poznawać i unikać. Toż samo o iadach zaraźliwych mówić nie można; dano im nieiako prawo obywatelstwa, iako koniecznemu złemu, i nie uważamy ich iako iady, ale tylko iako przyczyny chorób, które sprawuią:

Truiemy, i iesteśmy trutemi, i tey kolei okropney co dzień, i co moment doświadczamy, lubo się tego bynaymniey nie domyślamy. Tru-

cizny fizyczne polecone baczeniu Policyi. Rząd ie oddala lub wstrzymuie, i postępuie sobie iako z kryminalistami z temi, co ich wiadomie udzielaią; a Policya, ani Prawa nie zaymuią się bynaymniey iadem zarażaiącym, co bezkarnie rod człowieczy pustoszy i wytępia. Zona, mąż, syn i córka, zarażaią się wzaiemnie, a nikt na to nie zwraca uwagi. Na koniec fizyczne szkodzą tylko osobom, co się niemi ztruią, ale zaraźliwe dotykaią każde iestestwo żyiące, i każde staie się nowém trucizny źrzodłem całe wyniszczaiącém okolice.

Mógłbym tu smutne przytoczyć przykłady ludzi ztrutych tym sposobem iedynie przez niewiadomość, a innych, co swych naylepszych zarazili przyiacioł, nieznaiąc tego iadu, ani też sposobu iakim się zwykł udzielać. Ta wiadomość zdaie mi się tak ważna, a tak mało się rozeszła, że sobie za powinność poczytuią tu moie w tey mierze rozciągnąć uwagi.

Jady zaraźliwe biorą iedynie swóy początek w ciele żyiącém, i maią własność wkorzenienia się w ciałach, którym kommunikowane zostały, i sprawuią też same choroby i skutki okropne, iakich doznaią ci, w których się ziawiły po-

czątkowo. Każda klaſsa zwierząt ma sobie właściwe iady, na innych niedziałaiące. Na przykład człowiek ma swoie, które na innych nie ſkutkuią zwierzętach, iako to: choroba weneryczna, ospa; a zwierzęce iady nie udzielaią się ludziom, iako to: zaraza rogatego bydła; nosacizna końſka. Znam tylko ieden, co pospolity ludziom i zwierzętom, to iest: wścieklizna. Nazywaią ią także zarazą, iadem zaraźliwym.

Uwagi ieszcze rzecz godna, że niektóre się nie rozchodzą tylko przez dotknięcie zewnętrzne, iako to: choroba weneryczna, ospa, odra, powietrze morowe, parchy, a inne bez dotknięcia się ziawiaią, a przez zepsucie udziałane w zwierzęciu, iako to: zaraza świerzby, zgnilizny, suchot &c. Więc też często czynione było zapytanie, zkąd iady pierwszey klaſsy pochodzą? Toż zapytanie iest arcy trudne do rozwiązania. Jednakowoż stosowność pierwszey klaſsy daie nam powód do domniemania, iż wzięły początek w ciele ludzkim, ale przez zbieg okoliczności wewnętrznych i zewnętrznych tak nadzwyczaynych, iż wieków potrzeba, dla odnowienia onych. Wypada ztąd, że iady, które tylko w ciele żyiącym odradzać się mogą,

ustać także mogą, skoro trefunek albo miary wzięte w tym celu odeymuią im możność czyli sposobność odrodzenia się. Pocieszaiące to wyobrażenie, co nam wystawia nadzieię wytępienia lub oddalenia ich z okolic naszych, tém bardziey pewnością iest wsparte, że były niegdyś pewne iady bardzo pospolite między ludźmi, a teraz są wytępione przez polorowne narody, iako to: powietrze morowe, i dawne żydowskie parchy, ale toż same także iest podobieństwo do wierzenia, że zbieg nowy okoliczności i zepsucia mogą w ciałach ożywionych wyprowadzić iady nowego rodzaiu, których świat nie ma wyobrażenia.

Lecz, żeby takowe gatunki iadu działać mogły; (co i względem innych rozumieć potrzeba) nie dosyć na tém, żeby zostały kommunikowane, ale potrzeba ieszcze, żeby do ich przyięcia ciało usposobione było. Co tę dowodzi prawdę, że iedni łatwo się tym zarażaią iadem, a drudzy nie tak łatwo, a niektórzy wcale zarażonemi bydź nie mogą; że niektóre iady raz tylko na nas działaią: ponieważ iedno zarażenie wytępia na zawsze zawiązkę iad przyimuiącą; co widziemy w ospie i odrze.

Jad się powierzchownie różnemi udziela sposobami, iednak za pewną położyć można zasadę, że się bez pośrzedniego dotknięcia sam iad kommunikować nie może. Z tém wszystkiém trzeba dobrze tę rozumieć zasadę; dotknięcie bezpośrzedne pochodzić może od ciała chorego, iako i od innego ciała, do którego się iad przyczepił, lub z którym się ziednoczył; iako to: części od ciała odłączone odchody, odzież, naczynia lub sprzęty &c. Mało zaś iest iadów tego rodzaiu, któreby miały własność rozpuszczenia się w powietrzu, iako to: zaraźliwość ospy, odry, zgniłe febry, i nim zasycone powietrze tylko w bliskości chorego iest niebespieczne, to iest: że tylko atmosfera, którą chory oddycha, zarazić może. Lecz, gdy zmieszane lub rozrzedzone inném powietrzem zostanie; na ten czas nastąpi to, co bywać zwykło w każdey rozpuszczoney truciznie. Naprzykład iak z merkuryuszem sublimowanym; przestaie bydź zaraźliwą, to iest: że iad nie może się iuż rozeyść po powietrzu.

Moim tu naygłównieyszym iest zamiarem postawić publiczność niemaiącą wiadomości Doktorskich w stanie chronienia się tych iadów, albo przynaymniey uniknienia ich zarazy, co ża-

dney uczciwey duszy rzeczą oboiętną bydź nie może. Dam więc niektóre prawidła powszechne, za pomocą których będzie się można ustrzedz zarazy, i położę regestr takowych iadów nayczęściey u nas grafsuiących, dołączaiąc oraz sposoby poznania, i uchronienia się onych.

Otóż naypewnieysze śrzodki uniknienia zarazy iadu różnego gatunku.

1mo. Zachować naywiększe ochędostwo: ponieważ przez powierzchnią naywiększa część iadów nam bywa udzielona; i iuż się przekonano, że tym sposobem można się pozbyć iadu nam iuż kommunikowanego, nim się zupełnie z naszą ziednoczy naturą. Trzeba się więc często czesać, myć, kąpać, usta wymywać, prześcieradła i suknie odmieniać.

2do. Odnawiać często w izbie powietrze, wychodzić często na dwor na pęd powietrza, i ciału wiele zadawać ruchu; tym sposobem utrzymuie się wyparowanie, i dzielność żywotna fkóry, bo im więcey ta zostaie w czynności, tém mniey zarazy obawiać się potrzeba.

3tio. Utrzymywać ustawicznie umyfł w iednakowym stanie wesołości; ta to bowiem fkłon-

ność duszy naylepiey utrzymuie odwrotne ciała działanie, wolne wyparowanie, i dążenie soków ku powierzchni, co wielce się przykłada za odparcia zarazy. Nadewszystko tę regułę zachować potrzeba względnie febr zgniłych; i na ten czas używanie wina bardzo iest skuteczne.

4to. Zaniechać zwyczaiu dotykania się osób, o których zdrowiu nie iesteśmy doskonale przeświadczonemi, a mianowicie po częściach, które powierzchniey skórki nie maią, albo tylko w bardzo delikatną są opatrzone, iako to: rany, wargi, brodawki, piersi, części przyrodzone, przez które się iad nayczęściey zwykł udzielać. Toż samo rozumieć potrzeba i o rzeczach, które części, lub odchody chorego człowieka dotykały. Naprzykład: szklanki, koszule, zylety, rękawiczki, lulki, stolce &c.

5to. Nigdy z rana naczco nie wychodzić, kiedy w okolicy zaraźliwe panuią choroby; w ten czas bowiem iad się nayłatwiey udziela; ale wprzód co wypić, lub przynaymniey lulkę wypalić, kiedy kto tego smrodu zwyczayny.

Przeydźmy teraz do iadów zaraźliwych, które od osoby do osoby przechodzić zwykły.

1mo. *Choroba Weneryczna.*

Ubolewaymy nad losem ostatnich wieków, w których ten iad okropny naypierwszy raz do nas był przywieziony, i dotąd między nami grafsuie. Jakże smutne uwagi podaią iego srogie fkutki przyiacielowi ludzkości! Cóż znaczą w porownaniu do choroby weneryczney inne nayzgubnieysze iady? Ten tylko iad haniebny truie źrzodło życia i rozkoszy, do którey natura nayfłodszą przywiązała lubość; przemienia w srogą gorycz nayprzyiemnieysze miłości uczucia; czyni ofiarę z człowieczeństwa w samey iego zawiązce, a za tém następne gubi pokolenia, miesza szczęśliwość domową, zniechęca dzieci ku oycom, truie spokoyność małżonków, zaufanie kochanków, fłowem nayświętsze towarzystwa związki rozwalnia. Dodaymy tu ieszcze, że iest z klafsy iadów powolnych, i czuć się nie daie zawsze przez znaki widzialne. Częstokroć nieszczesna ofiara nie wie o tém, że wfkroś tym przeięta iest iadem, i dla tego mu się tak głęboko wkorzeniać pozwala, bez używania natychmiast śrzodków potrzebnych; a nawet przez niewiadomość złych fkutków, nim innych zaraża. Nadto nikt nie będąc pewnym z niego się do szczętu wyleczyć, życie

w śmiertelney niespokoyności przepędzić musi. A gdy ta zaraza całą swą wywrze zaiadłość, iakichże nie czyni spustoszeń w ciele ludzkim! Obrzydliwe wrzody całe pokryią ciało, ponurtuie kości, całe członki doznaią niemocy, ni to paralizem zarażone, chrząstki z nosa i z podniebienia wypadną, i z niemi ginie ozdoba twarzy i głosu przyiemność; nayokropnieysze boleści dadzą się uczuć, mianowicie w nocy, aż w szpiku kości nieszczęśliwey iego ofiary, która w czasie spoczynkowi wyznaczonym naysroższey doznaie męczarni. Słowem: choroba weneryczna łączy to wszystko, co tylko inne iady w swych skutkach mieć mogą boleśnego, obrzydliwego, i przestraszaiącego; a my sobie z niey żartuiemy, daiąc iey przyiemne galanteryi nazwisko, i zaniedbuiemy powszechnie tak właśnie, iak w katarze przyzwoitych uleczenia się używać środków! Nikt nie pomyśli o założeniu tamy tey nieszczesney zarazie; ia bez tkliwości widzieć nie mogę, że mieszkańce wieyscy niegdyś tak zdrowi i silni, a których natura zdawała się była przeznaczyć do zachowania rodu człowieczego w pierwiastkowey czerstwości, iuż nią przez obcowanie miast są dotknięci, tak dalece, że tam, gdzie przed 20. laty imienia oney nie znano, stała się teraz cho-

robą pospolitą, gdyż w niektórych okolicach prawie trzecia część mieszkańców iey zgubne nosi nasienie.

Gdy rzucę oko na przyszłość, widzę, że gdy bez przeszkody swe czynić będzie spustoszenia, na końcu nayszanownieysze zarazi familie przez Mamki, Guwernantki, lub inne śrzodki zarazy. Gdy widzę, iako mi się świeżo doświadczyć zdarzyło, że osoby naycnotliwsze, i nayczystszych obyczaiów, noszą w swym łonie iey zaiadliwą zawiązkę, nie wiedząc, w iakim ią wyczerpali źrzodle, i gdy postrzegam, że się aż do niewinności (*f*) wkrada przybytku; to samo wyobrażenie łzy mi wyciska! Czasby iuż wstrzy-

(*f*) Muszę tu między tyſiącami ieden przytoczyć przykład, którego niedawno oczewiſtym byłem świadkiem, a który oraz ſtrasznym dowodem, iakie nieszczęścia sprowadzić może przyczyna, co pospolicie mało ściąga uwagi. W wiosce oddaloney od miaſt, a gdzie ieszcze wenéryczney nie znano choroby, żył gospodarz z żoną i czworgiem dzieci w łonie szczęśliwości i proſtoty, z ziemi przez ſiebie uprawianey. Połachał raz do miaſta dla sprzedania zboża; przedawszy ie zyſkownie, i ztąd uradowany nadto sobie trochę podchmielił; w tym ſtanie odurzenia wabiony od nierządney kobiety, ulega pokuſie, i niewiadomie zaraźliwą choroba dotkniętym zoſtał. Udziela iey żonie i dzieciom. Te nieszczęśliwe ofiary nieznaiąc złego, nie ſtaraią się go pozbydź; wkrótkim czaſie za-

mać dzielność iadu tego, a nie widzę innego sposobu, iak pierwszey klaſsy poprawić obyczaie (iey przykład wściągnąłby inne) uczynić rostropne Policyi rozrządzenia, uwiadomić lud o naturze tego iadu, o iego niebespieczeństwach, iak go poznawać i unikać. Zostawmy mądrości władz rządowych zatamowanie źrzodła, która zapewne o nayſkutecznieyszych w tym celu pomyśli śrzodkach; a zatrudnieymy się tylko naszym przedmiotem.

---

czynaią chudnąć, upadać na zdrowiu, i do trupów wybladłych podobnemi ſię ſtoią. Odkrywa się choroba, i wieś cała od nich ſtroni; bo w wielu okolicach lud tey choroby, ni to pomorku się obawia i chroni. Donoszą o tém Sołtysowi, ten sprowadza Cyrolika, i każe ich leczyć. Ale nie wiadomy sposobu traktowania podobnych chorób, męczy bezſkutecznie tych nieszczęśliwych przez rok cały salwacyą, laxą. i potami; upada przez to całe gospodarſtwo! szczupły dochod nie wyſtarcza na wydatki leczenia i wygody; więc urząd dom i grunta przedaie; gospodarz przywiedziony do rozpaczy, odbiega żonę i dzieci do oſtatniego biedy i zgrozy przywiedzione ſtanu. Zona bez wsparcia wszelkiego przepędziwszy lat ośm w nędzy okropney, przychodzi do Szpitalu w *Jenie* uſtanowionego, dla uleczenia się zupełnie z tey choroby, która iey w kościach nieznośne sprawiła boleści. O wy, co sobie z iadu tego czynicie igraszkę, i nie macie za ſkrupuł, i ſiebie i drugich na tę wyſtawić zarazę, będziecież nieczułemi na ten obraz przerażaiący?

Tak okropne bydź mogą ſkutki momentalnego nierządu! i tak te choroby galanteryą przezwane, są niebespieczne, gdy im się z bliſka przypatrzemy.

Znaki, po których tę chorobę poznać można.

1mo. Kiedy się kto nie dawno dotknął osoby, lub rzeczy zawieraiącey w sobie cząstki zwierzęce, z częściami mało co, lub żadney skórki grubszey niemaiącemi (iuż wyżey o nich była wzmianka).

2do. Kiedy rychło lub poźniey potem (pospolicie w przeciągu miesiąca) w iednym lub wielu mieyscach postrzegaią się następuiące znaki: małe wrzodzenice, maiące postać iadowitą, i goić się nie chcą; brodawki, lub inne wyrostki cieliste, zapalenia, cieczenie materyi lipkiey, ieźli ta część podobne wydawać zwykła; nabrzmiałość, ból, i ztwardziałość gruczołków przy zarażoney części.

Te Symptoma przekonaią, że zaraża istnie nie wątpliwie; i choćby tylko była mieyscowa, trzeba się zaraz doświadczonemu powierzyć Doktorowi, a unikać Ciarlatanów, ażeby złe wykorzenić, nim się bardziey z massą krwi ziednoczy, i całe zarazi ciało.

3tio. Lecz gdy gruczoły przy końcach części nabrzmią, gdy się okażą krosty różney wielkości, wrzody i brodawki; gdy się da uczuć ból w podnie-

w podniebieniu i w ięzyczku, gdy ſię oczy zapalą, na czole ſię czerwone okażą krosty, albo wysypka; na ten czas iuż zapewnić ſię można, że iad zakradł ſię wszędzie.

Powszechne reguły uniknienia onego mogą bydź naſtępuiące:

1mo. Strzedz się obcowania z osobą, o zdrowiu którey nieiesteśmy zupełnie przekonani; a iako się zarazić można tym iadem, choć się powierzchownie niepokazuie; wypada ztąd, iż nigdy nie masz zupełnego bespieczeństwa; więc iedyny śrzodek ustrzeżenia się zarazy, iest nie mieć z Płcią żeńską niegodziwego obcowania.

2do. Nie całować w usta nikogo bez znania go dobrze; więc iest rzeczą nierostropna czynić z pocałowania grzeczność pospolicie przyietą, i dla tego widzieć nie moge bez zgrozy, że przechodzacy po ulicach z pięknemi się pieszczą dziećmi i one całuią; coby wyraźnie zakazane bydź powinno.

3tio. Nie sypiać nigdy z osobą nieznaiomą.

4to. Nie używać nigdy ani koszuli ani szat, ani prześcieradła od innych osób, których nie

znamy, potrzebowanych; przeto w domach gościnnych dopilnować potrzeba, aby białe dawano prześcieradła, albo się nie rozebrawszy kłaść na łóżko.

5to. Nigdy niekłaść do ust tego, co było w uściech innego, iako to: lulki, instrumenta dęte, nawet szklanki, łyżki, i t. d. (g)

6to. Strzedz się na wychodkach dotykania częściami przyrodzonemi mieysc, których temiż inni dotykać mogli.

Tęż samę baczność mieć należy i względem spryc, krysternic i innych tym podobnych narzędzi.

7mo. Ten iad łatwo się bardzo kommunikuie piersiami, ta okoliczność naywiększą uwagę ściągnąć powinna; mamka nim dotknięta może zarazić dziecko i wzaiemnie zostać zarażoną; z iakąż więc starannością, a mianowicie

(g) Nie potrzebaby nigdy używać lulek, któremi luż kurzono, a mianowicie w okolicach, gdzie choroba weneryczna iest zagnieżdziona. Zdarzyło mi się niedawno leczyć wrzód weneryczny bardzo niebespieczny w uściech, którego od lulki cudzey dostano.

w wielkich miaſtach, nie trzebaż by wizytować Mamek? Stoll, między czterydzieſtą kobiet, które w dniu iednym przyszły dla mieysca na Mamkę, iednę tylko znalazł zupełnie zdrową. Równą także baczność mieć należy względem osób które się w pewnych mieyscach biorą dla wyssania pokarmu; ieźli tym iadem są zarażone, mogą go udzielić osobie, którey pokarm wysysaią; wiele bowiem iest przykładów, że takowe kobiety szanownym go kommunikowały Matkom.

8vo. Wiele także ostrożności w babieniu zachować należy; nie tylko dziecko odbieraiący, lub Baba, gdy w ręku małą maią rankę, mogą się od Położnicy zarazić; ale też dziecko odbieraiący, iad ten udzielić może, ieżeli nim rękę ma zarażone.

2do. *Iad Ospy i Odry.*

Te dwa iady w tém się różnią, że zawsze sprowadzaią febrę i nabrzmiałość skóry, pierwszy wydaie kroſtki iątrzące się, a drugi małe plamki czerwone: i tę ieszcze stanowią różnicę, iż iako natury iadowitey raz tylko na iedney osobie działać mogą.

Łatwo tych uniknąć iadów, wystrzegaiąc się onych dotykać; to iest: niedotykać się chorego, ani iego wyrzutów, ani cokolwiek się dotykać, ani też oddychać tém samem powietrzem. Bo od dawna maią to za Baykę, żeby ospa powietrzem w pewney rozległości kommunikować się mogła. Jest więc rzeczą widoczną, że te dwie choroby nie są koniecznie człowiekowi potrzebne, że ich się ustrzedz można, i że przeto zupełnieby ie wytępić potrafiono, co się iuż w niektórych stało kraiach. (*h*) Gdy iednak nie masz podobieństwa spodziewania się, iżby to życzenie uiszczone zoftało; gdyż nie dosyć czuiemy wielkości tego dobrodzieystwa, i gdy nawet są Doktorzy, którzy temu zdaniu przeciwić się zdaią; powinniśmy tylko ułagodzić ten iad, i uważać go teraz, iako złe konieczne. Jedyny zaś śrzodek doyścia do celu tego, iako niezawodne przekonywaią doświadczenia, iest udzielenie iego sztuczne, to iest: zaszczepienie ospy.

(*h*) Nie można nadto pochwalić Obywatelskich usiłowań szanownego Junkra Profesora w Hallii, względem uiszczenia tak wielkiego zamiaru, którego z czasem wykonanie łatwieyszym się stanie. Sądzą bowiem, iż panowanie światła i moralności nie iest ieszcze tak silne między ludźmi, ażeby to wykonanie powszechném stać się mogło i nie

3tio. *Jad Swierzby.*

Rozumiem przez to ów początek, który przedmiot nim zarażony zwykł udzielać człowiekowi zdrowemu; Nie będę tu rozbierał, ieżeli ta materya iest ożywiona lub nie ożywiona.

---

może tak dobroczynnych wydać skutków, gdy nie będzie pospolitém, przynaymniey między Polorowanemi Europy Narodami. I pono kilka set lat potrzeba będzie, aby ród człowieczy do tego doskonałości i miłości człowieczeństwa doszedł stopnia. Jednakowoż, nie iest to dosyć dostateczną przyczyną, aby się temu sprzeciwić proiektowi, iak wielu mniema; owszem, żeby mógł dóyść do doyrzałości i kiedykolwiek się ziścić, powinniśmy mu uprzątnąć zazawady i ktokolwiek tym się zaymuie przedmiotem, będzie miał tyle prawa do wdzięczności pokoleń ludzkich, ile ten który go kiedykolwiek wykona, a co się bez pomocy poprzedników uczynić nie będzie mogło. Nayważnieysze w tey mierze zdania znayduią się w dziele, pod tytułem: Archiwów, przeciwko ospie i w uwagach względem wytępienia ospy przez Junkra. Można także się radzić mego dzieła: nadzieia, iż w krótce ospę wykorzenioną zobaczemy (*gemein nützige aufzäze* 1. *band*) Natym się cała zasadza taiemnica, aby chorego oddalić od obcowania z ludźmi, którzy ieszcze tey nie mieli choroby. Tym sposobem iey zawiązka, czyli nasienie zniknęłoby w każdey okolicy i gdyby to w całey polerowney zachowano Europie, zapewne w przeciągu czterech lat niktby ospą niezostał zarażony i płód oneyby zginął, gdyż się iuż z doświadczenia przekonano, że tylko ludzie sobie ten iad komunikuią. Na ten czas sam z siebie by zniknął, iako się gasi ogień, który materyami palnemi nie iest zasycony.

Ten iad kommunikuie się tylko przez bezpośrzedne, a znaczne dotknięcie, nigdy od powietrza. Więc uniknąc go można, wystrzegaiąc się dotykać osób nim żarażonych; lub rzeczy których używały. Naypewnieysze śrzodki uniknienia go, są: aby zawsze mieć odzież chędogą, powietrze czyste i często się myć i kąpać i dla tego też rzadziey widziemy świerzbę po między ludźmi ochędożnemi i bogatszemi. Jeźli potrzeba obcować z ludźmi nią zarażonemi, a dotykania się ich uniknąć nie można, na ten czas trzeba koniecznie umywać często rękę i twarz, wodą w którey sól i saletrę rozpuszczono. Do kwarty wody biorą się ze dwa łóty soli, pół łóta saletry.

4to. *Jad Febry Zgniley.*

Jad tey choroby z wszelkich febr zgniłych pochodzić i udzielić się może nietylko przez dotknięcie, ale i przez powietrze, którem chory oddycha. Więc ile możności wystrzegać się potrzeba przybliżenia się do chorego.

Jeżeliby się bez tego obeyść nie można, następuiące przestrogi zachować należy; niepołykać slin, przez czas bawienia się przy chorym; tak stać lub siędzieć, żeby iego od-

oddechu nie wściągać, iego się nie tykać, nie wchodzić do niego w futrze, ani w grubych sukniach wełnianych, ponieważ wyparowany iad dłużey się w nich utrzymuie; przewlekać często szaty, myć ręce i twarz, skoro się wyidzie z izby chorego, albo też trzymać u nosa i ust gąbkę octem zkropioną, lub też ciągnąć lulkę.

Jednak ten iad pochodzi nayczęściey z niewiadomości i przesądów ludzkich; każda febra zgniłą stać się może; więc umyśliłem w tey mierze niektóre dać przestrogi. Daie się powód do tey nieprzyzwoitości, kiedy się na kupę wiele natłoczy chorych; (dla tego też w Szpitalach, w więzieniach, i na okrętach nayleksze febry, w zgniłe przemieniać się zwykły) kiedy się w izbie chorego nie odnawia powietrza; kiedy się chorego pierzynami nakrywa, i mocno się u niego zapali; kiedy mu się zaraz na początku umacniaiące daią buliony, wino, wódka, lub mięso; kiedy go się nie dosyć chędogo trzyma, i kiedy się nie wcześnie laxuie, ani też wezwie doktora. Otóż to przez to nayleksza choroba w zgniłą się przemienia febrę; albo co na iedno wychodzi, iakim sposobem iad zgnilizny płodzi się w izbie chorego; i ztąd wyszedłszy całe zaraża miasta i okolice.

5to. *o Jadzie wścieklizny.*

Jad tey choroby pochodzi od ludzi lub zwierząt szalonych, czyli wściekłych. Nayszczególniey z śliną iest zmieszany; i nigdy się oddechem nie udziela; ale od rany, iako to: od ukąszenia, albo też od części cienką tylko skórke maiących, iako to: wargi, i członki naturalne.

Dla uniknienia go, trzech rzeczy strzedz się potrzeba; nie trzymać psów niepotrzebnych; bo im więcey ich iest, tém łatwiey iad ten zwykł się płodzić; dawać im często pić, pozwolić im się stanowić, i nie wypuszczać ich raptownie z ciepła na zimno, ani z zimna w ciepło; uważać po psach, któreby na ustroniu trzymać potrzeba, ieźli piią, i czy iakich nadzwyczaynych po sobie nie daią znaków; n. p. gdy niepoznawaią swego pana, gdy głos maią chrapowaty; na koniec unikać psa, któryby miał złą i podeyrzaną minę (*i*).

Skutek tego iadu okropnego iest ten: że człowiek nim przeięty obawia się wody, i

(*i*) Znaki naypewnieysze psa wściekłego są te, gdy uszy ma opadnięte i ogon spuszczony! oczy cieczące, łeb zchylony, i gdy w prostey bieży linii. Wyobrażenie onego dokładne znayduie się w przyiacielu zdrowia przez *Hanemana* w Części I.

w strasznych umiera konwulsyach. Z wielkim szczęściem dla człowieczeństwa odkryto przez mnogie doświadczenia, że ten iad, choć przez ukąszenie kommunikowanym został, długo w mieyscu zostaie, nim do reszty przeydzie ciała. Przeto nawet, gdy iuż nim kto został zarażony, wykorzenić go może, i uniknąć wściekłości za pomocą śrzodków następuiących: Trzeba natychmiast wymyć ranę wodą i solą, kazać na nią bańki przystawić, i powtorzyć tak długo incyzye, czyli kłucie i stawianie bańków, aż krew cieć przestanie. Pó tém przypala się rozpalonym żelazem, lub prochem do strzelania, i utrzymuie się rana przez 7. lub 8. tygodni w znacznem iątrzeniu się. Zażywa się oraz ziela Psinek, *Belladona*, co iest naypewnieyszym od wścieklizny lekarstwem, iednak się względem używania onego Doktora radzić potrzeba.

6to. *Inne iady trefunkowe.*

Są ieszcze iady zaraźliwe, które się tylko w pewnych okolicznościach, i w niektórych ziawiaią chorobach. Te choroby są: szkorbut, rak, febra z wysypką, czyli petocie, parchy, krwawa biegunka, suchoty, podagra, i febra purpurowa, czyli plamista. Nie są one wprawdzię

zawsze zaraźliwe, ale się takowemi stać mogą, gdy doydą do pewnego Maligny stopnia, lub gdy się do nich zgnilizna przymięsza; na ten czas nayuważnieyszych śrzodków używać wypada, i nie przybliżać się przynaymniey nadto bliſko do tych, którzy niemi są złożonemi; to iest: żeby u nich nie przebywać, z niemi nie sypiać, ani szat ich nie nosić &c.

ROZDZIAŁ XII.

Starość. — Zaszczepienie nadto wczesne starości.

Jest to iedna z nieochybnych przyczyn życie ſkracaiących Jest to, iak mówi *Shakespeare*, złodziey ukryty, iest ſkutkiem samego życia, ponieważ sam proceder, czyli dzielność życia, powinna nieznacznie włokna ciała wysuszać, soki ostrzeyszemi i rzadszemi, a organy niesposobnemi do swych działań uczynić, i pozwolić na koniec wziąść przewagę częściom ziemnym, które nieodzownie nasze sprowadzaią zepsucie. Więc iey zupełnie uprzedzić nie podobna: idzie tu tylko o przekonanie, ieźli to w naszey iest mocy ią przyspieszyć lub zpoźnieć? Niestety! o tey prawdzie iuż wątpić nie można. Czasy nas bliższe podaią nam mnostwo przykładów do-

wodzących, że starość, czyli rychleysze życia peryody przyspieszyć można. Widziemy bowiem, a szczególniey w wielkich miastach dzieci w osmym roku maiące iuż postać młodzieńców zarastaiących, w 16. roku dochodzą do wieku mężności zupełney; w 20, muszą iuż walczyć z wszystkiemi słabościami, wyniszczenie i schyłek dowodzącemi, a w 30. lat wystawiaią obraz doskonały zgrzybiałych starców, to iest: marszczki, wyschłość i sztywność starców, zgarbienie krzyżów, wzrok i pamięć osłabione, włosy siwe, głos słaby, cienki i przeciągany. Exenterowałem ia sam takowego starca młodego, który ledwie doszedłszy do lat 40. miał zupełnie siwe włosy, chrząstki żebrowe całkiem zkościałe; co dopiero w naypoźnieyszey starości zdarzać się zwykło. Więc w Klima naszym naśladować można wpływ, który ciepłe kraie na naszą maią konstytucyą; to iest: przyspieszyć peryody rozwijania i starości. Tu więc wypada mówić o sposobie zaszczepienia sobie starości w młodym wieku. Nie potrzeba, aby tego dokonać, tylko się pozbyć zawczasu sił i soków żywotnych, i dać włoknom ciała ten stopień twardości, sztywności, czyli niegiętkości, które starości są podziałem.

Otóż sposoby dokonania tego; ich wyłuszczenie użyteczne bydź może, ponieważ wystawuią oraz śrzodki iednaiące trwałą młodość; dosyć na tém, gdy się we wszystkich punktach na wspak wezmą rzeczy.

1.) Starać się przyspieszyć iak nayprędzey wiek mężności tak fizycznie, iako i moralnie, i używać, ile możności, władz płodnych.

2.) Zacząć wcześnie ćwiczenia, iak naybardziey znużyć mogące; iako to: bieżąc pocztą ciągiem przez dni kilka, ile koń wyskoczyć może; tańcząc długo bez wypocznienia, przepędzaiąc nocy bez spania, i dania sobie spoczynku; to wszystko tę dwoiaką ma korzyść, iż bardzo prędko żywotne wyczerpnie siły, i włoknom sztywność i twardość dać potrafi. Tańcem szczególniey kobiety swe nadwerężaią zdrowie. Ileż to widziałem przykładów, że ta zabawa do zbytku posunięta, w przeciągu lat kilku kwiat nayświetnieyszey wytępiła młodości? iedne z tego wysychaią, a drugie nieuleczonych nabywaią chorób. Czyliż te uwagi nie powinny się przyłożyć do umiarkowania tey zbyteczney skłonności do tańca? a korzyści ztąd wyniknąć mogące nie powinnyż bydź sakryfikowane mo-

mentalney zabawie, która tak nieszczęśliwe miewa skutki?

3.) Pić za napóy pospolity wino i likwory, których naypewnieyszy ſkutek, że niebawnie ciało wyschnie, a naczynia się zcieśnią.

4.) Wszystkie gwałtowne namiętności tenże sprawuią ſkutek, i wpływ mocnych napoiów pomnażaią.

5.) Umartwienia, troſki, i boiaźń równie znaki starości przyspieszaią. Jest wiele przykładów, że w przeciągu nocy iedney w srogich przepędzoney troſkach osiwiały włosy. Sądzić można, iżby istotnych przyczyn potrzeba dla wzbudzenia wrażeń tak gwałtownych; ale znayduią się ludzie, co maią sekret utworzenia sobie przyczyn umartwienia, kiedy istotnych nie maią; wszystko sobie w naystrasznieyszym wystawiaią widoku; każdy im się podeyrzanym bydź zdaie, i upatruią w wypadku nic nieznaczącym tysiączne troſkliwości przyczyny.

6.) W tym szeregu umieścić należy systema, którego nieznaiąc nadto przesadzaią; to iest: hartowanie ciała zimnem, i kąpielami

częstemi a długiemi zimney wody, do którey ieszcze lòd kładą.

Nie dosyć na tém, żeśmy iuż doszli do starości w wieku, w którym przodkowie nasi nayczerstwieyszey doświadczali młodości; posunęliśmy się ieszcze daley; wynaleziono sztukę wydania na świat dzieci maiących postać staruszków; widziałem tego kilka przykładów: pełne marszczek i naywydatnieyszych starości charakterów ziawiły się na teatrze świata, gdzie ledwie przepędziwszy dni 15. w nieustannych krzykach i cierpieniach, zkończyły to życie starością nacechowane. Spuszczam zasłonę na te haniebne rodziców nierządy; te nieszczesne płody nazwać można wcielonemi Oyców grzechami.

CZĘŚĆ II.

Sposoby życie przedłużaiące.

ROZDZIAŁ I.

Ród szczęśliwy co do składu fizycznego.

Gdy fundamenta długiego życia uważamy, i rozbieramy przymioty, których wymaga, widziemy, że wszystko od maſsy, z którey złożeni iesteśmy, od ilości władz żywotnych, którąśmy odebrali; lub od ſkładu mocnego albo ſłabego, iako też od siły, lub wątłości organ życia od poczęcia założonych; na koniec od czerstwości Rodziców i momentu Jestestwa naszego zależy. Y w tym stosunku, *bydź dobrze urodzonym*, iest to szczęście, któregobyśmy każdemu życzyć powinni. Jest to naywiększą człowieka korzyścią, a którey przyzwoicie cenić nie umiemy, choć nam podaie środek przedłużenia życia, który sobie sami ziednać nie możemy, lubo ie innym dać powinniśmy.

Trzy są rzeczy istotne do uważania; to iest: zdrowie rodziców; moment sprawy płodzenia, i czas brzemienności.

1.) *Zdrowie i ilość początku żywotnego Rodziców.*

Co naybardziey oznacza ważność tego punktu, iest to, iż całe widziano familie, które się zdaią posiadać przywiley dóyścia do sędziwey starości; iako: N. P. familia *Parre*, którąśmy w pierwszey części tego dzieła za przykład przytoczyli, a którey oyciec i dzieci do wysokiego doszli wieku. Wiek doyrzały rodziców daie pochop do domniemania, że i dzieci ich dłu o żyć będą; więc ktokolwiek pragnie mieć dzieci, powinien się starać ile możności, o oszczędzenie i zachowanie swych sił żywotnych. Jesteśmy wzorem i obra em rodziców naszych - nietylko co do postaci powszechney, ale też co do pewnych ſłabości i wad wewnętrznych. Ród nawet udziela ſkłonności do pewnych chorób, które od ſkładu ciała i konstytucyi człowieka zawisły; iako to: do podagry, kamienia, suchot i hemoroid. Doświadczenie przekonało mnie często, że znaczne osłabienie władz płodnych, przez nierząd zmysłów nabyte (albo też przez choroby we-

nery-

neryczne) udziela dzieciom istotney słabości w gruczołach, lub naczyniach limfatycznych, która często do uformowania gul, czyli guzów pod gardzielą iest przyczyną; i dla tego ta choroba iuż w pierwszych się pokazuie miesiącach; a czasem iuż przy przyiściu na świat dziecięcia. Wiek nadto młody, lub nadto podeszły Rodziców, szkodzi równie trwałości życia i czerstwości Potomstwa. Przeto nie trzeba małżeńskich zawierać ślubów, aż gdy się dóydzie do ostatniego ukształcenia stopnia; to iest: Mężczyzna do roku 24, a Niewiasta do 18. (w naszym klimacie) Przed tą się żeniąc, epoką wystawia się młodzież na wyniszczenie zdrowia i danie życia słabym i niedołężnym dzieciom. Mogłbym wiele przytoczyć przykładów dowodzących, ile to małżeństwo przed przyzwoitym zawarte wiekiem, nieszczęśliwych miało skutków dla matki i wspólney małżonków szczęśliwości.

2.) *Moment sprawy płodzenia.*

Ten punkt daleko iest ważnieyszy, niż go sobie pospolicie wystawiaią, bo wpływ ma istoty na całe życie dziecięcia, nietylko moralnie (względem czego odsyłam do historyi zegaru ściennego Trystramsa) ale też fizycznie. W ten czas udziela się zawiązce nowey istoty

pierwszy początek ożywiaiący; ileż to przeto mnieysza lub większa ilość siły doſkonałości i czerstwości, iako naybardziey działaiących, nie powinna wpływać na doskonałość, lub niedoſkonałość ſkutku swoiego?

Zyczyćby więc należało, aby rodzice na to zwrócili uwagę, i nigdy o tém nie zapomnieli, że ten moment iest nayważnieyszy, bo iest początkiem utworzenia nowego iestestwa, i że nie bez przyczyny natura naywiększy stopień zachwycenia, iakiego tylko człowiek doświadczyć może, przywiązała do niego.

Luboby mi z trudnością przyszło zebrać dowody stosowne; mógłbym iednak przywieść przykłady dzieci, co będąc poczęte w stanie opiłości, przez całe życie niedołężnemi zostały. Ponieważ to iest niezaprzeczną zasadą, że iaka przyczyna, taki i ſkutek; za cóżby więc nie przypuścić miary śrzedniey w stosunku do różnych stopniow? Nie możnażby więc mniemać, że dziecko w momencie złego humoru zawiązane, lub pod czas ſłabości fizyczney, albo nadwerężenia nerwów, przez cały ciąg życia swego tych wad doświadczać będzie? Y ztąd to zapewne pochodzi korzyść, którą maią dzieci mi-

łości nad temi, co powinność małżeńska spłodziła! Przeto też moim iest zdaniem, żeby w małżeństwie tey sprawie, te tylko poświęcać momenta, w których uczucie sił, zapału i wesołości zobopolney do aktu tego ważnego wzywać się zdaie; i co nowym iest powodem, aby sobie w małżeństwie nadto częstych nie pozwalać lubości wymuszonych, albo machinalnie przez przyzwyczaienie używanych.

3.) *Czas brzemienności.*

Lubo bez-zaprzecznie oyciec iest głównym źrzodłem, z którego nowa istota tchnięcie życia i pierwsze czucie odbiera; iednak zaprzeczyć też nie można, iż następne rozwiianie się, massa ciała, czyli część materyalna szczególnie od matki pochodzą; iest ona rolą, z którey ziarno rosnące swóy ciągnie pokarm, i skład nowey istoty, osobliwiey zarywać powinien charakteru tego, którego przez czas tak długi był substancyą, i z którego ciała i krwi iest złożony. Prócz tego nietylko konstytucya matki, ale też wpływy sprzyiaiące i szkodliwe, które iey się pod czas ciąży trafiały, koniecznie na utworzenie, i życie nowey istoty działać powinny. O czém nas też przekonywa doświad-

czenie. Zdrowie dziecięcia, iego konstytucya słabsza lub mocnieysza, bardziey od matki, niż od oyca zależą. Oyciec słabowity, dziecię dosyć mocne spłodzić może; byle tylko matka dosyć miała czerstwości; materya czyli zawiązka oycowska w niey samey nieiako się wydoskonala; a przeciwnie mężczyzna naysilnieyszy z słabą i chorowitą białogłową, słabe tylko i niedołężne mieć będzie potomstwo.

Co do zachowania nowey istoty przeciwko niebespieczeństwom i wpływom szkodliwym, widziemy tu nowy dowód Opatrzności w środkach, które w tym przedsiębierze celu. Mimo ściśle ziednoczenie płodu z matką, mimo to, że prawie przez rok część oney składa, i przez ten czas iest uczestnikiem iey pokarmów i soków, iest iednak zabespieczony nietylko od uderzenia zewnętrznego, przez swe położenie, bo pływa nieiako w żywocie, ale też od wpływów moralnych i wrażeń nerwowych, bo nie masz związku bezpośredniego między nerwami matki a nerwami dziecięcia: Zdarzyło się nawet często, że matka umarła, a dziecię żyło. Sama we wszystkim rostropna natura stan ten nieiako od chorób wyłączyła; gdyż wieków przekonało doświadczenie, że kobieta brzemienna

mniey na zaraźliwe, a nawet i na inne wystawiona choroby; i że nigdy więcey, iak pod czas ciąży, dla iey życia nie masz pewności.

Jakoż uszanowanie winne tey ważney épo-ce od dawnych czasów na sercu człowieka tak głęboko było wyryte, że wszystkie starodawne narody uważały niewiastę brzemienną, iako osobę świętą i niezgwałconą, tak dalece, że iakiekolwiek twarde z nią postępowanie, i naymnieyszą iey wyrządzono krzywdą, dwoiakiey kary godnemi sądzono. — Lecz biada pokoleniom wieku teraźnieyszego; znaczną on wprowadził różnicę, w stosunku moralnym i fizycznym!

Nerwy nadto rozdraźliwe, i konstytucya kobiet naszych delikatna, niebespiecznieyszém uczyniły mieszkanie płodu w łonie macierzyńskim, które dla niego pewném przestało bydź schronieniem, i spokoynym natury warsztatem. Czułość przesadzona stawszy się teraz właściwą prawie płci piękney, czyni i te części zdolnieyszemi do przyięcia niebespiecznych wrażeń, i do poddania się wielorakim obcym namiętnościom; a na płodzie biednym działaią wszystkie chuci: przestrach, troſk, i przyczyny chorób nawet nay-

mniey znaczących. Więc rzecz nie podobna, żeby dziecię w tym mieyscu, gdzie kształcenie i rozwiianie się iego każdego momentu ubezpokoione i przerwane bywaią, mogło kiedykolwiek do tego doskonałości i stałości doyść stopnia, który mu przeznaczyła natura. W zględzie politycznym, mało także iest baczności na ważność stanu tego. Któż aby pomyśli o niezgwałconności brzemienney białogłowy? Któż w swym z nią postępowaniu uważa na iakie niebespieczeństwo moralne i fizyczne wystawić może człowieka? A nawet iakże mało kobiet ciężarnych ma uszanowanie winne stanowi temu? Jakże mała iest liczba tych, co sobie choć małe iakie odmówiaią ukontentowanie, im szkodzić mogące?

Te uwagi prowadzą mnie naturalnie do następuiących prawideł.

1.) Osoby, których skład nerwowy tak iest rozdrażliwy, a czułość tak wielka, nigdyby za mąż pòyść nie powinny; a ieżliby tego przez litość dla siebie samych uczynić nie chciały, dla oszczędzenia sobie tysiącznych cierpień, to przynaymniey dla nieszczesnego potomstwa, któremu życię dać maią.

Potrzebaby równie starać się w edukacyi płci młodey, o umiarkowanie w niey tey zbyteczney czułości; lecz właśnie opacznie z nią postępuią, kiedy ią uczą, iak ma zachować płci delikatność, przystoyność, i inne etykiety prawidła. Na koniec iest to obowiązkiem męszczyzny obieraiącego sobie małżonkę, aby uważał, ieźli iey skład nerwowy nie iest nadto rozdrażliwym; bo inaczey nie podobna, żeby dopełnił małżeństwa zamiaru, który iest zpłodzenie dzieci zdrowych i mocnych.

2do. Białogłowy w tym czasie więceyby o sobie baczenia mieć powinny, zachowuiąc fizycznie i moralnie pomiarkowańszy sposób życia; bo iedynie od tego zależą doskonałość lub niedoskonałość, dobre lub złe skłonności moralne i fizyczne dziecięcia.

3tio. Każdy równie w takowym względzie ciężarną niewiastę uważać powinien, to iest: iako schronieniem niezgwałconym, i poświęconym ukształceniu człowieka, i dla tego mieć dla niey wszelkie względy i ochronę. Szczególniey mąż każdy za święty mieć powinien obowiązek, i wystawić sobie, iż to czyni dla życia i zdrowia swych dzieci, i że tylko przez

to zasłużyć może na naypięknieysze imię, na imie oyca.

ROZDZIAŁ II.

Rozumne wychowanie fizyczne.

Nie masz nic istotnieyszego dla przedłużenia życia, iak wychowanie dzieci w pierwszych dwoch latach. Możnaby ieszcze ten czas, iako dokończenie rodzenia uważać. Dziecko na świat przychodzi, iako iestestwo w pół tylko rozwinięte i uformowane; pierwsza epoka rozwiiania się iego iest w żywocie macierzyńskim, a druga niemniey interesuiąca w ciągu dwoch pierwszych lat życia iego. W ten czas dopiero doskonali się skład nerwowy, rozwiiaią się własności duszy, i narzędzia oddychania, iako i ruchy muszkułów; zęby się wyrzynaią, twardnieią kości; organ mowy i wszystkie wewnętrzne i zewnętrzne ciała części się wzmacniaią. Ztąd sądzić można, ile to doskonałość i trwanie życia od tych zawisły okoliczności, które wpływały do ukształcenia, rozwiiania, albo co ie wstrzymały lub osłabiły. Rzecz pewna, iż ztąd pochodzić mogą przyczyny wyniszczenia przyspieszonego lub zwolnionego, iako i zdro-

wia, mniey lub więcey na niebespieczeństwa wystawionego.

Więc nie iest rzeczą oboiętną rodzić się w tey lub w owey roku porze; i w tym względzie nie można zaprzeczyć wpływu, iaki ma godzina urodzenia na szczęśliwość fizyczną człowieka. Dzieci co się rodzą na Wiosnę, nie umieraią tak prędko, i więcey im zostaie nadziei zdrowia czerstwego, niż tym, co na początku zimy, w Listopadzie, Grudniu, i w Styczniu na świat przychodzą. Pierwsze oddychaią wcześniey i dłużey czystém powietrzem; nie będąc trzymane w pierzach, lub ciepłych izbach, nie staią się tak delikatnemi; a wpływ wiosny ożywiaiącey całą naturę tężey na ich żywotnym działa początku. To postrzeżenie uczyniono nawet na bydlętach; te co się w Wiośnie rodzą, są żywsze i silnieysze, niż te co w Jesieni lub Zimie; lecz ta uwaga tylko do Klima naszego przystosowaną bydź może.

Prawidła ściągaiące się do wychowania w tey życia Epoce, do następuiących zasad zastosowane bydź mogą.

1.) Potrzeba ułatwić kształcenie organ, a szczególniey tych, od których zdrowie i trwałość życia fizycznego i moralnego bezpośrednie zawisły; należy ie w przyzwoitém utrzymywać ćwiczeniu i ile możności, zmacniać i wydoskonalać. — Te organy są żołądek, pluce, skóra, serce, naczynia i organy zmysłów. Zmacniaią się pluce oddychaniem czystego powietrza, a po tém przyzwyczaieniem do mowienia, śpiewania i biegania. Żołądek zwykł się zakrzepić zdrowemi potrawami, łatwemi do strawienia, żyznemi: lecz nie powinny bydź nadto mocnemi ani korzennemi. Skóra zdrowa się robi od ochędostwa, od częstego mycia się i kąpania; od czystego powietrza i umiarkowanego klima! a po tém od czynności i użycia wszystkich powyżey nastręczonych śrzodków w celu zmocnienia serca i naczyń, a nadewszystko od dobrego pokarmu i ciała ćwiczenia.

2.) Trzeba dopomagać rozwijaniu się powolnemu sił fizycznych i moralnych, bez przyspieszenia ani zwolnienia ich nadto: maiąc zawsze na baczności iednakowy władz żywotnych podział; ponieważ zgodność i pomiar należyty ruchów iest fundamentem zdrowia i życia.

Używanie kąpieli i czyste powietrze, a po tém ruch i ćwiczenia ciała, są to naylepsze śrzodki, których tylko w tym celu użyćby można.

3.) Trzeba nieiako zahartować, czyli przytępić uczucie chorób, to iest: wstzymać ową zbyteczną czułość na przyczyny chorób, iako to: na zimno, gorąco, a po tém na nic nieznaczące zdrowia odmiany i trudy. Ztąd dwoiaka odbiera się korzyść: zmnieyszy się wyniszczenie i zapobieży się chorobóm, któreby ie przyspieszyć zdołały.

4.) Trzeba oddalać lub poprzedzić wszelkie przyczyny czyli nasiona chorób iako to: wewnętrzne zaszłamowanie, zatwardnienie kresek, płodzenie soków ostrych; przywary te zwyczayne pochodzą od zewnętrznego ściskania lub udarów, iako i od nadto ciasney odzieży i nie ochędostwa, i t. d.

5.) Potrzeba sam początek żywotny zasycać i zmacniać; powietrze zaś czyste i świeże do tego naplepszym iest śrzodkiem; należy nadewszystko zaraz z początku zmacniać siłę polepszenia zdrowia; co iest naylepszy, który w nas mamy, śrzodek odwrócenia, czyli

przynaymniey zwątlenia przyczyn choroby. W tym celu niepotrzeba zaraz przyzwyczaiać ciała do śrzodków od sztuki nastręczonych; ponieważ w tym razie, tak dalece się zwątli natura; że się zupełnie na cudze spuści staranie w uleczeniu siebie, a na koniec straci całkiem dzielność dopomagania sobie.

6.) Strzedz się potrzeba nadto dać czynności procederowi życia, aby się nadto nie wysilało; ale ie należy utrzymywać w umiarkowaném działaniu co na całe życie iego stanowi trwałość.

Dla dopełnienia tych wyobrażeń, dosyć będzie na tém, gdy się użyią śrzodki proste, które nastręczę; a te, iak mniemam, całą fizycznego wychowania stanowią osnowę.

Dwie nayprzód rozróżniymy Epoki:

Pierwsza rozciąga się aż do końca drugiego roku: Otoż iey główniejsze reguły:

1.) Pokarm powinien bydź dobry, a oraz temu delikatnemu wiekowi przyzwoity, to iest: ma bydź łatwy do strawienia, raczey płynny,

niż twardy, swieży, zdrowy, sytny, lecz nie ma bydź ani nadto mocny, ani rozdrażniaiący, ani rozpalaiący. Sama natura w tey mierze naylepszą nam daie naukę dostarczaiąc mleka na pokarm rodzącego się człowieka, Mleko ma w sobie w naywyższym stopniu wszystkie własności przezemnie namienione; pełne ieſt cząstek pożywnych, a te zasycaią bez drażnienia i bez zapalenia; trzyma śrzodek między żywnością z mięsa i warzywa złożoną; mieści w sobie pierwszego i drugiego korzyści; pokarmy z roślin wzięte mniey niż mięso, drażnią: a mięsiwo czyni nas podobnieyszemi do siebie za pośrzednictwem ciała zwierzęciego, które się w naszą przemienia istotę i daie nam charakter naszey naturze właściwy; słowem: służy naylepiey własności ciała dziecinnego. To ciało żyie prędzey, czyli się bardziey wysila niż człowiek dorosły; odmienia częściey substancye i potrzebuie pokarmu nie tylko dla zachowania siebie, ale też dla swego nieustannego rośnienia; które w pierwszym roku iest nayprędsze, więc powinien bydź obfity, a oraz żyżny. Z drugiey zaś strony, siły iego trawiące, nienabywszy ieszcze całey sprężystości nie zdołaią uzwierzęcić, czyli usposobić żywności twardey, czyli obcey dla niego; więc powinna

bydź rzadka i do sił iego zrównana, to iest; żeby ią wprzód inne usposobiło ciało, i do iego ią zastosowała natury. Lecz też w naywyższym stopniu iest rozdrażliwym i czułym tak dalece, że podnieta ledwie iakiekolwiek wrażenie na dorosłym człowieku czyniąca, sprawi w nim artyficyalną febrę, nawet kurcze włokien i bicie serca silnieysze; więc pokarm dziecięcia powinien bydź lekki w stosunku do rozdrażliwości iego. Uważam przeto iako pierwszą natury ustawę, którey zachowanie naywięcey się do przedłużenia życia i zdrowia przykłada, regułę następuiącą: *żeby dziecie przez rok ssało pokarm swey matki lub zdrowey mamki.*

W bliższych nas czasach zgwałcono to prawo natury różnemi sposobami maiącemi koniecznie wpływ nayniebespiecznieyszy na życie; więc moim sądzę obowiązkiem one tu wytknąć.

Doświadczono karmienia i wychowania dzieci warzywem, kaszą, papką &c. Może ta żywność w pewnych okolicznościach iest dobrą; ale przez się sama dana iest koniecznie szkodliwą; gdyż nie iest dosyć zasilaiącą, a to nay-

gorsza, że się iak należy *uzwierzęcić* nie może i zachowuie zawsze nawet w ciele dziecka nieiaką część kwasu w roślinach istnącego. Y dla tey to przyczyny dzieci słabieią, chudną cierpią wapory i zbieraią się u nich kwasy i szlam ostry, który zapycha naczynia i do gruczołów podaie przyczynę.

Gorszy iest ieszcze zwyczay karmienia dzieci papką; ten pokarm, oprócz nieprzyzwoitości którą maią pokarmy z samych warzyw złozone, zkwasienia się i tę ma do siebie, że w błonce kiszkowey czyni obstrukcye, płodzi gule, czyli wole pod gardłem, a czasem i do suchot daie przyczynę.

Inni dla uniknienia tego niebespieczeństwa, może też przez przesadzone do angielskich sposobów, przywiązaniedaią swym dzieciom mięsa, wina, piwa, i t. d. Ten zwyczay powinienby bydź wywołanym, a tém bardziey, że liczba iego stronników codziennie się pomnaża, z powodu, że się zgadza zupełnie z sposobem w modzie będącym używania rzeczy drażniących; czego nawet Doktorzy nie zawsze czuią niebespieczeństwa. Mięso zmacnia, powiadaią oni; a tego właśnie potrzebuie dziecko. Ale owoż moie zdanie te zbiiaiące przyczyny.

Potrzeba koniecznie, aby istnął stosunek między pokarmem i tym co go pożywa, między podniętą i drażliwością, czyli rzeczą drażniącą. Im rozdrażliwość iest większa, tém silniey na niey działa, choć naymnieysza podnieta i odwrotnie ta rozdrażliwość w życiu ludzkim co rok słabieie, od pierwszey życia epoki aż się zupełnie wyniszczy w starości. Twierdzić więc można, że mleko, czyli pokarm, co do swey własności drażniącey i umacniaiącey, iest dla dziecięcia, tém, co iest mięso dla dorosłego człowieka, i co wino dla starca. Więc mięso dla dziecka iest tem, co iest wino dla młodzieńca, co iest nadto mocnem i prawóm natury przeciwnem.

Otoż iakie ztąd wypływaią whioski: Wzbudza się i utrzymuie w dziecięciu febra przysposobiona, pospiesza się krwi cyrkulacya, powiększa gorączka i przyspasabia się ciało do gwałtownych natężeń i zapaleń. Dziecko tym sposobem karmione ma minę zdrową; ale naymnieysza przyczyna zdoła krew iego w poruszenie wprowadzić; a gdy zęby wyrzynać się zaczynaią, gdy ospa, lub inne się odezwą gorączki przyczyny, które krew gwałtownie do głowy pędzić zwykły; na ten czas febr zapalaiących,

konwul-

konwulsyi, a nawet i apoplexyi spodziewać się należy.

Naywięcey ludzi sądzi, iż tylko z słabości umrzeć można; ale z zbytku sił i drażnienia także umieraią; a taką śmierć sprowadza nieroztropne drażniących rzeczy używanie. Oprócz tego pokarm tak mocny przyspiesza zaraz z początku proceder życia i wyniszczenie; daie przez to nadto czynności wszystkim układom i organom, tak dalece, że zamiast zakrzepienia życia, podsuwaią się przyczyny one skracaiące. Tu także przypomnieć należy; że się przez to wyrzynanie zębów, a poźniey i wiek męzki przyspiesza; co iest iednym z owych sposobów życie naybardziey skracaiących i wpływ szkodliwszy na sam nawet charakter maiących. Ludzie i zwierzęta mięsem żyiące, są gwałtownieysze, sroższe i namiętnieysze, zaś pokarm z roślin wzięty bardziey do łagodności nakłania. Czegom wiele widział przykładów. Dieci do mięsnego przywykłe pokarmu, staią się w prawdzie mocnemi; ale też więcey nabywaią chuci, gwałtowności i skłonności zwierzęcych; a wątpie bardzo, żeby takowe charaktery czyniły szczęśliwemi tych, co niemi są obdarzeni, lub żeby się do szczęśliwości

Towarzystwa przykładały; są okoliczności, w których się ten pokarm staie potrzebnym w dzieciństwie, iako to: dla dzieci z przyrodzenia słabych, wychowanych bez ſsania piersi i skłonnych do kwasów: i na ten czas stanie za lekarstwo i do Doktora należy przyzwoite onego przepisać używanie. To com powiedział o mięsie, powinno się tym bardziey ściągać do wina, kawy, czekolaty, korzeni &c. Lecz ważną iest wychowania regułą żeby w ciągu 6ciu pierwszych miesięcy niedawać dziecięciu, ni mięsa, ni rosołu tęgiego z mięsa, ani piwa, ani kawy: ale iedynie go swey matki żywić pokarmem i dopiero w ostatnich sześciu miesięcach można mu dawać lekki rosoł z mięsa: same zaś mięso dopiero aż mu się wyrżną zęby, to iest: na końcu drugiego roku.

Lecz gdy ważne przyczyny niepozwalaią matce samey karmieć (co się w czasach naszych trafia pospolicie) iako to: słabe zdrowie, skłonność do suchot, nerwy delikatne, okoliczności, któreby bardziey zaszkodziły, niż dopomogły trwałości życia dziecinnego; a gdy zdrowey matki wynaleść nie można, na ten czas dopiero smutna przymusza

konieczność do wychowania dziecka sztucznemi sposobami; a lubo ten sposób, nie sprzyia, tak iak ssanie zdrowiu, można go iednak mniey czynić szkodliwym, zachowuiąc następuiące przepisy.

1.) Potrzeba nayprzód, żeby dziecko, ieżeli to bydź może, ssało pierś matki przynaymniey przez pierwsze dni piętnaście. Trudno sobie wystawić, iak ważna iest ta okoliczność dla pierwszey epoki. Po tém zamiast pokarmu matki, będzie się dawało mleko od kozy, albo oślicy, zaraz po wydoieniu, poki ieszcze ciepłe; a lepieyby ieszcze było, gdyby dziecko te bydlęta ssać mogło. Jeźli ten sposób praktykowanym bydź nie może, da mu się więc część mleka krowiego, i część wody letniey, a przynaymniey raz na dzień świeżego mleka; lecz samego mleka nigdy grzać, ani w ciepłym mieyscu trzymać nienależy; gdyżby łatwiey nabrało kwasu; lecz tylko się zgrzeie woda, nim się zmiesza z mlekiem. Ten sztuczny karmienia zachowuiąc sposób, należy zacząć wcześniey dawać papkę, czyli zupkę z sucharków ztłuczonych, z kaszki, lub z *sago* należycie roztartych gotowaną w mleku na pół z wodą, w bulionie lekkim, a nietłustym, lub

w kurzém mleczku, to iest: żołtko rozbite z cukrem w szklance wody. Kartofle równie są szkodliwe w przeciągu dwóch pierwszych lat, a lubo nie sądzę, żeby były niezdrowe, przeświadczony iednak iestem, iż są nadto trudne do strawienia dla delikatnego żołądka; ponieważ maią w sobie twardą surowość.

2.) Zeby zaraz w trzecim tygodniu wynosić dziecię na świeże powietrze, w lecie rano, a w zimie poźniey, i żeby ten zwyczay wciąż zachować, choć naygorsza pogoda.

Dzieci i rośliny zupełnie w tém do siebie są podobne; niech maią nayobfitszy pokarm i światło, zobaczemy, iż zaczną więdnieć, blednieć i wkrótce po tém zniszczeią: czyste powietrze i substancye ożywiaiące, które w sobie zawiera, są pokarmem tak potrzebnym do zachowania życia, iak napóy i iedzenie. Znam dzieci, które wychowane, ni to krzewy iakie w treybhauzie, przez całe życie były blade i słabe; więc zwyczay oddychania codzień czystém powietrzem, iest iedynym środkiem mogącym udzielić na całe życie pięknych kolorów, siły i zdrowia nowey istocie. Co ieszcze i tę przynosi korzyść, iż nadaie części nayisto-

tnieyszey twardość, tudzież zdrowiu nayprzyzwoitszą wytrwałość do znoszenia na potym odmian zimna i ciepła &c.

3tio. Codzień myć dziecko od głowy do stòp wodą świeżo nabraną. Ten zwyczay nieodbicie iest potrzebny, dla utrzymania skóry w ochędostwie, dla zmocnienia składu nerwowego, i położenia fundamentu życia zdrowego i długiego. W pierwszych iednak momentach przyiścia iego na świat, to iest: w dwoch pierwszych tygodniach, umywać go potrzeba wodą zwolnioną, a potém zimną z źrzodła prosto lub z studni nabraną. Woda pospolita ma także cząstki duchowne (czyli kwas powietrzny) który iey własności bardzo wzmacniaiącey udziela; te części zaś nikną, gdy długo na wolnym powietrzu są wystawione. Jednakowoż tę operacyą prędko czynić potrzeba, i po niey zaraz trzeć ciało; albowiem maczaiąc powoli oziębia się, a rozcieraiąc prędko się rozgrzewa. Trzeba się iednak strzedz tego robić w tym momencie, gdy dziecko z łóżka wychodzi, a w ogólności zawsze, gdy się poci.

4to. Kąpać dziecko raz lub dwa razy na tydzień w wodzie letniey, maiącey stopień cie-

pła mleka dopiero wydoionego, to iest: na dwadzieścia cztery, do dwudziestego szóstego stopnia Termometru *Reaumura*.

Ta wyborna praktyka tak nadzwyczayne za sobą ciągnie skutki, i dziecinnemu wiekowi tak iest przyzwoitą, iżby ią taiemnicą rozwiiania i wydoskonalenia się nowey istoty nazwać można. W czystości utrzymywać skórę, i dać iey sprężystość, ułatwiać rozwiianie władz i organ, bez przyspieszenia onego, sprawić równą i iednakową krwi cyrkulacyą, i ustanowić zgodną harmonią w całym ciele (co iest zdrowia zasadą) wzmocnić systema nerwowe, umiarkować nadto wielką rozdrażliwość włokien, a zatém nadto prędkie życia wyniszczenie, i na koniec wyczyścić soki. Zaiste nie znam żadney praktyki w wychowaniu fizycznym, któraby tak doskonale wszystkie korzyści dla zdrowia i długiego życia potrzebne w sobie iednoczyła. Nie potrzeba, ażeby kąpiel była sporządzona z ciepłey wody, ale naylepsza iest z świeżey, do którey się póty przylewa ciepła, aż póki się kąpiel letnią nie zrobi. Naylepsza w lecie woda iest ta, którą słoneczne rozgrzały promienia. Kąpiel w tém życia peryódzie powinna tylko trwać przez kwadrans, a potém dłużey, i nigdy iey inaczey

iak w kilka godzin po iedzeniu dawać potrzeba (*k*).

5*to*. Zeby dzieci nadto ciepło nie trzymać; niech izba, łóżko i odzież nadto ciepłemi nie będą. Trzymaiąc ich bowiem inaczey, powiększa się znacznie rozdrażliwośc, przyspiesza się za tém wyniszczenie, osłabiaią się i rozwalniaią włókna, rozwiianie się przyspieszy, zwątli się i zflakowacieie skóra; co przyspasabia do nieustannych potów, i wystawia przez to dzieci do częstego oziębienia się. Trzymam za tém za rzecz bardzo ważną, aby wcześnie przyzwyczaiać dzieci do spania na materacach włosami, siercią, lub mchem napchanych, ponieważ te nadto się nie rozgrzewaią, i więcey maią sprężystości, i nie daią przeto przyczyny do miękkości i niewieściuchostwa; przeszkadzaią na koniec, że się instynkt do płci tak prędko nie odezwie. Gdy nadto iest zimno, można do nich cienki przydać piernacik.

(*k*) Więcey znaleść można szczegół względem zastosowania tych środków, w moich uwagach nad zaszczepieniem ospy i różnemi chorobami dziecinnem, których iuż trzecia wyszła Edycya w *Berlinie* u *Rotmana*.

6to. Suknie dziecinne powinny bydź szerokie; a nigdy ciasne, ani też z ciepłych nadto materyi, które wyparowanie w sobie zatrzymuią, iako to: futra, ale maią bydź takie, aby ie często odmieniać lub prać można, iako to: z bawełny, a w zimie lekkie wełniane. Nie używać podpasań, ani sztywnych gorsecików, a tém mniey sznórówek, ani też ciasnych trzewików, gdyż to może bydź źrzodłem chorób, życie skrócaiących. Jeżli pora roku pozwala, głowa dziecięcia zaraz na końcu pierwszego, albo drugiego miesiąca odkryta bydź powinna.

7mo. Zachować należy we wszystkim naywiększe ochędostwo; to iest: żeby codzień białą dawać koszulę, co tydzień przemieniać sukienki, a przynaymniey co dwa tygodnie prześcieradła; uprzątać wszelkie swędu, lub złego odoru przyczyny, a mianowicie nie pozwalać, żeby wiele osób było w izbie dziecinney, żeby w niey nie suszyć bielizny, i nie zostawiać brudów, gdyż czystość iest połową dzieci zdrowia; im bardziey się one trzymą chędogo, tém są zdrowsze i rzeźwieysze. Same ochędostwo z małą pokarmu ilością czyni ich w krótkim czasie mocnemi, zdrowemi i wesołemi; zamiast, że od nieczystości, choćby przy nayobfitszey ży-

wności, staią się flabemi i chorowitemi. Otóż to właśnie to, co tyle wytępia dzieci, a nikt się tey nie domyśla przyczyny. Głupce czasem rozumieią, że ie szczarowano, a nie widzą w nieczystości złego ducha, który ie opętał, i na koniec o śmierć ie przyprawia.

Druga Epoka od drugiego aż do dwunastego lub czternastego roku.

1mo. Też same się podaią prawidła co do czystości, kąpiele z zimney wody, odzież lekka, czyste i świeże powietrze, i t. d.

2do. Zeby iedzenie nie było wyszukane ani wykwintne, ani też nadto umiarkowane. Naylepszy iest pokarm dla dzieci w tym wieku, w który wchodzi mięso i warzywo; trzeba ie do wszystkiego przyzwyczaiać, unikaiąc atoli dawania iednakowych potraw, i nadto ich wiele. Jeźli się przy tém zachowaią starownie inne edukacyi fizyczney przepisy; iako to: ćwiczenie i ruch ciała, ochędostwo, i t. d. nie potrzeba delikatney czyli surowey dyety, żeby zdrowe wychować dzieci. Uważaymy tylko wieyskie dzieci, iak są zdrowe i mocne, choć ich pokarm bynaymniey się z ustawami sztuki lekarskiey nie zgadza. Nie potrzeba także iadać, iak wie-

śniacy, a siedzieć w izbie i próżnować, ani też w zimney się kąpać wodzie, a w ciepley izbie i w puchach się trzymać, i t. d. Nie zaszkodzi tu powtorzyć, com gdzieindziey powiedział: że pierwszym iest punktem naszego wychowania, żeby zachować iednakowość, i nie używać sposobów przeciwnych sobie, czyli znoszących skutki wzaiemne. Dobry to zwyczay dawać ieść dzieciom cztery razy na dzień, a to o iednych godzinach. Lecz im dawać nie trzeba potraw korzennych, ani kawy, ani czekolaty, ani przypraw tęgich, ani nic gotowanego z tłustością, ani ciast, ani papek z legumin niestrawnych, ani nawet sera starego. — Co do napoiu, nic nie masz lepszego, iak świeża woda. Y tylko w okolicach, gdzie nie ma czystey wody krynicznej, dzieci do picia piwa przyzwyczaić potrzeba.

3tio. Ruch muszkułów iest także istotnym dla edukacyi fizyczney. Niechay dzieci nayważnieyszą część dnia przepędzaią na różnych ciała ćwiczeniach, a to na wolnym powietrzu, gdyż takowe zabawy naylepszy dla nich przynoszą skutek. Wzmacniaią znacznie i przyzwyczaiaią dzieci do czynności; ułatwiaią równy rozkład sił i soków, i uprzedzaią częstokroć niedołężność, kalectwa, lub ciała przywary.

4to. Nie potrzeba nadto wcześnie ćwiczyć, czyli silić władz duszy. W wielkim są bowiem przesądzie ci, co rozumieią, iż takowe ćwiczenia nadto wcześnie zacząć nie można. Zaiste zaprędko się to uczyni, ieźli się do tego obierze moment, w którym natura zaięta ieszcze ukształceniem władz i organ ciała, całey swey potrzebuie dzielności, a to aż do siodmego trwa roku. Jeźli zaraz w tym wieku dzieci przymuszone zostaną do siedzenia i uczenia się, utracaią przez to naywiększą część sił swoich, które tworzeniem myśli wyniszczaią, a ztąd wyniknie koniecznie niedoskonałe członków ukształcenie, słabość w częściach nerwistych, złe trawienie, gule czyli gardziele, nadto natężona dzielność w całym składzie nerwowym, co przez cały bieg życia sprawuie choroby nerwowe, hypokondryą, i t. d,

Co iednak bardzo od temperamentu osoby zależy, od większey lub mnieyszey żywości rozumu iego; ieno na to uwagę mieć należy, żeby czynić właśnie na opak to, co się zazwyczay czynić zwykło. Jeźli dziecię wcześnie dostanie skłonność do myślenia i uczenia się; w tym razie zamiast nękania go bardziey do tego, trzebaby owszem ochotę iego wstrzymy-

wać; gdyż takowa doyrzałość zawczesna iest prawie zawsze chorobą, czyli przynaymniey stanem nienaturalnym, który raczey wstrzymać, niż utrzymywać należy; chyba, żeby z niego bardziey cudo umieiętności, niż człowieka zdrowego, i długo żyć mogącego uczynić chciano. Przeciwnie zaś wcześniey to dziecię do ćwiczenia myśli i do nauk przyzwyczaić można, w którym część materyalna przewyższa część duchowną, a mianowicie, gdy ostatnia powoli rozwiiać się zdaie.

Muszę ieszcze i tę uczynić uwagę, że wczesne uczenie się ciągnie za sobą nieprzyzwoitości, które mniey pochodzą z natężenia umyſłu, niż z potrzeby siedzenia zawsze w izbie, albo z złego powietrza w szkołach, gdzie dzieci są zamknięte. Przynaymniey te przyczyny powiększaią ſłabość; bo przekonany iestem, iż te ćwiczenia mnieyby dzieciom były szkodliwe, gdyby ie w pięknych roku porach na wolnym czyniły powietrzu. Tam przed oczyma iest wielka Xięga natury, w którey ieżeli Nauczyciel czytać i onę tłumaczyć będzie umiał, da dzieciom daleko interesuiątszą naukę i łatwieyszą do poięcia, niż wszystkie drukowane xiążki. Jest ieszcze inny punkt bardzo istotny dla

tey Epoki, to iest: aby zapobiedz *Onanizmowi* czyli *samogwałtowi*, któremu się niebaczna porucza młodzież, czyli raczey przeszkodzić, aby się instynkt do płci nadto wcześnie nie rozwinął; a iako to złe iest z śrzodków nayokropnieyszych życie skrócaiących, i one goryczą napełniaiących, iakośmy wyżey uważali, iest zda mi się powinnością moią rozciągnąć się nad sposobami od tego nierządu natury zachować mogącemi.

Przekonany iestem, iż ta chuć aż nadto często panuie, i tém okropnieyszą iest dla człowieczeństwa, iż gdy się w zwyczay obróci, trudna iest do uleczenia; więc niechay sobie nikt nie wystawia, iżby ią szczególnemi lekarstwy wykorzenić można, za zwyczay nadto poźno używanemi bywaią. Nayistotnieyszą iest rzeczą uprzedzić samogwałt; a cały się w tym zasadza sekret, żeby przeszkodzić nadto wczesnemu rozwiianiu się skłonności, czyli pożądliwości do płci. Jest to choroba, którą nasz wiek naybardziey iest udręczony, a którey szczególniey *Onanizm* iest skutkiem. Trafia ona się czasem w siodmym lub w osmym roku, a nawet przed wykonanym samogwałtem, lecz dla zapobieżenia oney, potrzeba zaraz w dziecinnym wie-

ku te przedsięwziąść środki, i do tego celu, nie tylko szczegóły, ale też ogólną zastosować edukacyą.

Podług sposobu mego uważania rzeczy i doświadczenia długiego, otoż naylepsze środki, które przeciwko tey zarazie młodzieży użyć można i naypomyślnieysze przynoszą skutki, kiedy się przyzwoicie użyią.

1mo. Potrzeba się zaraz z początku strzec nadto drażniącey, nadto mocney i nadto zasilaiącey używać dyetę. Jest w prawdzie mało osób, co wcześnie daiąc swym dzieciom mięsa, kawy, i t. d. rozumieią, iż przez to zasiewaią w nich zawiązkę *Onanizmu.* Drażnienia nadto prędko użyte przyspieszaią, iakom wyżey powiedział, rozwiianie takowey skłonności. A naybardziey szkodzi mięso, twarde iaia, potrawy korzenne, lub wiatry sprawuiące, iako to: kartofle i tym podobne, pożywane krótko przed poyściem do łóżka.

2do. Przyzwyczaiać dzieci do mycia się co dzień zimną wodą, do oddychania świeżém powietrzem i do odzieży lekkiey, mianowicie części przyrodzonych. Spodnie ciepłe i cia-

sne bardzo się do zawczesnego rozwiiania tego przykładaią, więc dobrzeby było, gdyby w pierwszych latach, w sukienki tylko dzieci ubierać i niedawać im spodni.

3tio. Zeby dzieci nigdy na piernatach niesypiały, ale na materacach, żeby się dopiero w wieczor kładły do łożek, dawszy sobie wprzód wiele ruchu, aż do znużenia, i żeby ich do wstawania przymuszano, skoro się obudzą. Ta chwila lenistwa między snem i odecknieniem, a mianowicie pod ciepłą kołdrą, iest iedna z przyczyn daiących pochop do *Onanizmu*; więc też na nią pilne oko mieć potrzeba.

4to. Dostrzegać: aby dzieci co dzień muszkuły należycie ćwiczyły, żeby przez ruch takowy część siły naturalna umiarkowaną, lub zwroconą została. Rzecz dziwna, że w dziecięciu siedzącym cały dzień w bezczynności, ciała siły, któreby iednym lub drugim sposobem działać powinny, zbaczaią na drogę tak przeciwną naturze? Niechay dzieci ćwicza co dzień swe siły na dworzu, biegaiąc, skacząc i mocuiąc się aż do znużenia, a zaręczam, że do samogwałtu skłonności mieć nie będą. Jest to nieprzyzwoitość nie odrębna od

Edukacyi na ustawiczne siedzenie wskazaney; panuie ona naybardziey w pensyach, w klasztorach, gdzie ledwie przez pół godziny ruch ciału daią.

5to. Niedozwolić, aby dzieci nadto wcześnie swe władze myśli i czucia siliły; bo im bardziey się te doskonalą organy, tym więcey skłonności ciało do Onanizmu nabiera.

6to. Wystrzegać się nadewszystko rozmów, czytania wolnych książek, lub innych przyczyn mogących takowe poruszyć wyobrażenia. Znayduię ia sposób bardzo naganny choć od wielu osób zachwalony, aby ten przedmiot ważnieyszym w oczach dzieci wystawić, obiaśniaiąc onego taiemnice i skutki; bo im więcey się ściąga uwaga ku niemu, tym bardziey zapala się podnieta; gdyż wewnętrzna uwaga dana temu przedmiotowi silniey drażni wyobrażenie, niż zewnętrzne dotknięcie; więc zdanie moie stosuię do starodawnych, niż dzieciom aż do 19go roku o akcie płodzenia mówić nie potrzeba. Na cóż bowiem natura ma mieć wiadomość o obiekcie, dla którego ieszcze zupełnie uformowanych nie ma organ? bo na ten czas wyobrażenie pobudza organ przed czasem przyzwoitym. Równą baczność mieć należy w oddaleniu

daleniu kommedyi, Romansów i poezyi, to uczucie wzbudzić mogący słowem: wszystkoby uprzątnąć potrzeba, co iest zdolne do zapalenia immaginacyi. Naprzykład nie pozwalać czytania starodawnych Poetów napełnionych Mitologią, która to materya częstokroć szkodliwe na dzieciach uczyniła wrażenie. Dla tey przyczyny lepieyby było zacząć nauki od historyi naturalney, Botaniki, lub gospodarstwa. Takowe przedmioty przeciwnego naturze nie wzbudzaią uczucia; owszem utrzymuią skłonność poznania skrytości natury, co naydzielnieyszą na tę chuć fatalną iest prezerwatywą.

7mo. Starownie dostrzegać potrzeba, ażeby Guwernantki, służący, lub osoby co dzieci otaczaią, nie zaszczepiały w nich zawiązki tey skłonności, co częstokroć zwykły czynić, nie czuiąc złey ztąd konsekwencyi. Wiem ia przykłady dzieci, które do tey przywykły skłonności, ponieważ guwernantki chcąc ie uśmierzyć, gdy krzyczały, nie znały innego sposobu iako ich przyrodzonemi igrać częściami. Y dla tey przyczyny nie potrzeba pozwalać, żeby dwoie lub troie dzieci razem sypiało.

8vo. Z tém wszystkiem, gdy mimo takowe ostrożności ten nieszczesny zwyczay górę wezmie; rostropność każe, aby wprzód wyexaminować, ieżeli to raczey nie iest chorobą, niż tą przywarą; na co rzadko kto swą ściąga uwagę. Choroby wzbudzaiące nadzwyczayną podnietę w niższey brzucha części, a mianowicie, gdy trafią na pewną nerwów czułość, są przyczynami działaiącemi naybardziey na tych częściach, iako mnie o tym doświadczenie przekonało. Na przykład robaki, wole u gardła albo zatwardzenie gruczołów kiszkowych, nadto krwi w tych niższych częściach, bądź, że to pochodzi od sposobu życia rozdraźniaiącego lub zapalaiącego, albo z ustawicznego siedzenia. Więc gdy iest podeyrzenie takowey przyczyny, trzeba się starać onę z ciała oddalić, i przytępić przez zmacniaiace sposoby nadto natężoną nerwów czułość, a przez to zapobieży się skłonności do Onanizmu, czyli raczey wstrzyma się drażliwość wczesna wzbudzaiąca instynkt do płci naturalny.

ROZDZIAŁ III.

Młodość czynna i pracowita.

Uważamy, że osoby, które do późnego doszły wieku, ponosiły w młodości swoiey wiele

prac, trudów i przykrości, iako to: Maytkowie, żołnierze, i ludzie pracowici. Przytoczę tylko *Mitelſtetda*, który żył lat 112. bywszy lat 15. ſłużącym, 18. lat żołnierzem, i poniosłszy wszelkie znoie pod czas całey woyny Pruſkiey od założenia tey Monarchii.

Tym sposobem przepędzona młodość, zakłada długiego życia fundament, a to w dwoiakim sposobie; nayprzód, że udziela ciału pewnego stopnia stałości i zahartowania, trwałości życia koniecznie potrzebnego; powtóre, że podaie zręczność do przyiścia kiedykolwiek do stanu lepszego, który iedna szczęście człowieka, a za tém się i do przedłużenia życia przykłada.

Temu, co w swey młodości miał wszystko pod dostatkiem, nic iuż do spodziewania się nie zostaie; nie czuie więc tego bodca ożywiaiącego i zachowuiącego początek żywotny, to iest: że się iuż nie cieszy nadzieia i oczekiwaniem szczęśliwszey przyszłości. Jeżeli w miarę starzenia się doświadcza potrzeb i niewygód, dwoiako na ten czas cierpi; więc życie iego koniecznie ſkróconém bydź musi. Przeciwnie zaś, przechód od troſków i przykrości do stanu szczę-

śliwszego, iest źrzodłem niewyczerpaném radości, lubego uczucia, siły i życia.

Przeto też w pewnym wieku odmiana klima przykrego i niezdrowego, na klima łagodnieysze nieskończenie się do przedłużenia życia przykłada.

ROZDZIAŁ IV.

Wstrzymanie się od lubości zawczesnych i nierządnych miłości.

Kto nigdy w wstydném rozkoszy łonie
Nie trwonił soków żywotnych i zdrowia;
Ten w pysznych Mężów stanąć może gronie,
Y mówić z chlubą: nie znam Pogłowia.

Nie będąc w sile życia zwątlony,
Ni to wysmukła na łące trzcina,
Widoczną łaską Nieba wzmocniony.
Wzrasta podobny do Apolina.

Doznaiąc Bóstwa siły i cnoty,
Co czyste w duszy wznieca zapały,
Rzuca padołu błędne ciemnoty,
Ku Niebom wznosząc lot swóy zuchwały.

Patrz! iak z poſtaci hardy, zuchwały,
Jak Bożek Ziemſki ludzi celuie;
Czyn iego każdy ściąga pochwały,
O nic nie prosi, lecz rozkazuie,

Oko ogniſte wyrzuca z siebie
Iſkry, iak czyſte wody kryształy;
Twarz zapalona, iak zorza na Niebie,
Co świat swym blaſkiem oświeca cały.

Nadobne oń się ſtaraią Dziewice;
Sam iego widok czerwieni ich lice;
Szczęśliwa, którą on pocałuie,
Szczęśliwsza, kiedy w sercu panuie.

BÜRGER.

Starodawni Germanowie w 24. lub w 25. roku o społeczeństwie płci myśleli, iednak nie znali ieszcze na ten czas mniemanych złych ſkutków wstrzemięźliwości, ani żadney tego rodzaiu nieprzyzwoitości wymyślonych za czasów naszych, dla tego też rośli ogromnie, i stawali się silnemi, tak dalece, iż o nich mówić można było: otóż to Mężowie, co nawet samych Rzymian podziwienie na siebie ściągnęli; teraz

przestaiemy w tey Epoce, w którey przodkowie nasi zaczynali bydź mężami; teraz niebaczna młodzież sądzi, iż się nadto wcześnie ciężaru niewinności pozbyć nie może; i naydzikssze sobie czyni wyobrażenia o szkodliwych wstrzemięźliwości skutkach; tak dalece, że dzieci przed doyściem nawet do wieku młodzieńca, zaczynaią trwonić siły do ożywienia innych istot przeznaczone. Ztąd koniecznie nastąpić musi, że przez całe swe życie zostaną iestestwami na wpół ukształconemi. W wieku, w którym przodkowie nasi tych władz używać zaczynali, u nich iuż są zupełnie wyczerpane; sama lubość niesmak tylko w nich wzbudzać zwykła; więc utracili iuż iednę z naysilnieyszych podniet życie słodyczą zaprawiaiących.

Trudno uwierzyć, do iakiego kresu przesąd wygurować może, a mianowicie, gdy nasze łechce skłonności. Znałem człowieka, który istotnie rozumiał, iż nie masz w ciele ludzkim niebespiecznieyszego iadu, iak soki rodne; więc też o nic bardziey się nie starał, iako o pozbycie się onych nayprędsze; w czém się tak zręcznie pospieszył, że w 20. roku iuż był starcem, a w 25. umarł z tęsknoty syt życia nędznego.

Za czasów naszych powzięto tyle gustu do wieków Rycerſkich, że Romans się nie podoba, gdy tego nie ma charakteru, i nieprzestaią dziwić się szlachetności, wspaniałości, odwadze, ba nawet błahemu czynowi lub zdaniu Bohaterów i zdaie się, że im oddaleńsze od nas te są obrazy, tém więcey dla nas maią powabów, i tém bardziey nas do naśladowania ich zapalaią. — Lecz czyby też nie należało zaiąć się sposobami dopięcia tego celu? To co w nich utrzymywało naybardziey ową odwagę ciała i duszy męztwo, ową stałość i niewahanie umyſlu, ſłowem: to wszystko, co ich w rzędzie ſławnych postawiło ludzi, to była ich surowa wstrzemięźliwość i oszczędzenie sił fizycznych. Młodość ich wielkim zamiarom, ważnym urzędom, a nie rozkoszom zmyſłowym była poświęcona; miłość do płci nie była celem lubości bydlęcey, ale podnietą do wielkich i pięknych czynów. Każdy Rycerz nosił w sercu swoim wizerunek swey prawdziwey lub wyobrażoney kochanki. Jego przysięga wierności była nieiako cnoty puklerzem, która siłę ciała, odwagę i stałość duszy podwaiała, okazuiąc mu za nią z daleka nadgrodę, którey się iednak ſławnemi czyny dokupować był powinien. Choć się to rzeczą romansową bydź wydaie, sądzę

iednak, iżby rostropnym było zamiarem, z tego fizycznego korzystać instynktu, który naysilnieyszą natury iest sprężyną. Ale iakże owe czasy od naszych są odmienne! Ten powab przyrodzony będąc rostropnie kierowanym, stawał się nayświetnieyszych cnot i naychwalebnieyszego bohaterstwa zawiązką, zbękarcił się w przesadę czułości, lub w rafinowanie chuci bydlęcych, którym się przed czasem do przesytu dogadza; uczucie miłości, które powściągało od zbytków, stało się źrzodłem nayszpetnieyszych nierządów; wstrzemięźliwość, co naygruntownieyszą moralności i dzielności zasadą, stała się szyderstwa przedmiotem; okrzykuią ią ni to stare dziwactwo wyszłe z mody; a to, co nayflodszą trudów, znoiów i niebespieczeństw nadgrodą bydź powinno, iest kwiatkiem, który młokos mechowaty zrywa bez pracy. Zacoż natura umieściła w sercu naszym tę żądzę ziednoczenia się, tę niepokonaną do miłości skłonność? Zapewne to nie w celu wystawienią wypadków romansowych, błąkania po świecie, lub oddania się zachwyceniom Poetycznym, ale w zamiarze zkoiarzenia dwoch serc węzłem nierozerwanym, założenia fundamentu do szczęśliwego pokolenia i połączenia iestestwa naszego przez te czarodzieyskie ogniwo z naypier-

wszą i nayświętszą człowieka powinnością. Zacóż się nie staramy do tych pierwiastkowych się zbliżyć obyczaiów? Mamyż prawo zbierać owoców, którycheśmy nie zasiali?

Prawią teraz wiele o energii i ludziach walecznych; ia iednak temu nie uwierzę, aż gdy zobaczę, iż dosyć maią siły do zwalczenia namiętności i powściągnienia żądz swoich. Na tém tryumf prawdziwy się zasadza, iest to cecha prawdziwą dzielność charakteryzuiąca, i szkoła, w którey się młodzieniec uczy zostać mężem.

Widziemy, że u dawnych Narodów ci, co przyszłey wielkości dawali nadzieie, przymuszeni byli wyrzec się używań miłości; to iuż na ten czas przekonanie miano, iż odeymuią człowiekowi dzielność, i że ci, co się na tego rodzaiu rozpasuią zbytek, staią się niezdolnemi do wielkich i nadzwyczaynych czynów. Więc też nayważnieysze życia prawidła na tém zasadzam: *Ktokolwiek cenić umie zdrowie i długie życie, powinien się wyrzec z płcią obcowania, aż do zawarcia małżeństwa.*

tmo. Nieustanna odmiana, i nowe do tego obcowania niegodziwego podniety prowadzą do nierządnych i zbytecznych lubości.

2do. Pobudza nas do używania nadto wczesnego, co iest naypewnieyszym sposobem skrócenia życia; nie można się zaś tak rozpuścić na rozkosze stanu małżeńskiego, tylko w ten czas, gdy fizycznie i moralnie do nich przysposobieni iesteśmy.

5tio. Wystawia nas ustawicznie na zarażenie się chorobą weneryczną, gdyż wszystkie ostrożności i prezerwatywy staią się bezskuteeznemi, iako daley okażę.

4to. Utracamy gust do małżeństwa, trwoniąc potrzebne do niego siły, i ogałacamy się przez to z naypewnieyszego sposobu przedłużenia iestestwa naszego.

Lecz powie kto pono, iakże można przy naszym teraźnieyszym życia i myślenia sposobie zachować aż do 25. roku, aż do zawarcia małżeństwa, tak surową wstrzemięźliwość? (*l*) Wiem z doświadczenia, że to iest rzeczą po-

(*l*) Wiele ieszcze ludzi mniema, że takowa wstrzemięźliwość, co do fizyczności, nayzgubnieysze skutki mieć może; niech iednak zważą, że te soki rodne nie zawsze są przeznaczone do wyiścia z ciała naszego, lecz że po części weyść powinny do massy krwi,

dobną, i mógłbym przytoczyć przykłady wielu osób szacownych, co swym małżonkom serce wcale niewiadome miłości przyniosły. Ale to przedsięwzięcie pewney wymaga stałości i nieodmiennego charakteru; trzeba umieć dać zwrot sposobowi myślenia i życia różny od pospolitego postępowania. Wystawię tu dla użytku

---

i całą wzmacniać machinę; iest nawet pewny środek, którego używa natura dla zabespieczenia naszey wolności moralney; iest on właściwy człowiekowi. Rozumiem przez to poniewolne i peryodyczne wypróżnienie tych soków przeznaczonych, tak do utworzenia, iako i do żywienia płodu; są to owe zmazy mocne dla mężczyzn, a płynienie miesięczne dla kobiet. Mężczyzna powinienby bydź w każdym momencie zdolnym do rozpłodzenia swego rodu, nie będąc nigdy nękanym do tego przez instynkt zwierzęcy: i taki iest skutek tych wypróżnień naturalnych; uwalniaiąc człowieka z niewoli instynktu zupełnie zwierzęcego, czynią go zdolnym do poddania się prawom i celom moralnym, i zachowuią mu użyc e moralney wolności. Więc osoby płci oboiey przez to zasłonione są od złych skutków, któreby wstrzemięźliwość za sobą pociągnąć mogła, i nie znayduią się przeto w potr eb e zadosyć uczynienia temu instynktowi całkowicie zwierzęcemu; na koniec człowiek, który mimo częste podniecenie tey chuci nie utracił dobrodzieystw wstrzemięźliwości, zachowuie wolność zupełna zadosyć uczynienia oney lub nie, podług iak tego wyższe widoki moralne wymagaią. Co iest nowym dowodem, że fizyczność człowieka stosownie do iego doskonałości moralney iest wymierzona, i że ten cel ściśle z exestwem iego iest spoiony.

młodzieży niektóre sposoby do tego dążące celu, o których pewnym zaręczam ſkutku.

1mo. Żyć z umiarkowaniem, unikać zbytku rzeczy mocnych i krwi wiele płodzących, iako to: mięsa, jajec, czekolaty, wina, korzeni, i tam daley.

2do. Utrzymywać codzień ciało w ruchu nawet gwałtownym; co soki i siły rozpędza, bo przez to mniey drażnią przyrodzone części; na koniec post i praca są dzielném lekarstwem przeciwko nagabaniom pożądliwości cielesney.

3tio. Zaymować umyſł ważnemi przedmiotami, i głębokiey rozwagi potrzebuiącemi; co zmyślności cielesne przytłumiać zwykło.

4to. Unikać wszystkiego, co zapala wyobrażenie i one ku przedmiotom zmyślnym kieruie, iako to: rozmowy swawolne, romanse, i Poezye miłośne i lubieżne wystawiaiące obrazy; aż nadto ich się teraz ziawiło, i nie zdaią się mieć innego celu, iako młodzieńców zapalić immaginacyą, lub zyſk podły. Autorowie nie zważaią, iaki cios nieuleczony niewinności i dobrym zadaią obyczaiom. W tymże celu unikać po

trzeba obcowania kobiet nymuiących, pewnych łamanych i lubieżnych tańców, i t. d.

5to. Wystawiać sobie nieustannie niebespieczeństwa i skutki rozwięzłego życia.

Któryż dobrych obyczaiow człowiek, byle tylko cokolwiek miał czułości i delikatności przyrodzoney, chciałby się odważyć bydź zwodzicielem niewinności lub wierności małżeńskiey? Nie będzież przez cały ciąg życia swego dręczony srogim wyrzutem, że w pierwszym razie zniszczył roślinę nim kwiat swóy wydała, i że na zawsze uczynił nieszczęśliwą istotę, którey nierząd, rozwiozłość i upodlenie ztąd nieoddzielne na pierwszego spadaią zwodziciela; w drugim zaś razie, że ztruł całey familii szczęśliwość, co w oczach obyczayności zgroźnieyszą iest zbrodnią, niż kradzież i rozbóy. Bo cóż iest własność cywilna w porównanie serca oddaiącego się za własność przez związki małżeńskie, i złupienie dóbr znikomych w porównaniu do cnoty i szczęścia domowego? Na ten czas nie pozostaie tylko obcowanie z podłemi nierządnicami, a iakież w tém poniżenie charakteru! iak wielce obraża się przez to delikatność uczucia! Równie przekonało doświad-

czenie, iż nic bardziey nie umarza nasienia szlachetnego uczucia, nie odbiera duszy energii i stałości, i nic tak całey nie zwątla machiny, iak zbytki takowe!

Nieprzyzwoitości fizyczne z nieprawego obcowania wynikaiące, nie są mniey straszne. Nigdy bowiem nie iesteśmy pewnemi niezarwania chorób wenerycznych; nic od nich zabespieczyć nie potrafi, ani stan, ani wiek, ani zdrowie powierzchowne. Lecz na nieszczęście rodu człowieczego ten iad okropny lekce sobie ważą od czasu, gdy się zaraza iego stała powszechnieyszą, i gdy niewiadomi Doktorowie fkutki onego tak oboiętnemi, iak kataru lub kaszlu wyftawuią!

Ale uważaymy go w prawdziwym widoku, a zobaczemy, że iest iednym z naywiększych nieszczęść, które biedne trapią człowieczeństwo. Nayprzód fkutki iego coraz bardziey ciało nurtuią i oflabiaią, a częstokroć nayokropnieyszym sposobem: zaprowadzą na koniec do grobu, lub pożrą chrząstki z podniebienia i nosa, tak dalece, że człowiek na ten czas wszędzie swą pokazuie ochydę.

Powtóre zgodne iest wszystkich nayſławnieyszych Doktorów mniemanie, iż nie masz pewnych znaków, po którychby poznać można, ieżeli ten iad zupełnie iest wytępiony lub nie? Może zostać ukrytym, lub tak bydź osłabionym, iż sądzić można, że iuż wygubionym został; iednak potém różne na siebie wziąwszy postawy, aż do śmierci zwykł dokuczać, czyniąc człowieka niedołężnym i chorowitym; albo co iest ieszcze rzeczą dotkliwszą, że chory rozumi, iż wciąż tą chorobą iest dręczony, naymnieyszą słabość tey przypisuie przyczynie; więc sama ta okrutna niepewność, staie się na całe życie źrzodłem udręczeń i trosków iego, iakom tego naysmutnieysze widział przykłady. Ta myśl złączona z skłonnością do hypokondryi, iest złym duchem odeymuiącym duszy spokoyność, szczęśliwość, a nawet i moralność.

Prócz tego same leczenie tey choroby ma coś w sobie okropnego. Merkuryusz iest iedyném na nią lekarstwem czyli anty-iadem, to iest: innego gatunku trucizną; zaś gwałtowne lekarstwo, iakim iest salwacya, koniecznie potrzebne dla uleczenia tey choroby, gdy do pewnego doszła stopnia, nie iest nic innym, tylko ztruciem Merkuryuszowym dla wytępienia ztru-

cia wenerycznego. Więc zamiast ſkutków choroby weneryczney, doświadczaią nią zarażeni ſkutków Merkuryuszowych: włosy wypadaią, zęby się psuią, nerwy zostaią osłabione, płuca nadwerężone, i t. d.

Na koniec, to co dla człowieka czułego naywiększą wagę stanowić powinno, iest to: iż ten, który tym iadem iest zarażony, nietylko go przyimuie, ale go też w sobie rozpładza, i staie się przez to ztrutém dla rodu człowieczego źrzodłem. Ciało iego iest ſkładem, w którym się ten okropny iad zachowuie: wyprobowano zaś, iż tylko w człowieku się rozpładza; więc łatwoby było go wykorzenić, gdyby się w nikim nieodradzał.

6to. Jest ieszcze inny powód, który koniecznie na duszach cnotliwych wrażenie czynić powinien: iest to wyobrażenie istoty maiącey kiedykolwiek naszym się dzielić losem, i wyobrażenie tego, co iey winni iesteśmy.

Tém lepiey dla nas, ieżeli nią przeniknieni iesteśmy; lecz prócz tego wzgląd na tę, od którey kiedykolwiek wierności, cnoty i przywiązania wymagać będziemy, powinien dla nas bydź silnym powodem do zachowania się czystemi i

bez

bez zmazy. W tym celu, aby bydź z nią szczęśliwym, co się innym może chimerą zdawać będzie, należy się iuż dla niey mieć szacunek, zaprzysiądz iey miłość i wierność, i potrzeba się iuż iey wzaiemności godnym uczynić. Jakże ten, który się iuż zanurzył w nierządzie, i skalał swą cnotę, może się spodziewać znaleść kiedykolwiek poczciwą i cnotliwą małżonkę? możeż on ią w przyszłości kochać nieskalanie i szczerze? Jakże przyrzekać może wierność i onę zachować? gdy zamiast przyzwyczaienia się wcześnie do tych uczuciów czystych i nieskalanych, napełnił swe serce skłonnością podłą i wzgardy godną!

7mo. Na koniec iest pewne prawidło, o którém dla ważności iego przymilczyć nie mogę, to iest: aby się starownie pierwszego zbytku w tym rodzaiu strzeżono; nie masz bowiem żadnego, któryby tak nieochybnie, iak ten, przyzwyczaienie ciągnął za sobą. Cnota nieprzełamanym iest puklerzem dla tego, który ściśłego związku z płcią unika; wstyd, boiaźliwość, sekretne z tego czynu przeczucie, słowem: wszystkie delikatne uczucia, wystawuiące wyobrażenie czystości, udzielaią mu siły do oparcia się naywiększym pokusom; kto ie raz

do milczenia przymusi, przytłumi ie na zawsze. Dodać tu ieszcze należy, że pierwsze tych chuci dogodzenie wkorzenia iey potrzebę i zawiązkę tego instynktu rozwiia, gdyż każdy zmyſł ćwiczeniem zwykł się doſkonalić. W tym względzie czystość panieńſka iest moralnie i fizycznie rzeczą istotną i ſkarbem, który płeć oboia, iako ſkład święty i nienaruszony zachować powinna, gdyż pewna, iż iedna zręczność do utracenia onego pochop dać może, i że ten, któremu się raz powinęła noga, zawsze upaść może.

Na poparcie mey zasady dosyć przytoczyć co następuie:

Multa tulit, fecitque Puer, sudavit & alsit
Abſtinuit Venere & vino....

Te krótkie ſłowa całą zawieraią taiemnicę, za pomocą którey w młodości sił nabydź, i długiego życia fundamenta założyć można.

Dosyć tu będzie przypomnieć to, com wyżey powiedział: Szczęśliwy ten, co potrafi te oszczędzić władze; posiada on bowiem sekret dania nietylko swoiemu bytowi więcey dzielności i dłuższego trwania, ale też udzielenia ich

innym istotom, używania wszystkich słodyczy stanu małżeńskiego, i karmienia się słodką pociechą widzieć w dzieciach zdrowych i silnych, odradzaiące siły i zdrowie, których w młodości umiał oszczędzać; zamiast, że ci, co ie roztrwonili, nietylko swe skrócili życie, ale i widzą z boleścią, że ich wstydu i ochydy dzieci noszą znamiona; tak iest wielka nadgroda tego, który przez kilka lat miał odwagę walczenia z tą namiętnością. Zaiste mało iest cnot, co tu tak piękną i słodką odbieraią nadgrodę.

Na koniec oprócz korzyści ustalenia szczęśliwości małżeństwa, ma i tę, że się do przedłużenia życia przykłada.

ROZDZIAŁ V.

Szczęśliwe Małżeństwo.

Mniemać, że małżeństwo nic inszego nie iest, tylko ustawa polityczna, wzaiemną umową ztwierdzona, iest iedno z naygrubszych przesądów. Owszem, iest to nayistotnieyszą osobistą różnicą człowieka w społeczeństwie żyiącego, i punktem nayważnieyszym życia iego. Ja rozumiem, że małżeństwo iest ziednocze-

niem nierozerwaném i świętém dwoch osób płci różney, w celu dopomagania sobie spólnie spłodzenia dzieci i ich wychowania. Y to ziednoczenie gruntuiące się na tak ważnych przedmiotach, iest podług zdania mego, głównieyszą publiczney i osobistey szczęśliwości zasadą. Jest one koniecznie potrzebne dla wydoſkonalenia moralnego człowieka; i to spoienie iestestwa swego z inném, i połączenie intereſsu swego z intereſsem tey osoby, z którą się iednoczy, pomagaią mu do zwalczenia samoistności, która nayniebespiecznieyszą cnoty iest nieprzyiaciołką, zbliżaią go coraz bardziey do człowieczeństwa, i do iego prawdziwey doſkonałości moralney. Zona i dzieci przywiązuią go przez nierozerwane węzły do towarzystwa i powszechney szczęśliwości; uczucia małżonka i oyca, nieustannie ożywiaią iego serce, wykorzeniaią z niego buntowniczą samotnego człowieka oboiętność, a miłe, które ztąd wypływaią zabiegi, wkładaią na niego powinność przyswoienia się do pracy, do porządku, i do życia regularnego.

Skłonność pociągaiąca nas do płci, iuż nie iest na ten czas instynktem zwierzęcym, ale staie się nayszlachetnieyszą, nayobyczaynieyszą,

i naydoſkonalszą pobudką, która zdoła naygwałtownieysze przytłomić namiętności, nayprzeciwnieyszy ułagodzić humor, i nayprzywarnieysze wytępić nałogi. Więc wpływ iego iest dla społeczeństwa nader dobroczynny; zkąd wnoszę, że dobre małżeństwa są naygruntownieyszemi Państw spokoyności i szczęścia powszechnego zasadami. Bezżennik zostaie przez cały ciąg życia swego egoistą od niczego niezawiſłym, niestałym, i namiętnościom podległym: Pełen iest dziwactw i narowów, mniey się dobrem ludzkości i oyczyzny zaymuie. Uczucie wolności źle zrozumianey żenić mu się nie pozwoliło, a bezżeństwo nie napełnia zapewne czczości serca iego. Cóż naybardziey dać może powód do nowości, do rozruchów gminnych, i do rewolucyi, iak liczba bezżennych coraz się bardziey pomnażaiąca!

Uważaymy teraz żonatego człowieka. Zawiſłość od drugiey połowicy swoiey w małżeństwie tak potrzebna, przyzwyczaia go także do poſłuszeństwa prawom; starania, które żona i dzieci iego wymagaią, zapalaią w nim chęć do pracy i porządku. Dzieci go nieiako przywięzuią do kraiu; dobro, interes oyczyzny staią się iego własnym, albo żebym użył wyrazu *Ba-*

kona, rzeknę: że człowiek żonaty, który ma dzieci, dał ważnych oyczyznie zakładników! Otóż to prawdziwy Patryota; więcey powiem, nietylko nieszczęśliwość ninieyszego pokolenia, ale nawet następnych, ztąd wypływa, bo tylko małżeństwo wydaie uczciwych obywateli dobre postępki maiących, i przyzwyczaionych zaraz z dzieciństwa do porządku i zachowania powinności, które ustawy wkładaią towarzystwa. Fałszywe to mniemanie, aby kray mógł zastąpić wychowanie, które mądra natura gruntuie na uprzeymości Rodziców.

Oyczyzna iest tylko Macochą; wystawiłem iuż nieprzyzwoitości wynikaiące fizycznie z sprawy płodzenia po zwierzęciu dokonaney, iako i z wychowania dzieci w Szpitalach podrzuconych; toż samo i moralnie sądzić potrzeba; iest rzeczą pewną, że im więcey kray ma dzieci nieprawych, tym więcey w sobie zawiązek zepsutości, a następnie nasień buntowniczych zawiera. Są iednak Rządy, które fałszywą bogactw rachubą uwiedzone, mniemaią, że małżeństwa szkodliwemi kraiowi stać się mogą; a że przeciwnie bezżeństwo czyni dobrych poddanych i dobrych obywateli. O wy Panowie świata! ieżli krajów swoich chcecie zabespieczyć spokoy-

ność, udziałać szczęśliwość waszych poddanych w ogóle i w szczególności, ułatwiaycie, poważaycie i wspieraycie małżeństwa. Uważaycie ie, iako szkółkę dobrych obywateli; uważaycie każdą familią w zgodzie i iedności żyiącą, iako zakład powszechney szczęśliwości i bespieczeństwa Tronów waszych. Lecz ieźli to wielkie chcecie dokonać dzieło, bacznieysze oko na szkoły publiczne mieć potrzeba; sama edukacya człowieka, złym lub dobrym czyni. Prawa i kary mogą choć nie zupełnie złemu zapobiedz, ale nigdy nie potrafią uformować człowieka; same tylko wrażenia w dzieciństwie i młodości doznane, do naszego przechodzą jestestwa, i tak ściśle się z nim ziednaczaią, iż nigdy zupełnie się z niego wygluzować nie mogą, zaś wszystko to, czego potém nabywamy, iest obcém, i nigdy do nas, iak własność nie należy (*m*).

(*m*) Wiadomo, że przesądy, przywary, zabobonność, iako i boiaźń przeszkód, grzmotu &c. tak mocno się czasem w dzieciństwie wkorzenią, że się z nich nigdy uwolnić nie można. Więc tym bardziey z tey Epoki korzyśtaćby potrzeba, aby zawiązkę cnot wkorzenić, którąby iuż przytłomić nie było podobno; i takie wychowanie w równymby rzędzie położyć należało z tém, co cywilizacyi i rozumowania bywa skutkiem; to co mówię, ściąga się bardziey do wia-

Muszę tu przytoczyć co wielki *Plato* powiedział o edukacyi, prosząc Magistraty, aby naywiększą na nią ściągnęły uwagę. „Ten, któremu dozor nad wychowaniem młodzieży iest „powierzony, iako i ci, którzy go obieraią, „zważać powinni, że ten urząd niezaprzecznie „naypierwszym iest w kraiu. Lubo człowiek z „natury iest łagodnym, z tém wszystkim, szcze-

---

ry w Boga, i w nieśmiertelności duszy. Ten, który iey nie ma z Dziecińtwa, prawie nigdy iey nie nabędzie, iako mnoftwo okropnych dowodzi przykładów; upowszechniło się prawie zdanie, iż tylko uczyć potrzeba dzieci tego, co poymuą; ieft to prawdą w ogólności, ale nie co do tych dwoch punktów; Filozofia krytyczna przyznaie sama wprawdzie, iż tych dwoch prawd ściśle dowieść nie można, ale ie wiedzieć potrzeba, ponieważ dla szczęśliwego życia koniecznie są potrzebne; za cóż więc czekać do wieku, w którym tak trudno, ba nie podobno wierzyć bez przekonywaiących dowodów. Młodość iest wiekiem wiary; więc w ten czas wyryć potrzeba na młodym sercu te pocieszaiące prawdy, a towarzyszyć mu będą przez cały ciąg życia: powątpiwania, żarcik, rozumowania, nawet same przekonanie nie potrafią mu ich odiąć, ponieważ część ieftestwa iego ftkładaią. Uważaymy tylko same życie człowieka samemu sobie poruczonego, iakież wsparcie, iakąż emulacyą cnota i rozum w nich znayduią? a przeciwnie, iakieyże siły, iakiegoż poddania się Opatrzności nie udziela głębokie tych prawd uczucie? O Rodzice! iakże wam dzieci przez cały bieg życia swego błogosławić będą, żeście im wcześnie ten dar drogi uczynili; ieft to naylepsze i naypewnieysze dziedzictwo, które im zoftawić możecie.

„gólnie staie się z zwierząt naylepszym, i „naybardziey się zbliża do Bóstwa; ieżeli żadnego nie odebrał wychowania, albo przynaymniey złe, na ten czas naydzikszym się staie. Przeto Prawodawca nadewszystko nauką młodzieży zaiąć się powinien, a dla dopełnienia godnie tey powinności, powinien z uwagą rzucić oko na tego z współ obywatelów swoich, który swe życie różnemi zaszczycił cnotami, i powierzyć mu dozor ustanowień edukacyi. "

Wyboczyłem z materyi, bo serce moie żadnego nieopuszcza przedmiotu okazuiącego, iak dobroczynna i godna Bóstwa, iest ta skłonność natury widocznie zasadzona na fizyczności i moralności człowieka, a ieszcze za czasów naszych fałszywym podlega mniemaniom. Ale powracam do głownego przedmiotu mego maiącego za cel wyprobować wpływ małżeństwa na szczęśliwość fizyczną człowieka; zafluguie on bez wątpienia na mieysce między śrzodkami życie zachowuiącemi.

1mo. Małżeństwo iedynym iest śrzodkiem obarczenia instynktu ku płci ustawami porządku i wystawienia mu przyzwoitego celu; dwóch

zbytków unikać potrzeba, to iest: zbytecznego roztrwonienia i wstrzemięźliwości przeciwney naturze. Ile przekonany iestem, że wstrzymałość młodzieży iest potrzebna, iako się przykładaiąca w powszechności do przedłużenia życia i ustalenia szczęścia człowieka, tyle przeświadczony iestem, iż iest pewny wiek, w którymby przytłumienie tego instynktu tak było niebespieczne, iak iest szkodliwe zawczesne onemu dogodzenie; iest to po części, przynaymniey co do substancyi grubszych odłączenie materyi, a przyczyną naypozornieyszą iest to, że zaniedbuiąc używania tych organ, zmnieyszamy część tych soków, które się odłączyć i usposobić powinny, więc mniey ich do krwi przechodzi, a na końcu ubytku onych doświadczamy; powszechna zgodności ustawa tego wymaga, i każdy początek powinien bydź dostatecznie rozwiiany i używany. — *Coitus modicus excitat, nimius debilitat.*

2do. Małżeństwo miarkuie użycie rozkoszy; owa iednakowość, która lubieżnikowi niesmak do małżeństwa przynosi, iest nayzbawienniey-sza, a koniecznie w tym stanie potrzebna; uprzedza drażnienie, które nieustannie nowe sprawuią przedmioty, a które naybardziey osła-

biać zwykły. Jest to pokarm prosty, przyrownany do przyprawy nadto przysadzoney; a tylko proste potrawy niepobudzaiące do zbytku długiego życia nam podaią nadzieie.

3tio. *Wszyscy ci, którzy do podeszłego doszli wieku, byli żonatemi.*

4to. Uciechy domowe, stanowiące szczęśliwe małżeństwo, są nayczystsze, nayprostsze, i naymniey targaią siły, z zdrowiem fizycznym i moralnym nayzgodnieysze, i nayle-piey utrzymuią charakter w tonie pomiernym i szczęśliwym, który tak bardzo długiemu sprzyia życiu.

Małżeństwo wstrzymuie płonne nadzieie, planty wielkości i próżne troski; interessowanie się do nas inney istoty, nasz ściśly z nią związek, miarkuią i łagodzą to wszystko, co tylko w nas przesadzonego bydź może. Przydaymy do tego pieczołowite starania, których się w żadnym innym położeniu z taką pewnością, iak w małżeństwie, spodziewać nie można.

Ten stan nam iedna niebo na ziemi, daiąc nam dzieci zdrowe i dobrych przymiotów, ich

towarzystwo odmładnia Oyców; iako nam tkliwy przykład starca *Kornara* dowodzi; doświadczamy równey odmiany przychodząc na świat i z niego wychodząc, i w tym się ostateczne dotykaią cele. Zaczynamy i kończemy na dzieciństwie, to iest: przez stan ſłabości i niedołężności; muszą nas podnosić, nosić, podawać nam pokarmy, i na ten czas ieszcze potrzebuiemy Rodziców. O mądra Opatrzności! znayduiemy ich w dzieciach naszych, które z radością nam oddaią część dobrodzieystw od nas odebranych. Bezżennik zaś sam się z szczęśliwych ſkutków tego przedziwnego rozrządzenia ogałaca. Zostawiony samemu sobie, iako pień suchy w pośrzodku pustyni, próżnie oczekuie z rąk jurgieltnych pomocy i starania, które tylko od natury odbierać się mogą.

Czyń co chceſz, zawſze będzieſz ſamotny, ponury,
Aż się w łono Wſzechmocney doſtanieſz natury.

SCHILLER.

ROZDZIAŁ VI.

Okazałem iuż, że sen naymędrszym iest natury rozrządzeniem; służy bowiem do wstrzymania, czyli zmnieyszenia w pewnych czasach prędkiego wyniszczenia. Oznacza różne Epoki naszego iestestwa moralnego i fizycznego, a to nam iedna szczęście odrodzenia się nieiako co poranek i przeyścia z stanu niczości do życia nowego. Gdybyśmy nie doświadczyli tego następstwa i tego ustawicznego odnowienia się, iakżeby prędko życie swe utraciło powaby! iakżeby raptownie nasze zmysły się przytępiły; więc słusznie naywiększy wieku naszego Filozof powiedział: *Odbierz człowiekowi sen i nadzieię, a będzie naynieszczęśliwszym w świecie ieśleśtwem.* Jakże iest wielka nieroztropność tego, który skraca czas do spania przeznaczony, sądząc iż przez to przedłuży życie! Nie może on przez to dopiąć celu, ani wysilaiącego, ani zasilaiącego się życia; będzie on wprawdzie dłużey miał oczy otwarte, ale nigdy właściwie mówiąc życia używać nie będzie, nigdy czuć nie będzie tey żywości i energii umysłu, co zwykło bydź skutkiem snu

spokoynego, i dosyć przeciągnionego i co tenże sam charakter na wszystkich naszych wyciska czynnościach. Nie tylko dla życia wysilaiącego, ale i zasilaiącego, iako i dla przedłu enia i zachowania onego sen naywiększey iest wagi. Nic tak nie przyspiesza naszego wyniszczenia, nie zwątli człowieka, zbliżaiąc go do starości przed czasem, iak snu niedostatek. Skutki fizyczne snu są zwolnienie wszystkich poruszeń, zebranie sił i nadgrodzenie utrat w dniu przeszłym uczynionych. Nadewszystko tym sposobem robi się zakrzepienie usposobionemi pokarmami i odłączeniem substancyi niepotrzebnych i szkodliwych. Sen podobny do codzienney przemiany, iaka iest *Crisis* w chorobach, która wszystkie ułatwia wypróżnienia.

Za tém przedłużone czuwanie iednoczy w sobie wszystkie własności dążące do szarzania życia, iako to: nieustanne władz żywotnych roztrwonienie, zepsucie organ, czyli naczyń, przyspieszenie wyniszczenia, a zpoźnienie zasilenia się.

Nie trzeba iednak sądzić dla tego, że spanie nadto przedłużone naylepszym iest srzod-

kiem przedłużenia życia. Skupia nadto znaczną mnogość soków i staie się przeto szkodliwym, rozwalnia naczynia i czyni ich nie zdolnemi dopełnienia swych funkcyi i może się przez to przyłożyć do skrócenia życia.

Nie potrzebaby nigdy spać krodzey nad 6. godzin, a nigdy dłużey nad 8. Można sobie sprawić sen zdrowy i spokoyny, i wszelką z niego odnieść korzyść zachowuiąc to co następuie.

1mo, Mieysce do spania przeznaczone powinno bydź spokoyne i ustronne, bo im mniey iest drażnień zewnętrznych, które na naszych działaią zmysłach, tém więcey dusza nasza używa spoczynku; więc nie roztropnie czynią i co światło w nocy utrzymuią.

2do. Ponieważ w pokoiu sypialnym naywiększą część życia ciągiem przepędzamy; więc koniecznie wypada, aby w nim czyste utrzymywać powietrze, powinnien bydź obszerny i wysoki, żeby w nim w dzień nie mieszkać, ani ognia nie palić, i żeby w nim okna zawsze były otwarte, wyiąwszy w nocy.

3tio. Mało trzeba iadać na wieczor, a to rzeczy zimne i zawsze na kilka godzin, nim

się poydzie do łóżka: ten zwyczay nieochybnie sen spokoyny sprawi i przyłoży się do wczesnego odecknienia się.

4to. Trzeba spać wygodnie, to iest: będąc prawie prosto wyciągniętym, oprócz głowy, która cokolwiek podwyższona bydź powinna. Bardzo to szkodzi zdrowiu, gdy się prawie na pół siędzi w łóżku, przez co ciało kąt formuie, cyrkulacya krwi w niższey części brucha staie się trudnieyszą, pacierzowa kość zawsze skrzywiona; więc nie osięga się cel snu pryncypalny, który iest, aby krwi cyrkulacyą ułatwić i z tego to zwyczaiu pochodzą wady nie dołężności w dziecinnym i w poźnieyszym wieku.

5to. Rozbieraiąc się z sukien trzeba razem odsunąć wszystkie troski i kłopoty dniowe, do czego zwyczay łatwo doprowadzi; nie znam gorszego przyzwyczaienia się, iakie iest rozważanie lub czytanie w łożku, przez to się dusza natęża i wysila w tym momencie, w którym koniecznie iey spoczynek dać należy; iest rzeczą naturalną, że wyobrażenie przez to obudzone, przez całą noc ią zatrudnia i w nieustanney trzyma czynności; umysł także spokoynym bydź powinien, kiedy nasze zasypiaią zmysły.

6o.

6to. Jeszcze tu iednę uwagę uczynić wypada: niektorzy rozumieią, że mało na tym zależy, w iakim czasie czy w nocy, czy we dnie, siedm gadzin na sen odkładamy; przeto wieczor poświęcaią uciechom, lub nauce aż do późniey nocy i rozumieią, iż zadosyć uczynią naturze, oddaiąc snowi porankowy czas, który mu w nocy odieli; ktokolwiek zdrowie cenić umie, niechay się błędu tego niestaie ofiarą; nie iest to bowiem rzeczą oboiętną spać siedm godzin we dnie, lub w nocy, bo dwie godziny snu przed połnocą, są pożytecznieysze, niż cztery dniowe. Otoż moie dowody:

Naybardziey w Ekomii fizyczney człowieka wydaie się peryod 24. godzin, którego obrót regularny ziemi wszystkim iey udziela mieszkańcóm; okazuie on się we wszystkich chorobach i oznacza istotnie wszystkie Epoki naszey fizyczney Exystencyi i powrot iego dokładnie iest naznaczony; składa on nieiako iedność naszey naturalney Chronologii; im bardziey zaś ten Peryod do swego zbliża końca, tym prędzey puls biie i lekka sprawuie febrę, którą pospolicie febrą wieczorową nazywaią i w każdym się uczuć daie; iest podobieństwo, że chil nowy (płyn pokarmny) przechodząc

do krwi nieiako się przykłada do tego; z tym wszystkim nie iest to iedyna tego przyczyna, ponieważ także uważano to symptoma w chorych, co nic nie pożywaią. Nie przytomność słońca i rewolucya, która dla tego w Atmosferze następuie, bardziey się bez wątpienia do tego przykładaią. Ta też to lekka febra iest przyczyną, że ludzie delikatne maiący nerwy więcey do pracy wieczor niż w dzień czuią skłonności. Potrzeba im przysposobionego drażnienia, któreby ich w ruch i czynność wprawiło, a febra wieczorowa ten sam skutek, co wino, w nich sprawuie. Ale łatwo poznać, że ten stan nie iest naturalny; sprawuie on; iak każda prosta febra, znużenie, chęć do spania i odmiany które się przez wyparowanie pod czas snu zwykły udziałać. Można więc twierdzić dowodnie, że każdy człowiek ma w nocy swe krytyczne wyparowanie, więcey lub mniey czułe, które ułatwia oddzielenie wszystkich niepotrzebnych, lub szkodliwych substancyi przez nas pożywanych. Ta *Crisis* codzienna koniecznie iest potrzebna dla zachowania człowieka, a właśnie się uskutecznia w tym momencie, w którym do naywiększey swey doydzie siły, to iest: na ten czas, gdy słońce względem nas stanie na

punkcie *Zenit* o północy. Czy dobrze więc ten czyni, który zamiast bydź posłusznym na głos natury do spoczynku go wzywaiącey, korzysta z tey febry przeznaczoney do odłączenia i wyczyszczenia soków; ta ważna *Crisis*, czyli przemiana mięsza się przez to i czas iey przeznaczony przechodzi bezskutecznie: daymy nawet, żeby się nadedniem spać położono, nie można iuż na ten czas dobroczynnego snu kosztować, gdyż iuż iego upłyneła chwila, a choćby się ta zrobiła *crisis*, iuż ona tak doskonałą nie będzie: o tém nalepiey doświadczeni Doktórowie sądzić mogą. A za tém ciało iego doskonale wyczyszczoném nie zostaie. Ta okoliczność aż nadto iest dowiedziona przez ustanne słabości, rumatyzmy, katary i nóg puchnienie, co powszechnym bywa skutkiem niewczasu i prac nocnych.

Powtóre oczy na tém wiele cierpią; dla czegoż naprzykład w lecie pracować przy świecy, kiedy do tego godzin porannych z większą korzyścią i zdrowiem użyć można? Na koniec utracamy czas nayprzyzwoitszy do pracy. Budząc się z rana zdaiemy się bydź odmłodnionemi; umysł nasz czuiąc się bydź niejako zakrzepionym do większych iest zdolnym

przedsięwzięć; czuiemy w sobie więcey giętkości, siły i soków, słowem: mamy w sobie więcey znamion młodości; przeciwnie zaś wieczorem czuiemy nieiaką wyschłość, ztrętwiałość i wyczerpanie, a następnie starości oznaki. Więc można uważać dzień każdy, iako obraz życia naszego: poranek iest młodością, południe wiekiem męzkim, a wieczor starością. Któżby więc raczey nie poświęcił pracy swoiey młodości, zamiast czekania wieku podeszłego, to iest: sił wyczerpania? Właśnie też w poranku natura więcey okazuie powabów i świeżości i dla tego też człowiek z rana naywięcey czuie siły, energii i zdolności; różne dniowe wrażenia, interesa i nieprzyiemne zdarzenia nie mogły ieszcze humoru iego zmienić, ani go ieszcze oboiętnym sobie samemu uczynić; posiada na ten czas całą swą siłę; a za tém oryginalności ma więcey. Ten moment dla rozumu iest tworczym; roią się w nim myśli wysokie i czyste. Nigdy człowiek tak doskonale nie czuie swego iestestwa, iak w ciągu pięknego poranku; kto więc z tey miley nie korzysta chwili; młodość swego życia utraca. Wszyscy co do doyrzałego doyszli wieku, rano wstawać lubili: *Westley* ustanowiciel Sekty, którey naśladowców do osobliwszych obowiązał

Praktyk, człowiek oryginalny i surowych obyczaiów, tak był przekonanym o potrzebie przyzwyczaienia się do rannego wstania, iż z tego punkt swey religii uczynił i wiek swóy do 88. lat przedłużył. Położył on był swym Sektarzóm regułę praktyczną w następuiącym napiſku: *wczesne kładzenie się i wſtawanie daią człowiekowi zdrowie, bogactwa i mądrość.* Lecz częstokroć ſłyszałem mówiących, iż zasnąć nie mogli, gdy wcześnie się spać położyli i że dla tego lepiey iest później się kłaść, niż w łóżku bezsenne przepędzać godziny. Zapewnić mogę, że to szczególniey od złego pochodzi przyzwyczaienia się: oto sposób zapobieżenia temu; trzeba się kazać obudzić codzień iak nayraniey o pewney godzinie i nawet sobie w wstawaniu gwałt uczynić. Kiedy kto ten sposób wciąż przez 6. lub 8. dni zachowa; na ten czas zapewnie zaśnie wcześnie; utracamy bowiem prędzey zwyczay czuwania wstaiąc niż kładząc się zawczasu, lecz ani razu w tym uchybić nie trzeba, gdy się raz kto na to zaweźmie, nawet choćby się poźniey iak zwyczaynie spać był położył.

ROZDZIAŁ VII.

Ruch i ćwiczenie ciała.

Gdy uważam skład fizyczny człowieka, mówi Wielki *Fryderyk*, zdaie mi się, że nas natura raczey do stanu postyliona, niż do stanu uczonych stworzyła. Wiele w tym wyrazie iest prawdy, lubo cokolwiek przesadzona. Człowiek iest i będzie zawsze tworem śrzednim między Aniołem a bydlęciem: zostaiąc w stanie zwierzęcym, działałby przeciwko swemu wysokiemu przeznaczeniu, a gdyby chciał żyć, iako duch, i tylko chciał czuć i myślić, grzeszyłby przeciwko swemu pośrzedniemu przeznaczeniu. Zeby doskonale swego dopełnił przeznaczenia, a nadewszystko trwanie życia swego przedłużył, powinien między swemi władzami fizycznemi i moralnemi pewną zachować równą wagę. Zgodność ruchów iest naygłównieyszą zasadą, na którey się zdrowie, zakrzepienie iednakowe, i trwałość ciała wspieraią, a te własności mieysca mieć nie mogą, gdy tylko myśleć i siedzieć będziemy. Skłonność do ruchu tak iest naturalna człowiekowi, iak do picia i iedzenia. Patrzmy tylko na dziecię, nic mu nie iest tak przykro, iak ciągłe siedzenie; sposobność nawet do przepędzenia dni całych siedząc, bez

doświadczenia naymnieyszey chęci do przeyścia się, iest stanem przeciwnym naturze, stanem choroby; a doświadczenie nas uczy, że ci, którzy naypóźnieyszy wiek osiągli, wiele używali agitacyi na wolnym powietrzu.

Więc za potrzebny do przedłużenia życia mam warunek, aby sobie na wolnym powietrzu wiele dać ruchu, a przynaymniey przez godzinę na dzień przed obiadem, lub we trzy albo cztery godziny potém.

Małe podróże od czasu do czasu, przeiaszczki konno, kilka godzin na tańcu, lub innych rozrywkach ruchu wymagaiących przepędzone, bardzo się pod tym względem do zdrowia przykładaią (*n*). Życzyćby sobie potrzeba, żebyśmy w tym dawne naśladowali Narody, które do pewnych prawideł te ćwiczenia tak potrzebne zdrowiu zastosowały, od których wzgląd żaden nikogo uwolnić nie mógł. Nayzdrowsza agitacya iest ta, co razem ciało i duszę w po-

(*n*) Mamy w tey materyi książkę klaſsyczną, która honor czyni naszemu Narodowi, ieſt to: Gymnaſtyka *Gutsmuths*, iako i inne tegoż Autora dzieło: Gry i Zabawy dla rozrywki fizyczney i moralney młodzieży.

ruszenie wprawia. Więc żeby przechadzka taki, iaki sobie z niey skutek obiecuiemy, wydała, trzeba ią w towarzystwie i w okolicy miley, i różne wystawuiącey widoki przedsięwziąść, zakładaiąc sobie w niey cel iakiey zabawy.

ROZDZIAŁ VIII.

Wychodzenie na wolne powietrze. Ciepło umiarkowane.

Wolne powietrze iest to żywioł tak potrzebny naszey naturze, iak iedzenie i picie. Więc czystém oddychać powietrzem, iest to pokrzepić i zasilać życie nasze, a zepsute połykać, iest to subtelną się gubić trucizną.

Można więc ztąd następuiące dla praktyki wyciągnąć prawidła.

1mo. Zeby codzień wyiść za miasto dla oddychania czystém powietrzem.

Przechadzką nie powinna się szczególnie uważać, iako ruch ciała, ale też, iako używanie pokarmu nayczystszego, którego ci naybardziey potrzebuią, co w zamknięténi żyią powietrzu. A oprócz tey korzyści, przyzwyczaiamy

się ieszcze do wolnego powietrza i odmian iego: a przez to zabespieczamy się od powszechney prawie plagi naszego wieku, to iest: *od zbytney czułości, na wſzelkie wrażenia i czaſu odmiany:* Jest to nayobfitsze chorób źrzodło; a naypewnieyszy sposób tego uniknąć, iest przyzwyczaienie się do otwartego powietrza. Ten zwyczay na koniec bardzo oczom iest pomocny; bo nic się więcey nie przykłada do osłabienia wzroku, iak widok nieustanny czterech ścian, między ktòremi od dzieciństwa naszego żyiemy, a na koniec to obarczenie widoku odeymuie oczom władzę doyrzenia oddalonych widoków.

Ta prawda tém się dowodzi, że tylko w miastach krótkie widziemy wzroki, a prawie nigdy na wsi.

2do. Wybierać potrzeba, ieżeli to bydź może, dom do mieszkania na wysokim mieyscu wystawiony. Ten, któremu zdrowie iest miłe, nie powinienby nigdy, a mianowicie w miastach mieszkać na dole. Piece z rurami i kominki są naylepszym śrzodkiem do wyczyszczenia powietrza w izbach. Nie potrzeba sypiać w pokoiu, gdzie się zwyczaynie przebywa, a okna w sy-

pialnym pokoiu przez cały dzień otwarte bydź powinny.

Starać się równie należy, aby w celu zachowania życia utrzymywać w izbie, gdzie się mieszka, ciepło umiarkowane. Zdrowiey zaś iest, żeby w izbie raczey było zimno niż nadto ciepło; ciepło bowiem przyspiesza dziwnie działanie życia naszego: co tey dowodzi prawdy, że mieszkańce stref gorących krodzey żyią niż w zimnym klima; a ciepłe izby tenże sam sprawuią ſkutek. Ciepło nie powinno nigdy przechodzić 15. stopniów na Termometrze *Reaumura.*

ROZDZIAŁ IX.

Zycie wieyskie. Gusł do Ogrodów.

Szczęśliwy, który swym stanem bardziey do łona ziemi zbliżoney, znayduie w obcowaniu z piękną naturą swe niewinne ukontentowanie, swe prace i przeznaczenie swoie. Postawiony u prawdziwego źrzodła młodości, zdrowia i szczęścia, ciało i dusza iego w naydoſkonalszey znayduią się zgodności; prostota, niewinna wesołość i rozkosz prawdziwa, krok w krok mu towarzyszą, i dochodzi do naywyższego kresu

życia. Z powodu tego przytoczę tu stosowny piękny ułamek *Herdera*, który aby nic z swey nie utracił piękności, nie rytmowym Tłomacz przełożył go wierszem.

Winszuię Przyiacielu, żeś z więzienia murów
Umknął, i lubey wioſce twe poświęcił życie.
Na cóż ſzaleni ludzie walą głaz na głazy;
W iakim celu? Dla tegoż, by ich przywaliły?
Czy żeby ſobie świetny zaſłonili Nieba
Widok? albo też ſobie ukradli powietrze?
Inaczey w niewinności wolney żył świat młody;
Tak wyſzydnego głupſtwa nie był on offiarą.
W łonie natury iako w nieprzebranym źrzodle,
Czerpał niewinną rozkoſz i ſzczęście prawdziwe.
Tam ciągle widok nieba zwykł rozrzewniać du-
ſzę,
A natręt ani próżniak dnia mu nie zmarnuie.
Muzy przy czyſtych źrzodłach Wenę zaſilaią.
O gdybyć ſwoie ſzczęście ród poznał człowieczy!
Nigdyby nie chciał w brudnych przemieſzkiwać
Grodach.
Natura Matka naſza czyliż w Zamkach mieſzka?
Każdemu ſię udziela na otwartym świecie.
Kto iey ſzuka, ten znaydzie, bez lichwy bogaty,
Co rok mu ſkarb obfity wdzięczna daie ziemia,
Kryſztalne zdroiu wody zdrowym ſą napoiem,

A w złoto-farbnych kłoſach chleb ſmaczny znay-
duie.

Stękaią pod owocem drzewa, które ſadził,
Y hołd wdzięczności co rok ſwemu płacą Panu.
W gęſtym Sadzie ukryta brzmi lotna kapella,
Złożona z różno-głośnych weſołych śpiewaków.
Smutniey nuci w klateczce uwięziony ptaſzek:
Niewolnik co go karmi, myśli, że dla Pana
Swoie trele wywodzi, a on w świegotaniu
Miata ſrogie przeklęctwa na ſwoie tyrany,
Co mu wolność wydarli, daną od natury.
Ta czuła Matka na wſi wſzyſtkich uſzczęśliwia,
A ſztuka, co iey małpą, tego nie dokaże.
Rzuć okiem na Pałace, na pyſzne altany,
Gęſty gaik ci równą uczyni przyſługę,
Co dumnym świata Panom złociſte Pokoie,
Nadto da ſen rozkoſzny, co od nich unika.
Wielkie Miaſta ſą tylko ſzumnym ludzi zgieł-
kiem,
Łaknących za prawdziwą lubością natury.
Każdy z nich malowany od twarzy do ściany,
Miny udane, ſłowa fałſzywe i ſerce
Wſzyſtko tam z koſztownego drzewa lub mar-
muru.
Nawet z drzewa, z marmuru Pan domu i Pani.
O ty ubóſtwo wieyskie, iakżeś ty bogate,
Zgłodniały ie, co pora roku mu wydaię

Wszystkiego pod dostatkiem, nabiału i drobiu;
Lemiesz zastąpić może stolik Machoniowy.
Liście zielone służą za faians na frukta,
Kubek z drewna za puhar, a za wino woda
Z przezroczystego źrzodła, którego szmer luby
Znużonego zachęca do snu i napoiu.
Unosząc się pod obłok śpiewaczek świtowy,
Myśl twą zwraca ku Bogu, a potym się spuszcza,
Ni to strzała do swoiey darniowey lepianki.

Jakoż w samey rzeczy, gdyby chciano wystawić prawidła zdrowiu i długiemu życiu koniecznie potrzebne, naystosownieyszym w tey mierze byłby obraz życia wieyskiego; nigdzie bowiem, iak na wsi, nie znayduią się wszystkie własności tak uzupełnione; cokolwiek tam otacza człowieka, prowadzi go prosto do celu iego, którym iest zachowanie zdrowia i życia iego. Powietrze czyste i zdrowe, pokarm prosty i umiarkowany, ćwiczenia ciała, ład we wszystkich życia częściach, miłe widowisko natury w swey prostocie, spokoyność i nieprzymuszona wesołość, które to własności kształcą duszę i charakter, iakież źrzodło zdrowia i zasilenia? prócz tego nie masz iak życie wieyskie, co daie potrzebną człowiekowi władzę, dla oswobodzenia duszy z namiętności, ponie-

waż oddala od zgiełku świata i od miast zepsucia, które wszelkie zasycaią nierządy. Więc wewnętrznie i zewnętrznie udziela nam tey spokoyności i równości charakteru, tak bardzo zachowaniu życia sprzyiaiących. Czyni nas uczestnikami wielu niewinnych lubości i słodkich nadziei, które w sobie nic gwałtownego i wymuszonego nie maią, gdyż od natury są umiarkowane; dziwić więc nie powinno, że przykłady naydłuższego życia znayduią się między temi, którzy się tego życia sposobu trzymaią.

Nieszczęściem to iest dla rodu człowieczego, że ten sposób życia, który iest naypierwszym i nayprzyzwoitszym człowiekowi, stał się za czasów naszych tak dalece upodlonym, że wieśniak, choćby z stanu swego naybardziey do natury zbliżonego kontent bydź powinien, wysyła swego syna do miasta, gdzie się albo tułaczem, albo próżniakiem staie, i dla tego liczba rolników zdaie się coraz zmnieyszać, a mieszczan powiększać; niechay każdy sądzi, wiele na tym szczęśliwość powszechna i osobista szkoduią: bo im więcey się człowiek od natury oddala, tym się bardziey na zepsutość naraża, która zkaziwszy obyczaie, powszechne ściąga nieszczęścia i plagi,

Wszyscy nie możemy bydź wprawdzie rolnikami, ale życzyć iednak należy, żeby uczeni, prawniki, i t. d. swe życie na dwie podzielili części idąc za przykładem starożytnych, którzy mimo interesa publiczne i naukę filozofii, nie uważali iako przedmiot siebie upadlaiący poświęcenie się czasowe życiu wieyskiemu; byli oni oraz rolnikami w całym znaczeniu wyrazu tego. Skutki nieszczesne życia na siedzeniu i na łamaniu głowy przepędzonego, mnieyby się uczyć dały, gdyby ci co mu się poświęcaią, przepędzali kilka godzin na dzień, albo kilka miesięcy na rok, na uprawianiu pola, lub ogrodu, rydlem i grabiami; bo przez życie wieykie nie rozumiem sposobu pospolitego, kiedy ci, co się na wieś udaią, biorą z sobą książki i kłopoty mieyskie i czynią, piszą, lub rozważaią pod gołem Niebem, iak w mieyskim gabinecie czynić byli zwykli. Bawienie na wsi wprowadziłoby równą wagę między umysłem i ciałem, które ciągłe natężenie psuć zwykło i łącząc razem trzy wielkie środki, ruch ciała, wolne powietrze i duszy spokoyność przyniosłyby roku każdego nieiakie odmłodnienie i zakrzepienie przykładaiące się nieskończenie do szczęścia i trwałości życia. Zdaie mi się, iż nadto nie powinien, że takowy zwyczay wiele-

by nawet, co do moralności przyniosł pożytku; rozum ludzki mnieyby tworzył uroień, okazałby więcey prawdy, prostoty i ognia przyrodzonego: własności, któremi się Filozofowie; Greccy i Rzymscy zaszczycali, a które winni byli zwyczaiowi, świętobiwie zachowanemu przebywania na łonie natury; więc usilnie staraćby się potrzeba o nieustanne zasilenie tey naturalney do życia wieyskiego skłonności; utracamy ią łatwo wiodąc zawsze życie samotne obarczeni nudnemi interesami i oddychaiąc zepsutem w domach mieyskich powietrzem, a ktokolwiek ią raz utracił, nie doświadcza iuż dobroczynnych natury wpływów; wpośrzód nayweselszych wieyskich przedmiotów i pod nayprzyiemnieyszą Nieba strefą, zdaie się bydź bez duszy i w tych rozkosznych nie konsztuie lubościach.

Nie można inaczey tych uniknąć nieprzyzwoitości, tylko zostaiąc w bliskości natury, unikaiąc nayczęściey świata udawanego, poświęcaiąc swe zmysły dobroczynnym natury wrażeniom, staraiąc się zaraz z młodości o nabycie gustu do Historyi Naturalney, którąby do Edukacyi młodzieży wchodzić powinna, zasycaiąc swe wyobrażenie pięknym opisaniem i rysami

cza-

czarującemi Poetów natury; iakim są *Thompſon*, *Geſner* &c.

ROZDZIAŁ X.

Podróże.

Nie mogę nie mówić o tey nayſłodszey w życiu rozrywce iako nayzdolnieyszey do przedłużenia onego. Ruch nieustanny, rozmaitość przedmiotów przed oczami snuiących się, weſołość, która tego bywa ſkutkiem, powietrze czyste, a zawsze odmienne; te wszystkie przyczyny dziwny w człowieku sprawuią ſkutek i przykładaią się niezmiernie do zakrzepienia i odmłodnienia duchów żywotnych. Wyniszczenie może bydź w prawdzie powiększonym; iednak tę nieprzyzwoitość nadgradza zwiększone zasilenie fizycznie udziałane, gdyż się przez to większey nabywa strawności, a nieprzerwane miłych wrażeń pasmo ſkutkuie także moralnie mażąc z pamięci kłpoty i wszelkie przykrości. Ci zaś naybardziey tego sposobu uży-

wać powinni, co z przeznaczenia przymuszeni do ustawicznego siedzenia, do zaymowania się przedmiotami nie miłemi, lub potrzebuiącemi wielkiego myśli natężenia, ci co z natury mało są czułemi lub skłonnemi do zamyślania się i do hypokondryi, i te nakoniec osoby co domowey nieznaiąc szczęśliwości w naysmutnieyszym się znayduią stanie.

Z tém wszystkim są osoby, co z podróży w celu zdrowia przedsięwziętey, żadnych nie odnoszą korzyści; więc uznałem potrzebę udzielenia niektórych prawideł, któreby koniecznie w podróżach takowych zachować należało, ieżeli z nich skutki pożądane odnieść pragniemy.

1mo. Naylepszy sposób wędrówki dla zdrowia czynioney, iest piesza, albo konna; lecz gdy słabość nie pozwala, lub gdy się długie przedsiębiorą podroże, lepiey iest użyć powozu.

2do. Gdy się iedzie w powozie, wypada często odmieniać pozycyą, to iest: wnet siedzieć wnet leżeć, wnet pieszą chodzić. Przezto unikniemy złych skutkow, które za sobą iednakowe ciągnie położenie i daiemy wstrząśnieniu

powozu różne dyrekcye, które iadącego tak znużyć nie zwykły.

3tio. Natura nie lubi raptownych przeiazdów czyli ruchów gwałtownych; więc przyzwyczaiony do życia zupełnie nieczynnego, żeby uczynił, gdyby się razem od niego oderwał i długą nudzącą podróż przedsięwziął. Jest to tak prawie, iak gdyby ten, co tylko samą pił wodę, nic nie chciał piiać prócz wina. Niechże więc przeiazd nie będzie prędki, ale z początku umiarkowany, a po tém co zaz znaczniey-szy.

4to. W powszechności uważać należy, żeby podróże w celu odzyfkania zdrowia przedsięwięte, nie były iazdą nużącą, ale ie do siły każdego zastofsować należy.

Podobno naylepszy tryb woiażowania iest ten, żeby przez 3. lub 4. dni po 3. lub 4. mile na dzień uiechać, a po tém sobie z parę dni wypocząc. Nadewszystko podróży nocnych unikać potrzeba, które bardzo zdrowiu są szkodliwe, ponieważ przerywaią zasilenie i wyparowanie. W dzień zaś dwa razy tyle sobie ruchu i trudów zadać można, ale na spoczynek nocny wzgląd mieć potrzeba.

5to, Sądzić także nienależy, że w podróżach granice wstrzemięźliwości przeyść można. Nie pótrzeba bydź skrupułatnym w wyborze pokarmów i napoiów, ale się raczey do sposobu życia każdego kraiu przyzwyczaić, maiąc iednak baczność, żeby żołądka nadto nie przeładować. Bo przez trzęsienie poiazdu siła ciała nadto iest podzielona, żeby żołądek doskonale swey dopełnił powinności i dla tego ruch takowy przykrym bydź się zdaie. Równie się wystrzegać potrzeba pokarmów i trunków rozpalaiących, a tém bardziey, że w tém woiażuiący naypospoliciey zbytkuią; podróż bowiem przez się iuż iest drażnieniem, więc mniey potrzebuiemy pokarmów i napoiów podniecaiących niż w spokoynym ciała położeniu, bo w tym razie łatwoby sprawiły zapalenie i krwi zastanowienię, i t. d. więc roztropność każe mało używać pokarmu, a iadać częściey, iednak więcey wypada pić niż ieść przekładaiąc pokarmy żyźne, a łatwe do strawienia; dla tego po wsiach i złych austeryach, trzeba się raczey kontentować mlekiem, iaiami, chlebem domowym, tudzież świeżém mięsem i owocami, nadewszystko baczenie miec potrzeba na trunki zaprawne i lepiey się czystey trzymać wody, w ścisnąwszy cokolwiek soku cytrzynowego, lub wlawszy trochę likworu dobrego.

Gdzie zła woda, następuiącym ią sposobem poprawić można. (*n*)

6to. Wystrzegać się potrzeba, nic takowego przedsiębrać, coby nasze przewyższało siły. Trudno w prawdzie iest w tey mierze pewne przepisać prawidła, iak względem picia i iedzenia; z tém wszystkim natura pewnego nam dała przewodnika, to iest: uczucie znużenia, które tak iest nie omylne, iak uczucie dosytu, gdy się dosyć piło i iadło. Znużenie bowiem nic inném nie iest, iak głos wewnętrzny natury, która do nas woła, że nasze wyczerpane są siły i że ten, który się znużył, odpocząć powinien. Pewna iednak, iż czucie natury zepsuć można tak dalece, iż na koniec mało się czuie znużenia, tak prawie, iak obżartuch nie czuie tego, że nadto się opchał, a mianowicie, gdy pożywa rzeczy drażniących i zapalaiących, ażeby ieszcze bardziey nerwy podniecał. Jenakowoż i w tym razie są znaki, po-

(*n*) Biorą się węgle świeżo wygaszone i naproſzek ſię zetrą, wſypie ſię tego proſzku łyżeczkę do kawrty cuchnącey wody, zamieſza ſię dobrze i zoſtawi ſię przez kilka minut, zeby opadł; po tém przecedzi ſię powoli przez bibułę: przez co woda utraca ſwóy kolor, zły ſmak i odor. Proſzek takowy w butelce dobrze zatkiętey długo zachować można.

których się poznaie; że umiarkowania przestąpiono granice; co się łatwo pozna: gdy kto zaczyna mieć skłonność do złego humoru, gdy mu się zechce spać, lub często poziewa, a iednak zasnąć nie może, choć się w stanie spokoyności bydź zdaie, gdy utraci apetyt, gdy naymnieysze poruszenie bicie pulsu przyspiesza i małą gorączkę, albo też drżenie sprawuie; kiedy w uściech sucho, a nawet i gorzko; na ten czas pracy poprzestać potrzeba i spoczynkowi się oddać, dla uniknienia choroby, któraby w krótce ztąd nastąpić mogła,

7mo. W podróży wyparowanię nieznaczne łatwo bydź może zatrzymane; oziębienie zaś iest iedna z naygłownieyszych przyczyn chorób, którym podróżny zwykł bydź wystawiony. Starownie się więc wystrzegać potrzeba, aby raptownie z zimna do ciepła nie wchodzić, ani też z ciepła na zimno: osoby zaś delikatne niechay flanelowy noszą kaftanik.

8vo. O ochędostwie także w podróżach zapominać nienależy, ale owszem mieć staranie umywać często całe ciało świeżą czyli chłodną wodą, co wielce zmieysza znużenie.

9no. W zimnie, lub w klima zimnym i wilgotnym można sobie więcey agitacyi powolić

niż w lecie, pod gorącemi strefami, gdzie półtorę nam sił unosi.

tomo. Osoby krwistego temperamentu lub skłonne do krwi plucia, albo do innych przypadków, nie powinny się w długie puszczać podróże, nie radziwszy się wprzód rostropnego Doktora.

ROZDZIAŁ XI.

Ochędostwo czyli staranie o czystości skóry. — Cóż lepiey? czy płótno, czy wełniane materye nosić na ciele?

Te dwa objekta nayistotniey się do przedłużenia życia ludzkiego przykładaią; celem ochędostwa iest oddalenie od siebie tego wszystkiego, co natura od naszego oddzieliła ciała, iako iuż nieużyteczne i zepsute; równie i to, co się w tey mierze podobnego powierzchni ciała naszego udziela. Ochędostwo na tém szczególniey zależy, aby ciało zaraz z młodu w czystości utrzymywać, a to w sposobie mogącym mu dać dzielność i świeżość.

Powinniśmy uważać skórę powierzchnią, nietylko iako zasłonę, którą nam dała natura od deszczu i słońca, ale też iako naygłównieyszy

nas organ, który gdyby nie był w czynności nieustanney, nie możnaby się ani zdrowia, ani długiego życia spodziewać; iakoż zaniedbanie starania tego w bliższych zniewieściałości czasiech stało się źrzodłem chorób nieprzeliczonych. Za cóż nie mogę wystawić tego w wyrazach dosyć silnych i mogących przekonać, iak ważne dla zdrowia iest to staranie!

Skóra powierzchnia iest naygłównieyszym organem, za pomocą którego nasze się ciało wyczyszcza; przez nią bowiem, czyli przez iey milionowe małe naczynia wyparuie się niewidocznym sposobem, niezmierna mnogość zepsutych cząstek. To oddzielenie iest nieodrębne od iestestwa naszego i od krwi krążenia, i tym to trybem nasze ciało się oswabadza z wielkiey części zepsutych czyli wyrobionych substancyi; następnie, ieżeli iest osłabiona, zapchana lub nieczynna, soki nasze koniecznie się zepsuć lub ostremi stać muszą, ztąd nayniebespieczniey-sze choroby skory pochodzą.

Oprócz tego skóra iest narzędziem zmysłu nayrozściągleyszego, to iest: dotykania, która nas w nayściśleyszym trzyma stosunku z naturą nas otaczaiącą, a nadewszystko z Athmosferą czyli Powietrzo-kręgiem, którego stan de-

terminuie powszechnie uczucie naszego Jestestwa i związku w iakim z tym, co nas otacza, zostaiemy; więc iakiekolwiek do chorób przysposobienia zawiſły od powierzchni ciała naszego, i gdy ſkóra nadto iest ſłabą lub zwolnioną, staie się nadto delikatną i czułą; co iest przyczyną, że naymnieysza czasu odmiana i wiatr cokolwiek ostry, ma nayprzykrzeyszy wpływ na ciało, tak dalece: że człowiek prawdziwym się na koniec staie Barometrem, co się pospolicie nazywa mieć temperament Rumatyzmowy, który nayszczególniey od ſłabości ſkóry pochodzi. Co także iest przyczyną do pocenia się łatwego, a to iest stanem przeciwnym naturze, wystawuiącym nas nieustannie na oziębienie i różnego gatunku choroby. Jest to na koniec nayłepszy sposób utrzymywania równey wagi między władzami i ruchem ciała naszego.

Im czynnieysza i otwartsza iest ſkóra, tym pewniey człowiek zabespieczony od krwi i humorów zastanowienia, i od chorób zagnieżdżaiących się w płucach, w wnętrznościach i kiszkach, i tym mniey będzie miał zawiązek do febr żółciowych i humorów zepsutych, mniey hypokondryi, ſłabości katarowych, suchot, kaszlu i hemoroid. Jedna z naygłównieyszych przyczyn, które teraz między nami te zagęściły choro-

by, iest ta: żeśmy zaniedbali dawnych zwyczaiów utrzymywania ciała przez kąpiele i łaźnie w stanie ochędostwa i sprężystości.

Skóra iest także iednym z naydzielnieyszych śrzodków zakrzepienia się, gdyż przez nią powietrze wprowadza do ciała naszego wielkie mnóstwo substancyi delikatnych i lotnych, czyli duchownych; więc kto nie ma zdrowey ſkóry, nie może się doſkonałego spodziewać zasilenia, co nawet naypotrzebnieyszym iest warunkiem dla życia długiego. Nieochluystwo poniża i niszczy człowieka tak fizycznie, iako i moralnie.

Nie mogę tu także przepomnieć, że ſkóra naygłównieyszym iest organem, przez który się robią *Criſes*, czyli chorób przesilenia, któremi natura sama się ratuie w chorobach; przeto też człowiek, co ma ſkórę otwartą i sprężystą, może się pewniey doſkonałego spodziewać uzdrowienia, częstokroć nawet bez pomocy sztuki lekarſkiey. Nikt więc zaprzeczyć nie może, że ten organ iest fundamentem zdrowia i życia, i poiąć nie można, że w bliższych nas czasach, a nawet u nayoświeceńszych Narodów zupełnie o nim zaniedbano staranie. Widziemy nawet, że zaraz z dzieciństwa czynie-

my na wspak to wszystko, co pory powierzchniey skóry zapchać, one zwolnić, i niemoc iey ściągnąć może. Naywiększa część ludzi prawie nigdy się nie kąpie: pot i nieochędostwo zapychaią ią ieszcze bardziey, ciepła odzież, futra i pościel pierzem wypchana ią zwalniaią i osłabiaią, powietrze zamknięte i życie ciągle na siedzeniu trawione, o niemoc, i o niedołężność ią przyprawiaią, tak dalece: iż bez przesadzenia twierdzić mogę, że naywiększa część ludzi ma skórę powierzchnią na połowę zapchaną, i w bezczynności będącą.

Niech mi się godzi przytoczyć nierozum, iaki między innemi głupstwami ludziom pospolitemi zwykł się popełniać. Nayprościeyszy człowiek iest przeświadczony, że ochędostwo koło koni i innych bydląt koniecznie iest potrzebne. Y tak Masztalerz wszystko porzuca i chędoży konia; a ieżeli zachoruie, zaraz na tę myśl wpada, że może nie dosyć miał starania około ochędostwa iego. Ale ta myśl nigdy mu nie przychodzi do głowy względem siebie i dziecka swoiego. Jeżeli to iest słabe, chorowite, ieżeli chudnie i różnego rodzaiu krostkami iest obsypane, które są skutkiem nieochluystwa; uda się raczey do gusłów i do innych sposobów prze-

ciwnych naturze, niż o prawdziwey tego pomyśleć przyczynie, która się w zaniedbanym ochędóstwie znayduie. Cóż to iest, że więcey dla bydląt, niż dla nas samych okazuiemy rozumu?

Prawidła, które w tey mierze zalecam, są bardzo proste, i iezli zaraz z dzieciństwa zachowane będą, można ie iako sposoby przedłużenia życia uważać.

1mo. Oddalać starownie to wszystko, co od ciała naszego, iako zepsute i onemu szkodliwe wyrzucone zostało. W tym celu trzeba często odmieniać bieliznę, nawet codzień, ieżeli kto iest w stanie, często pościel powlekać, i białe dawać prześcieradła, i sypiać raczey na materacach, które w siebie mniey zepsutych wciągaią substancyi, i odnawiać przynaymniey ze trzy razy na dzień powietrze szczególniey w izbach sypialnych.

2do. Myć codzień całe ciało wodą chłodną, i trzeć mocno skórę, gdyż to iey wiele daie sprężystości i siły.

3tio. Kąpać się przynaymniey raz w tydzień w letniey wodzie rozpuściwszy w niey pięć lub

sześć łotów mydła. Życzyćby potrzeba, żeby wszędzie wystawiono kąpiele czyli łaźnie, aby i klasa uboga ludu z tego dobrodzieystwa korzystać mogła, podług upłynionych wieków zwyczaiu, który się nieskończenie do zdrowia i siły iey przykładał (o).

Nie mogę się wstrzymać, żebym także coś nie powiedział o kąpieli morskiey, którą dla swey własności drażniącey i przenikaiącey zaslu-

(o) Znayduią się ieszcze gdzieniegdzie łaźnie, ale to tylko rozwaliny owych dawnych budowli dla zdrowia ludu wystawionych. Poiąć nie można iak rządy oświecone tę okoliczność tak bardzo zdrowie obywateli interesuiącą zaniedbać mogły. Niegdyś w każdą Sobotę biegano po ulicach, i dawano znak różnemi instrumentami, że czas łaźni nadchodził; Rzemieślnik pozbywał się w niey nieczystości przez cały tydzień nabytey, a teraz ią przez całe życie nosi na sobie. Dla zdrowia ludu powinnaby bydź wszędzie łaźnia czyli kąpiel letnia i zimowa. Wiedzieć iednak należy, iż do kąpieli z napchanym brzuchem póyść nie potrzeba, ale we cztery godziny po iedzeniu; nikt mocno rozgrzany także kąpać sie nie powinien, ani też dłużey nad kwadrans w bieżącey zostawać wodzie, ani też dłużey nad trzy kwadranse w letniey, ani się oziębiać wyszedłszy z wody; dla uniknienia tego, trzeba wziąść na siebie ciepły szlafrok, i dać sobie agitacyą, gdy powietrze iest ciepłe i suche, a gdy zimno i wilgotno, zostać lepiey przez godzinę w izbie ciepłey; o czém więcey szczegułów znaleść można w mym dziele: *Przestrogi względem kąpieli.*

gnie bydź pomieszczoną pomiędzy śrzodkami naybardziey się do zachowania skóry przykładaiącemi, i dogadzaiącemi pierwszym teraźnieyszego pokolenia potrzebom, otwieraiąc pory skóry, wzmacniaiąc oraz ten organ, a następnie i cały skład nerwowy. Ta kąpiel dwie ma korzyści: pierwsza, że okrom swey własności różne choroby leczącey, iest ona nayprzyzwoitszym naturze lekarstwem, którego osoby zdrowe używać mogą dla zachowania i zmocnienia zdrowia swoiego, wiele zaś iest innych kąpieli, które nawet czerstwym szkodzą osobom; przystosować ie można do ćwiczeń ciała, które częstokroć niewyliczone leczą choroby, a człowiek nayzdrowszy ich używa, dla zachowania sił swoich. Druga korzyść iest ta, że widok wspaniały morza sprawuie na tym, dla którego iest nowym, wrażenie tak silne, iż zdoła zupełnie odmienić skład nerwowy, i udzielić duszy pewną siłę dobroczynną. Lecz iakobym radził stałey ziemi mieszkańcowi hypokondryą i innemi słabościami nerwowemi napastowanemu udać się do kąpieli morskich, tak równiebym życzył pomorzanom przedsięwziąść podróż na *Alpy*, które to dwa przedmioty, zdaniem moim, są naywiększe natury widowiska. Dzięki dobroczynnemu Xięciu, który przy

Rostoku pierwsze morskie kąpiele ustanowił dla Niemczech; dzięki równe szanownemu Doktorowi *Fogel*, który rostropnemi radami użytecznieyszemi ie ieszcze uczynił!

4*to*. Używać sukien, któreby skóry nieosłabiały, i nie wstrzymały wyparowania tego, co natura przez skórę wypróżnia. Nic nie znam tak szkodliwego, iak futra; zbyteczne, które sprawuią ciepło, osłabia znacznie skórę, i ułatwia bardziey poty niż transpiracyą. Ztąd się robi nieustanna kąpiel z wyparowań między skórą i futrem, i dla tego wielka część zepsutych substancyi znowu w nas wchodzi. Przeto zaraz od młodości przyzwyczaiaćby się potrzeba do noszenia na ciele letkiey odzieży płócienney lub bawełnianey, a w zimie na wierzchu nosić sukno.

5*to*. Dać sobie codzień mierną agitacyą, która nieznaczną ułatwia transpiracyą.

6*to*. Wystrzegać się pokarmów to wyparowanie wstrzymuiących i nie łatwo rozchodzących się po ciele, iakie są: tłustość każda w powszechności, świnie mięso i gęsie, tudzież wszelkie ciasto niedogotowane, lub niewypieczone, iako i ser.

W bliższych nas czasach niektórzy Lekarze zalecili noszenie na gołym ciele materyi wełnianych zamiast płócien. Ten objekt maiąc za cel dobro powszechne, winienem wyłuszczyć skutki, które wełna w ogóle na ciele żyiącym sprawuie, i ztąd względem iey użycia potrzebne uczynić wnioski.

1mo. Bardziey drażni skórę wełna niż płótno, przeto ie lepiey utrzymuie w stanie dzielności i iego sprzyia wyparowaniu, to drażnienie ściąga nawet więcey materyi ku powierzchni, i oney czułość pomnaża.

2do. Wełna bardziey niż płótno przyimuie ciepło zwierzęce, a następnie zachowuie ie w skórze w większey ilości.

3tio. Wełna kiedy iest przerobiona na materyą rzadko tkaną i nie grubą, dla swey sposobności udzielenia więcey ciepła, ma nad płótnem tę wielką korzyść, że się do wyparowania wydechów przykłada, albo żebym zrozumialey powiedział, nie pozwala tym cząstkom wyparowanym przemienić się w wodę na skórze; zamiast, że płótno nie będąc tak ciepłe choć iest grubsze, transpiracyą w wodę obraca, i dla

tey przyczyny, choćby się kto naywięcey pocił, nie iest mokry nosząc na sobie wełnę, á zdaie się być iak wodą oblany, gdy płótno má na sobie.

4to. Wyparowánie iest wielkim śrzodkiem, którego używa natura dla ochłodzenia się, i przeto ciało żyiące cudowną posiada własność dania sobie przyzwoitego stopnia ciepła, i nie iest przymuszone do przyięcia tego stopnia, którego mu ciała inne one otaczaiące udzielaią. Więc im wolniey wydychamy, tém równieyszy iest stopień ciepła naszego, i tém łatwiey potrafiemy zbytek ciepła z wewnętrza lub zewnętrza pochodzącego wyparować. Dla tey to przyczyny wełna, choć bardziey rozgrzewa, zmnieysza bardziey niż płotno zbytek ciepła w masie krwi będącego powszechną ułatwiaiąc transpiracyą.

Podług postrzeżenia tego łatwo obiaśnić można dla czego, gdy się iuż kto do drażnienia, które wełna na nerwach skóry sprawia, przyzwyczaił, mniey czuie ciepła od wełny niż od płótna? i dla tego w gorących klima wolą raczey nosić wełnę lub bawełnę niż płótno, a to pono z tey przyczyny, że te materye do mocney transpiracyi nie pobudzaią.

5to. Wełna iest ciałem sprzężystym (którey własności nie ma płótno) to iest: że wzbudza elektryczność, lecz oney nie sprowadza; więc ciało nią odziane ma więcey sprzężystości, gdyż mniey z swey zwierzęcey elektryczności utraca, owszem się ta zawsze na powierzchni odnawia.

6to. Wełna przyciąga łatwiey do siebie materye chorób zaraźliwych, i dłużey ie, niż płótno, zachowuie.

Teraz roztrzygnąć możemy to zapytanie, ieżeli noszenie wełny iest szkodliwe zdrowiu lub nie? i w iakim razie może zaszkodzić lub bydź użyteczne?

Zdaie mi się, iżby tego życzyć nie potrzeba, żeby zwyczay noszenia na sobie wełny stał się powszechnym, przynaymniey nie radziłbym nigdy dziecięciu lub młodzieńcowi do tego się przyzwyczaić. Ten bowiem wiek mniey potrzebuie podniecenia transpiracyi, przez sposoby od sztuki nastręczone; wreszcie toby skórę czulszą i delikatnieyszą uczyniło, tak dalece: iż, gdyby kto przyzwyczaiony do wełny, onę porzucił, łatwieyby się oziębił. Prócz tego wię-

ceyby ochędóstwa dostrzegać należało, i częściey tę odzież odmieniać i gdyby ten zwyczay przeszedł aż do klasy ubogich, nie ochluystwo bardzieyby się w niey pomnożyło i ztądby dwoiaka wynikła nieprzyzwoitość. Nayprzod pomnożyłyby się choroby skory i rożne krosty; a powtóre w tey nie czystey odieży dłużeyby się iad zaraźliwych chorób zachował.

Ale są szczególne okoliczności, w których noszenie materyi wełnianych bardzoby się stało użyteczne. Jest potrzebne dla tych, co iuż połowę przeżyli wieku swego, to iest: lat 40. w którym wydech, ciepło naturalne i drażliwość zmnieyszać się zaczyna. Użyteczna równie tym, co z przyrodzenia maią mało ciepła i rozdrażliwości, bladą cerę, ciało gębkowate, włokna rozwolnione i soki szlamiste, słowem: temperamentom służy zimnym.

Tym co do ustawicznego przymuszeni siedzenia, a zwłaszcza gdy wiele głową pracuią, z czego wiele cierpi transpiracya i skóra silnieyszego potrzebuie drażnienia, dla utrzymywania w krążeniu soków.

Tym co skłonni do Rym, czyli katarów płucowych: do zaszlamowania, do fluxyi i humorów

rumatyzmowych. Częstokroć same używanie flaneli takowe ſłabości wytępia ze wszystkim; równie użyteczna na biegunki i dyſsenterye, które uprzedzać zwykła.

Nie można nadto zachwalić ten sposób i tym, co często w niektórych częściach doświadczaią krwi, lub innych humorów zastanowienia; te gdy się rzucaią na głowę, sprawuią zawrot, ból głowy, i szum w uszach, a nawet i Apoplexyą: a kiedy na piersi, są przyczyną dychawicy, tęgiego kaszlu i innych ſłabości. Wełna sama te wszystkie leczy choroby, czyniąc odwrotne na ſkórze drażnienia i ułatwiaiąc transpiracyą; więc może bydź użytą, iako prezerwatywa, przeciwko suchotóm, hemoroidóm, krwi pluciu i innym w krwi istnącym chorobom.

Użyteczną iest dla tych, którzy czułe maią nerwy, iako to: osoby hypokondryą i wapory cierpiące i ci w których transpiracya iest nie mylnym zdrowia Barometrem. Z korzyścią iey użyć można po wszystkich chorobach ciężkich, dla uniknienia recydywy.

Niemniey pomaga i tym, którym się nadto wpływ atmosfery czuć daie. Nie mas. bo-

wiem lepszey prezerwaty na ciepło, zimno, wilgoć, wiatr i na płyny Elektryczne, lub inne tym podobne przyczyny z powietrza pochodzące.

Skuteczna także iest bardzo w klima częstey odmianie raptowney podległym, iako też, gdy kto życie prowadzi wędrowne wystawuiącego na doświadczenie odmian raptownych powietrza. Z tém wszystkim ten sposób ma także swoie nieprzyzwoitości. Szkodzi tym, co naturalnie wiele transpiruią, a w takim są wieku, w którym się ieszcze spodziewać mogą tey pozbyć wady; tym co wiele maią elektryczności zwierzęcey, wiele sił żywotnych i ciepła; tym co cierpią choroby skóry, lub skłonność do nich maią, tym którzy nie są w stanie odmieniać często odzieży, albo przynaymniey prania iey co tydzień, a naydłużey co dwa tygodnie. Radzę takowym osobóm, żeby iey nie używały; toż samo wówię i o spodniach wełnianych noszonych w młodym wieku, któremu bardzo są szkodliwe.

Nawet w razie, w którymby noszenie wełny było użyteczne, uważać należy, żeby z niey tkana materya nie była nadto sierszką, ni nadto grubą, ale nieco rzadką.

Jeżeli kto zechce całkowitą nosić odzież z takowey miary, dobrzeby nawet wełnianych używać pończoch, grubszych w zimie, a cieńszych w lecie, i życzyćby potrzeba, iżby używanie onych stało się powszechne. Osoby delikatne mogłyby nosić pończochy niciane na wpół z wełną, lub z sierści zaięczey na wpół z wełną zmięszaney.

Jeżeliby kto miał wstręt do noszenia wełny, może ią bawełną zastąpić, która wiele ma iey własności, a żadney nieprzyzwoitości za sobą nie ciągnie. Nierozdrażnia i nie rozgrzewa tak iak wełna, a utrzymuie lepiey wydech i ciepło, niż płotno. Więc zdania tego iestem, że osoby zdrowe i nie maiące szczególney przyczyny noszenia wełny, a których skóra nadto iest czuła, nayroztropniey uczynią, gdy nosić bądą koszule z przędzy na połowę z bawełną robione.

ROZDZIAŁ XII.

Zdrowa Dyeta. — Umiarkowanie w piciu i iedzeniu. — Zachowanie zębów.

Wyobrażenie dyety stosunkowe tylko bydź może; uważaliśmy, że ludzie co do naypó-

żnieyszego doszli wieku, nie trzymali się nadto ściśley dyety, ale żyli skromnie; tę bowiem korzyść natura ludzka posiada, iż umi przysposobić i zrównać żywność z różnych złożoną substancyi, i że nie iest tak, iak zwierzęta do iednego gatunku pokarmu przymuszona. Więc iest pewna, że człowiek, który bardziey do natury zbliżony oddycha wolnym powietrzem i czynne wiedzie życie, nie potrzebuie w tey mierze wiele prawideł, tylko nasze życie artyficyalne, do artyficyalney czyli sztuką umiarkowaney nas przymusza dyety. Lecz to prawdą iest niezaprzeczną, że długie życie zawisło raczey od ilości niż od iakości pokarmów; a *Cornaro* okazał do iakiego kresu człowiek słaby swe iestestwo tym sposobem przedłużyć może.

Prawdziwie tu twierdzić można, że naywiększa część ludzi więcey nad potrzebę iedzą (*p*), a co naygorsza, że pozwalaią ieść

(*p*) Przykład *Cornaro* przekonywa, iak mało pokarmu człowiek potrzebuie, a przykład nayświeższy dał waleczny obrońca Gibraltaru *Elliod*, który pod czas oblężenia przez ośm dni, ziadł tylko dwie uncye Ryżu co dzień. W kraiach północnych rzadsze są tego przykłady.

nadto dzieciom; przeto wcześnie utracaią instynkt przestrzegaiący, że się iuż do sytości naiadli. Podam więc względem picia i iedzedzenia niektóre prawidła, dla powszechnego pożytku, a te iak sobie podchlebiam, istotnie do przedłużenia życia przyłożyć się mogą.

tmo. Nie to co iemy, lecz to co ztrawiepy, za prawdziwy nam służy pokarm. Więc ten co do późnych lat doyść pragnie, niech ie powoli, gdyż iadło zaraz od momentu, gdy do ust wchodzi, przeyść powinno przez pierwszy sposób przysposobienia się. Co się działé zwykło przez należyte żucie i zmięszanie z ślinami: są to dwa działania, które uważam iako istotne sprawuiące zakrzepienia, a za tym i potrzebne do przedłużenia życia; co się wspiera na postrzeżeniu, że osoby co długo żyły, zwykły były żuć dobrze i ieść powoli.

2do. To także wiele zawisło od dobrych zębów; więc zachowanie zębów kładę pomiędzy śrzodki przedłużenia życia. Otóż niektóre prawidła, które zachowuiąc, można bydź pewnym zchować ie zdrowe aż do naypóźnieyszego wieku.

Trzeba mieć staranie przymięszywać warzywo iabłie, lub chleb do mięsa, które łatwiey utyka w zębach i one psuie. Dla tego też klassa ludzi, co tylko mało, albo w cale mięsa nie iedzą, iako to: rolnicy i wieyscy mieszkańce, naylepsze maią zęby, lubo żadnego o nich nie maią starania. Nic zaś dla zębów lepszego iak kawałek chleba razowego suchego, powoli żutego, zaczém dobry to zwyczay, gdy się po iedzeniu pożuie powoli skorka takowego chleba. Strzedz się potrzeba przechodzić raptownie z ciepła na zimno i przeciwnie; zęby są okryte niiakim gatunkiem szkła, czyli emallii, więc za doświadczeniem raptownym zimna, lub gorąca, część ich spękać się może, na ten czas cząstka zgnilizny, do nich się przyczepia i tym się sposobem zaczyna psucie zębow, przechodzące na koniec aż do ich korzeni; przeto nie trzeba kłaść nic gorącego, ani zimnego do gęby, ani też pić co zimnego, iędząc ciepło, n. p. rosoł. &c.

Nic trzeba żuć cukru, ani ieść ciast słodkich maiących w sobie wiele części lipkich.

Skoro się postrzeże, że się ząb który psuć zaczyna, trzeba go niebawem wyrwać kazać, aby drugich nie kaził.

Co poranek i po iedzeniu potrzeba starownie gębę świeżą wodą wypłukiwać, dla wyczyszczenia resztek między zębami zawięzłych. Dobrze w tym razie trzeć twardą szczoteczką nie tylko zęby, ale i dziąsła; przez to bowiem się umacniaią, twardnieią, rosną i lepiey się trzymaią; co się więc nie mało do zachowania zębów przykłada. Zachowuiąc więc te reguły, rzadko kto się znayduie w potrzebie używania proszku do zębów; Gdyby iednak, co iest w naturze niektórych ludzi, zęby okrywały się kamieniem, w tym razie następuiącego przepisu użyć można. Weź drzewa santałowego łót, Chiny pół łóta, zetrzey na proszek i przesiey; doday potém 6. kropel oleyku goździkowego i tyleż Bergamotowego i trzey tem proszkiem co dzień zęby. Jeżliby dziąsła były gębkowate, krwawiące, lub od szkorbutu napsute, przyday do proszku pół drachmy hałunu.

3tio. Pod czas iedzenia wystrzegać się uczenia, czytania i natężenia umysłu nad ważnemi obiektami; ten moment powinien bydź całkowicie poświęcony żołądkowi; iest to moment panowania iego, a dusza na ten czas tylko tyle działać powinna, ile potrzeba dla dopomożenia iego operacyom. N. p. uśmiech iest naylepszym

śrzodkiem, który znam dla ułatwienia strawności; iakoż zwyczay, który mieli przodkowie nasi pobudzać się do śmiechu pod czas biesiad przez słowa krotofilne i Błaznów umyślnie na to chowanych wsparty był na zasadach sztuki lekarskiey. W tymże celu dobierać sobie należy wesołą u stołu kompanią, to bowiem co się zie z wesołością i uciechą, krew dobrą i lekką sprawuie.

4to. Nie trzeba sobie dać wielkiey agitacyi zaraz po stole, gdyż ta wstrzymuie dygestyą i usposobienie pokarmów.

Trzeba albo stać, albo zwolna się przechadzać. Czas nayprzyzwoitszy do ćwiczeń ciała iest przed iedzeniem, lub we trzy godziny po tym.

5to. Nigdy nie ieść, żeby czuć pełność żołądka, więc należy się ieść przestać, nim się kto zupełnie nasyci. Ilość pokarmów powinna bydź uważana w pomiar pracy ciała, im mniey kto pracuie, tém mniey ieść powinien.

6to. Jeść w pewnych godzinach; nic bowiem nie iest tak szkodliwego, iak iadać nieporządnie w każdey godzinie i okrom godzin

iedzeniu przeznaczonych. Ażeby dobrze strawić, zaczekać potrzeba, aż żołądek poprzedzaiącą zakończy dygestyą i aż się wypróżni, ażeby iego siły i soki do dygestyi potrzebny miały czas wzmocnić się i nabydź nowego stopnia ostrości. Po takowym odpoczęciu pełni swe funkcye nową siłą, a tey korzyści nie maią ci co iedzą nieustannie. Ten zwyczay sprowadza słabość żołądka złe trawienie, złe soki, a w dzieciach nawet suchoty; Więc roztropność każe, żeby między każdem iedzeniem pięć, lub sześć godzin upłynęło.

7mo. W wyborze potraw trzymać się raczey z iarzyn złożonych; mięsiwo bowiem ma więcey skłonności do zgnilizny niż warzywa, które maią w sobie kwasek wytępiaiący zgniliznę, która naszą iest śmiertelną nieprzyiaciołką: prócz tego mięso bardziey rozdrażnia i zapala, zaś rośliny wydaią krew łagodnieyszą, zmnieyszaią wewnętrzne wrażenia, drażliwość fizyczną i moralną, i zpóźniaią następnie wyniszczenie człowieka. Na koniec więcey wydaie krwi i bardziey zasyca, a przeto wymaga, żeby dobry sprawiło skutek, więcey pracy i ruchu, bo inaczey tęperament nadto krwistym

się stanie. Mięsiwo nie powinno więc bydź pokarmem uczonych, ani osób życie na siedzeniu przepędzaiących; nie potrzebuią one tyle zakrzepienia, więc przestać powinny na substancyach mniey materyalnych, lecz delikatnych i stosownieyszych do prac rozumu; nadewszystko strzedz się potrzeba mięsa w lecie i kiedy zaraźliwe panuią febry. Widziemy także, że ci co do naypóźnieyszego doszli wieku, żyli tylko warzywem, owocami, leguminami i mlekiem. *Bacon* mówi o człowieku, który doszedł do 120. lat, a ten samym tylko żył mlekiem. *Braminowie*, z przepisu religii swoiey same tylko iedzą ogrodowiny, a naywiększa ich liczba do 100. lat żyie. *Westley* od połowy życia swoiego poprzestał ieść mięsa, przez co do 88. lat przedłużył życie. Niech ci, co sądzą, iż same mięso daie zdrowie i siłę, sobie wystawią, że mieszkańcy Alpów prawie sam chleb i nabiał iedzą, i niech widzą iacy to ludzie silni i czerstwi.

8vo. Mało iadać na noc, a naylepiey, żeby się obeyść bez mięsa, i przeieść tylko cokolwiek na zimno, a to zawsze na kilka godzin przed póyściem do łóżka. Nic zaś zdrowszego dla młodych ludzi krwistego temperamen-

tu, iak owoce z chlebem dobrze wypieczoném. W zimie nayzdrowsze są iabłka, gdyż spokoyny sen sprawuią w tych, co do ustawicznego przyzwyczaieni siedzenia, uprzedzaią krwi zapalenie i humorów zastanowienie.

9no. Nie zaniedbywać pić dostatecznie, przytłamiaiąc, bowiem ten instynkt natury, zupełnie odzwyczaić się można od picia, tak dalece; iż na końcu ta potrzeba uczuć się nie da, co iest naywalnieyszą przyczyną wysuszenia naczyń, zatwardzeń w kiszkach, i niezliczonych innych chorób osób naukami zaiętych, i kobiet życie nieruchome wiodących. Z tém wszystkim uważać należy, że nie zdrowo pić wiele pod czas iedzenia, gdyż się przez to rozrzedzą trawiące soki żołądka i włokna czyli żyłki delikatne żołądka swą sprężystość utracą, ale naylepiey pić w godzinę potym.

Niezaprzecznie nayzdrowszym napoiem iest woda, którą pogardzamy, a wielu osób szkodliwą sądzi, ia zaś ią śmiele umieszczam w liczbie naylepszych śrzodków przedłużenia życia. Otóż co mówi o wodzie szanowny starzec *Theden*, Chirurg Sztabowy, który zapewnia, iż winien przedłużenie życia swego do 80. lat zwy-

czaiowi od 40. lat zachowanemu picia codzień 7. do 8. kwart świeżey wody. Od 30. aż do 40. lat cierpiał naygwałtownieyszą hypokondryą, która się czasem w głęboką przemieniła melancholią: miewał silne serca bicie, niestrawności, tak dalece, iż sobie więcey nad 6. miesięcy życia nie obiecywał, lecz skoro zaczął pić wodę, wszystkie te zniknęły przygody. W ostatniey życia części daleko iest zdrowszym, niż był w pierwszey, i zupełnie od hypokondryi iest uwolnionym, ale nayistotnieyszą iest rzeczą, żeby wodę mieć świeżą zdroiową, a nie studzienną, i należycie ią trzymać zatkaną; każda bowiem woda źrzodłowa tak iak wody mineralne, ma w sobie duch czyli kwasek powietrzny, i dla tego iest strawną i umacniaiącą. Otóż to istotne własności wody czystey i świeżey, dla których ią w większém poważaniu mieć powinniśmy. Ze wszystkich żywiołów woda iest naylepsza, i pono tylko sama ma własność rozrzedzenia, dla swey świeżości i kwasku powietrznego bardzo iest zdolna do zmocnienia, i ożywienia żołądka i nerwów; mnogość tegoż kwasu i cząstek solnych w niey zawartych dziwnie żółć i zgniliznę wytępia; ułatwia strawność i wszelkie w ciele oddzielenia, nawet żadne wypróżnienie bez płynu tego uczynić się nie może.

Na koniec naypośledniejsze dowodzą doświadczenia, że *Oxyzen* (nayczystsze i niewytrawione powietrze) iest substancyą wodnistą; więc iasno ztąd wnieść można, że piiąc wodę, nowe siły żywotne połykamy.

Muszę tu także słów kilka powiedieć o rosole czyli płynnych pokarmach, na które iakby zmownie powstaią, twierdząc, że zdrowiu są szkodliwe.

Rosoł czyli zupa z umiarkowaniem iedzona szkodzić nie może, ani rostropnie wierzyć można, że żołądek rozwalnia. Z napoiów iakichkolwiek, nawet zimnych, niezrobiż się w kilku minutach rosoł w żołądku? i nie zachowuież sam żołądek też same co zupa, ciepło? Dosyć iest wystrzegać się ieść ią nadto ciepło, i w nadto wielkiey ilości, lub wodnistą. Ma ona owszem wielkie zalety; zastępuie napoy, mianowicie u ludzi naukami się bawiących, iako i u kobiet, tudzież i u osób, co mało lub wcale nic nie piią po iedzeniu, i co krew gęstą maią. Wypada tu ieszcze tę uczynić uwagę, że płynne potrawy, iako to: zupa doskonaley i łatwiey się z naszemi ziednoczy sokami, iak inny napoy zimny i nie gotowany.

Pod

Pod tym względem rosoł nie pozwala ciału się wysuszać i sztywnić; iest zatém naylepszym pokarmem dla osób letnich i suchego temperamentu. Im człowiek starszy, tém więcey rosołu ieść powinien, nawet lekarstwo zastąpić może. W oziębieniach, w chorobach nerwowych, boleściach głowy i żołądka, nawet w niektórych kurczach żołądkowych zupa iest naylepszém lekarstwem, którego w tych raziech używać można. To naylepiey dowodzi, iż iest zdrowy albo przynaymniey nieszkodliwy, że nasi przodkowie, którzy niezaprzecznie silnieyszemi i czerstwieyszemi od nás byli, więcey iadali rosołu. Wieśniacy co wiele pożywaią rzadkich potraw, nie sąż od nas silnieysi, a starce nie czuiąż się bydź znacznie od rosołu zakrzepionemi?

W kraiach, gdzie zła woda, piwo ią zastępuie; z pożytkiem ie pić mogą ci, co delikatny maią żołądek, skłonność do zatwardzeń i ciało z żywotnych wyczerpane soków; lecz potrzeba, żeby było dobre i wystałe, żeby dosyć do niego brano słodu i chmielu: pierwszy iest żyzny, a drugi zmacnia żołądek i trawność ułatwia; trzeba dobrze wyrobione ściągać na butelki, aby swe spirytusowe zachowało czą-

stki. Dobre piwo zwykło bydź czyste, nigdy gęste, a białą i lekką pianę wydać powinno. Wino rozwesela serce człowieka, ale nie iest koniecznie potrzebne do przedłużenia życia iego; bo ci, co naydłużey żyli, wina nie piiali. Owszem iako rzecz drażniąca, i wyniszczenię przyspieszaiąca, życie skrócić może, gdy go się nadto często a z zbytkiem piie; więc żeby złych nie sprowadziło skutków, lecz było przyiacielem życia, nie trzeba go pić codzień, i nigdy w wielkiey ilości, a im kto w młodszym iest wieku, tém go mniey pić powinien; przeciwnie zaś w wieku podeszleyszym. W powszechności uważać ten trunek należy, iako przyprawę życia, i tylko go w dniach radości przeznaczonych, i dla rozweselenia grona przyiacioł używać.

Muszę ieszcze coś powiedzieć o przysposobionych potrzebach, które w ninieyszych czasach prawie pospolitemi się stały, to iest: o paleniu i zażywaniu tabaki. Palenie tabaki iest niepoiętym dziwactwem. Jakże dym przykry, śmierdzący i nieczysty lubość sprawić może, a nawet tak nieodbytą stać się potrzebą? iż wielu ludzi nie są kontenci, ani dobrego humoru, aż gdy sobie gryżącym dymem nos i usta na-

pełnią. Powiedaią nawet, że pod czas siedmioletniey woyny pewny Szwedzki Kapitan, niemogąc dostać tabaki, słomę kurzył, i zapewniał, iż równy sprawiła skutek, i iuż był kontent, gdy pod nosem dymek zobaczył. Nic nie powiem o iey korzyściach, którychby ci, co nie palą, pojąć nie mogli; lecz dosyć na tém, iż nie są potrzebne człowiekowi, ponieważ ci, co się do nich nie przyzwyczaili, tak są kontenci i zdrowi, iak ci, których ten paskudny łechce zwyczay. Ale czuię bydź powinnością moią wytchnąć nieprzyzwoitości ztąd wynikaiące, ażeby młodzież to Dzieło czytaiąca, a ieszcze do tabaki nieprzyzwyczaiona, wstręt do niey powziąść mogła.

Kurzenie tabaki psuie zęby, wysusza ciało, czyni ie chudym i bladym; osłabia moc trawienia przez częste plucie, oczy i pamięć, ściąga krew do głowy i do płuc; wznieca przeto skłonność do bolenia głowy i chorób piersi, może nawet sprawić krwi plucie, i przyczynić się do suchot w tych, co iakiekolwiek do nich maią usposobienie: Prócz tego nowa się ztąd rodzi potrzeba, a im więcey człowiek ma potrzeb, tém mniey używa wolności i szczęścia. Otóż to nieprzyzwoitości, które dotknąć musiałem

w ogóle, i niezmiernąbym uczuł radość, gdybym się przez to mógł przyłożyć do wytępienia tego brzydkiego zwyczaiu.

Zwyczay zażywania tabaki też same ma wady, a ieszcze obrzydliwsze dla nieczystości, którą sprawuie. Drażni nieustannie nerwy, a to drażnienie na koniec osłabić ie musi i sprowadza bolenie głowy i oczu. Biada tobie płci piękna, która się także temu nieochluynemu oddaiesz zwyczaiowi! czynisz się bowiem nawet w momentach nayſłodszey lubości, niemiłą i odrażaiącą.

Zażywanie i palenie tabaki szkodliwe tém bardziey zdrowiu, kiedy w nią wchodzą ingredyencye ostre i szczypiące, których fabrykancyi kłaść do niey zwykli, a te częstokroć prawdziwą są trucizną. Poiąć więc nie mogę, że rządne policye zdrowia dostrzegaiąc Obywateli, maią oko na wszelkie żywności, a nie doglądaią starowniey tey potrzeby: bo to na iedno wychodzi, czy trucizna w żywności iakiey, czy się w tabace przedaie, równo ona gubi ludzi. Jedno tylko przytoczę zdarzenie, o którym mam niezawodną wiadomość. Wiem fabrykę tabaczną, gdzie miano zwyczay do Hiszpanki przy-

mięszywać Minią czerwoną, aby iey dać żywszy kolor i więcey wagi. Więc ten, co iey używał, wciągał w siebie co dzień część kalcynowanego ołowiu, co iest nayokropnieyszą ukrytą trucizną. Możnaż się więc dziwować, że pewne gatunki tabaki nieuleczoną sprawuią ślepotę i choroby nerwowe, czegom wiele widział przykładów. Nie czasże wyiawić przed światem, tak niebespieczne dla zdrowia ludzkiego oszukaństwa! Dla czego przedaż żadney tabaki, bądź do zażywania, bądź do palenia, nie powinnaby bydź pozwolona, ieźli wprzód chimiczney nie uczyniono z niey próby, iż takowych złych skutków sprawić nie może.

ROZDZIAŁ XIII.

Spokoyność duszy. Ukontentowanie, humor i zatrudnienie przykładaiące się do przedłużenia życia.

Spokoyność duszy, wypogodzenie i wesołość są fundamentem szczęśliwości, zdrowia i długiego życia. Lecz pono kto powie, te dary nie od nas, ale od okoliczności zawisły. — Ja atoli innego iestem zdania; bo gdyby tak było, Magnaty i bogaci byliby nayszczęśliwszemi, a ubodzy przeciwnie naynieszczęśliwszemi

na świecie. Z tém wszystkiem doświadczenie okazuie, że się inaczey dzieie; ponieważ w klassie biednych więcey widziemy ukontentowania niż bogatych. Więc w nas samych mamy źrzodło *szczęśliwości, i od nas zależy go szukać i w nim czerpać. Poważam się więc w tey mierze* niektóre podać śrzodki, których niezawodność prostá Filozofia okazała w doświadczeniu, i te ia zalecam każdemu, iako prawidła praktyczne, i rady Doktora dobro ludzkości pragnącego.

1mo. Nayprzód potrzeba pokonywać namiętności. Człowiek dręczony chuciami, znayduie się w stanie uniesienia i ostateczności, a zatém utraca umiarkowanie umyślu koniecznie do przedłużenia życia potrzebne. Powiększa więc przez to niewypowiedzianie swe wyniszczenie, a zatém zgon swóy przyspieszyć musi.

2do. Uważaymy to życie nie iako cel nasz iedyny, ale iako śrzodek doyścia do ostatniey doskonałości naszey; i wystawiaymy sobie, że nasz byt, i wszystko co nas otacza, wszechmocney poddane władzy, która ie do wyższego przeznaczyła celu. Trzymaymy się stale w każdym położeniu tego sposobu widzenia, któ-

ry dawni ufnością w Opatrzności nazywali. Jest to naylepszy wątek, który zostaie człowiekowi, aby się szczęśliwie z labiryntu życia mógł wywikłać; i naylepsza obrona przeciwko natarczywościom na spokoyność duszy naszey zamierzonym.

3tio. Trzeba tylko żyć dziennie, lecz w przyzwoitym tego wyrazu rozumieniu, to iest: żeby korzystać z dnia każdego, iak gdyby był ostatni życia naszego i bez troskania się o następuiący. Biada temu co tylko o przyszłości myśli, czasem nie podobne roi proiekta, a o ninieyszym zapomina czasie! Moment teraźnieyszy nie iestże oycem przyszłości? Ten co z każdego dnia i z każdey godziny przyzwoicie i podług przeznaczenia swego profituie, może się w wieczor oddać flodkiemu uczuciu, że nie tylko dzień ieden przeżył i swego dopełnił przeznaczenia, ale że także fundament do szczęśliwey założył przyszłości.

4to. Trzeba starownie swe wyobrażenia, względem każdego przedmiotu sprostować; co nas przekona, że naywięcey nieszczęść z złego rozumienia, z fałszywego interesu i z zbytniego pospiechu pochodzą, i że częstokroć

widok, w iakim rzeczy bierzemy, iest gorszy, niż same zdarzenia. Kto więc skład takowey posiada szczęśliwości, od okoliczności zależyć nie może. Jakże stosownie do tego *Weyshaupt* mówi: "Niezawodną iest prawdą, że „rostrpność iest źrzodłem ukontentowania, a „głupstwo troſków. Jakoż wyiąwszy oddanie „się wyrokom opatrzności, wyiąwszy przekonanie, że wszystko iest dla naszego naywiększego dobra, wszystko co do nieukontentowania prowadzi, iest głupstwem. "

5*to*. Usiłuymy nieustannie wzmacniać ludzkość i cnoty z niey wypływaiące, iako to: dobroczynność, miłość dla człowieka i przyiaźń. Sądźmy każdego człowieką dobrym póty, póki się widocznie nie przekonamy, że iest złym, a nawet w tym razie trzeba go uważać, iako człowieka obłąkanego, który bardziey iest wart naszey litości, niż nienawiści. Byłby może dobrym, gdyby nie był został uwiedzionym bądź przez złe rozumienie, bądź przez nierozsądek, albo też przez złe wykalkulowaną korzyść. Biada człowiekowi, którego filozofia nikomu dowierzać nie każe! Jego życie iest nieprzerwanym ogniewem woyny zaczepney i odporney, która go na zawsze z spokoyności i węsołości po-

zbawia. Im więcey dobra życzemy tym, co nas otaczaią, im więcey czyniemy szczęśliwych, tém szczęśliwszemi sami iesteśmy.

6to. Nadzieia iest naypotrzebnieyszym warunkiem kontentowania i spokoyność duszy nam zaręczaiącym. Ten co się nią cieszy, nie tylko wyobrażalnie, ale i fizyczne, swe przedłuża iestestwo: spokoyność i oboiętność, ktora iey skutkiem, dzielnie się do tego przykładaią. Przez nadzieię nie rozumiem ia tey, która się z niszczeniem ninieyszey exystencyi kończy, lecz tę, która się aż do tamtego rozciąga przeznaczenia. Wyobrażenie nieśmiertelności duszy iest, zda mi się, iedynym przedmiotem, dla którego życie nam drogie i ponosiemy z cierpliwością wszystkie przykrości z nim połączone. Wiaro i nadzieio! dane nam od Bóstwa dobroczynnego, któż bez was przebiedź potrafi zawod życia, błędami i potwarzą przeplatany, którego początek i kres ciemnym obtoczone obłokiem, w którym czas przytomny iest oka-mgnieniem, który co ledwie wyszedł z obrębów przeszłości iuż ci wprzyszłości pochłonionym zostanie. O wy cnoty wysokie! iedyną iesteście podporą chwieiącego się; nayslodszym wypocznieniem znużonego wędro-

drownika; nawet ten, co was nie poważa, iako drogie Nieba dary, musi się iednak do was udać iako do środków życiu potrzebnych, i szuka w was zakrzepienia dla swego własnego dobra, ieźli nie dla miłości niewidzialney Istoty. W tym względzie uważać można Religią, iako środek życie przedłużaiący. Przykłada ona się do tego w pomiar sił, których nam dodaie dla zwalczenia namiętności, przynosząc nam pokóy wewnętrzny, który iey prawdy głęboko w duszy naszey wkorzeniaią.

Toż samo i o radości mówić można. Nie potrzeba koniecznie zdarzeń nadzwyczaynych, żeby to wzbudzić uczucie; skłonność duszy, o którey wyżey namieniliśmy, usposabia nas do niego; a temu, co podobny ma humor, nie zbędzie nigdy okazyi doświadczenia radości; same nawet życie do niey mu iest powodem Z tém wszystkiem żadney zręczności zaniedbać nie należy, któraby nam czyste i umiarkowane ukontentowanie dać mogła; nie masz zaś czystszego uczucia, ani zdolnieyszego do przedłużenia życia, nadto, które w łonie familii, w obcowaniu osób wesołych i zgodnych i w przedmiotach piękney natury doświadczamy. Dzień ieden na powietrzu czystém i w towarzystwie przyiacioł prze-

pędzony, więcey zaiste zdrowiu pomaga, niż wszystkie w świecie elixyry. Muszę tu coś powiedzieć o fizycznym wyrazie radości, to iest, o śmiechu. Jest to poruszenie ciała nayzdrowsze, bo razem i ciało, i duszę wstrząsa, ułatwia strawność, krwi krążenie i wyparowanie i siłę żywotną we wszystkich zakrzepia organach.

Zamilczeć także nie mogę o zatrudnieniach rozumu nieco ważnieyszych, przypominaiąc iednak zachowanie ostrożności, przezemnie w tey mierze wyżey zaleconych: są one lubością nayprzyzwoitszą człowiekowi i źrzódłem zasilenia godném przeznaczenia iego; takiemi są czytanie materyi przyiemnych i nauczaiących, zaymowanie się naukami interesuiącemi, rozmyślanie, badanie taiemnic natury, odkrycie prawd nowych, tudzież zabawne i wesołe rozmowy &c.

ROZDZIAŁ XIV.

Otwartość Charakteru.

Wiadomo ile granie przez kilka godzin na dzień roli pożyczaney, czyli zmyśloney życie nadwerężа, a to iest rzemiosłem Komedyanta.

Coś się więc dzieie z temi, którzy na wielkim teatrze świata ustawicznie cudzą graią rolę? nieukazuiąc się nigdy tém, czém są; ſłowem ci ludzie fałszywi, niaſkowani i kłamliwi, a właśnie w klaſsie naypolerowańszey naywięcey się takich znayduie osób. Ja zaś nie znam stanu przeciwnieyszego naturze.

Nie wygodnie tę nosić suknią, co nie do naszey zrobiona talii, ulega ona nas, ściſka wszędzie i każde ruszenie trudnym czyni; ale cóż to w porównaniu do przymusu moralnego, którego cudzy wymaga charakter, który zmyślaiąc ſłowa, krok i czyn każdy, ba naymnieysze poruszenie, przeciwia się naszemu uczuciu i woli naszey; powinniśmy na ten czas wszelkie nam przyrodzone przytłumiać ſkłonności, inne udawać, a dla tego nerwy i włokna naszego ciała w nieustannem utrzymywać naprężeniu, żeby się w kłamstwie wydoſkonalić; gdyż na ten czas byt nasz cały samą iest potwarzą. Stan takowy iest tylko paroxyzmem nieustannego kurczu, iako tego dowodzą ſkutki: gdyż ztąd ustawiczna się rodzi niespokoyność, nieład w cyrkulacyi i dygestyi, i natężenie tak w fizycznym, iako i moralnym ſkładzie, tak dalece, że te osoby z położenia tego wymuszo-

nego w drugą zamieniaiącego się naturę, uwolnić się nie mogą, i gubią się na zawsze. Nastąpi ztąd lekka febra nieustanna, do którey się przyłączą irrytacye wewnętrzne i spazmy wewnętrzne, co te nieszczęśliwe ofiary do grobu prowadzi, w którym dopiero swą rzucaią maskę.

ROZDZIAŁ XV.

Uczucia lube a z umiarkowaniem używane.

Dwoiakim sposobem do przedłużenia życia wpływaią; nayprzód prosto na początek żywotny działaią ożywiaiąc go, i daiąc mu więcey sprężystości; powtóre, dzielność całey powiększaią natury, a następnie i głównym zasilenia, trawienia, krążenia i oddzielenia organóm. Więc dobrze iest dać nerwom pewny stopień czułości, byle go nie przesadzić; iednak drażniąc zmysły, nie potrzeba pomiarkowania przeyść granice, gdyż iedne lubości co w pomiar użyte ułatwiaią strawność, mogą wyniszczyć i wyczerpać, gdy nadto są silne.

Mówię tu o wszystkich miłych drażnieniach, działaiących na nas przez wszystkie zmysły; a przeto też o ukontentowaniu z muzyki, malowania, a nawet i Poezyi, które zapalaiąc wyo-

brażenie większą ſłodyczą te niewinne zaprawiaią uciechy. Zda mi się, iż tu muzyka zaſługuie na pierwszeństwo, bo żadne wrażenie zmyſłowe nie działa tak prędko i tak prosto na humor, odwagę i cały życia proceder. Całe jeſtestwo nasze przyimuie mimo swey woli ton i takt, który na nim wraża muzyka; puls biie prędzey lub wolniey, namiętność się wzbudza lub uśmierza podług wpływu iaki ta duszy mowa czyni, a ta bez ſłów, i samą tonu i harmonii mocą wraża się bezpośrednie na duszy naszey, i częstokroć nawet nieodpartym sposobem dzielnieyszy niż wymowa ſkutek sprawuie. Zyczyćby więc potrzeba, aby muzykę lepiey do władz duszy przystosowano.

ROZDZIAŁ XVI.

Sposób zapobieżenia chorobom i leczenia ich rostropnie. Jak poznawać część nayſłabszą? Skłonności do chorób, i iaki sposób ich leczenia? Wezwać Doktora i używać lekarſtw. Niektóre domowe lekarſtwa.

Choroby prawie wszystkie, iakośmy wyżey okazali, są śrzodkami życie ludzkie ſkracaiącemi, i częstokroć wątek iego przecinaiącemi. Przedmiotem iest sztuki lekarſkiey one uprzedzić i uleczyć; i pod tym widokiem uważać ią

potrzeba iako sposób przedłużenia życia, i używać pomocy, iaką nam podaie.

Lecz częstokroć mylnie sobie w tym postępuiemy, iuż to mniemaiąc, iż nadto z tey dobroczynney sztuki korzystać nie można, i nadużywamy iey; iuż to obawiaiąc się iey iako rzeczy przeciwney naturze, i zamało iey używamy; iuż to fałszywe sobie czyniąc wyobrażenia o Doktorze i Medycynie, i iednego i drugiey niestosownie potrzebuiemy. Te błędy bardziey ieszcze panować zaczęły od owego czasu, w którym niezmierne mnostwo pism popularnych o sztuce leczenia utworzyły w publiczności tysiączne dzikie wyobrażenia; ztąd nad użycie tey sztuki stało się częścieyszém, a skutki nieszczesne ztąd dla zdrowia wypływaiące, powszechnieyszemi.

Wszyscy Doktorami bydź nie możemy; medycyna iest umiętnością tak rozciągłą i zawiłą, iż głębokiey i ciągłey nauki, ćwiczenia szczególnego zmysłów i władz dusznych potrzebuie. Nie iest Doktorem ten, co umie niektóre sposoby leczenia i receptę napisać, iak wielu mniema; te tylko praktyki są wnioskami sztuki leczenia, i ten tylko, co za iednym rzutem oka

pozna stosunek tych śrzodków z przyczynami i ogniwo konsekwencyi i przyczyn, a wyobrażenie tego lub owego śrzodka ostatnim z nich iest wnioſkiem; ſłowem: ten tylko co iest zdolny ten wymyślić śrzodek, zaſługuie na imie Doktora. Ztąd wypływa, że medycyna nie może bydź nigdy pospólstwa nauką.

Ta część medycyny wystawuiąca poznanie ciała ludzkiego (ieżeli przypuścimy, iż każdemu człowiekowi w szczególności potrzebną bydź może) ucząca iak zapobieżyć chorobom, i zachować zdrowie tak w powszechności, iako i w przypadkach szczególnych; ta tylko mówię część do powszechney nauki wchodzićby powinna; lecz ta nigdy, która ma za cel leczenie istotnych chorób i lekarstw przepisanie. To nam też właśnie okazuie pierwiastkowe choroby i lekarstw wyobrażenie. Bo cóż to iest używać lekarstwa i uleczyć chorobę? ieżeli nie sprawić w ciele ludzkim za pomocą nadzwyczaynego wrażenia, nadzwyczayną odmianę, którąby stan naturze przeciwny, który nazywamy chorobą, zniszczyła. Więc choroba i ſkutek lekarstw są dwa stany przeciwko naturze, a przystósowanie lekarstwa, nic nie iest inném, iak sztuka wzbudzenia artyficyalney choroby, w celu wytępienia natu-

naturalney. Co się tym dowodzi, że gdy człowiek zdrowy bierze lekarstwo, staie się mniey lub więcey ſłabym. Więc użycie same lekarstwa iest zawsze szkodliwe, i nie może bydź wymówionym ani stać się użytecznym, tylko w ten czas, gdy ſłuży do wytępienia choroby iuż istnącey w ciele. Za czém ten tylko, który zna doſkonale stosunek lekarstwa z chorobą, to iest Doktor ma prawo, i siebie i drugich, sposobem na swey sztuce zasadzonym, choremi uczynić. Bo inaczey ztąd nastąpi, że albo lekarstwo iest zupełnie nieużyteczne, i bez potrzeby wznieci się choroba, albo, że lekarstwo nie ſłuży chorobie, i następnie ubogi patyent dwoch chorób nabywa, miawszy wprzód tylko iednę; albo że na koniec to lekarstwo pogorszy ieszcze bardziey stan choroby, ktora iuż panowała. Daleko iest lepiey, żeby chory nieużywał lekarstw, iak żeby brał do choroby niestosowne. Więc, ponieważ ten, który nie iest tego rzemieſła, nie powinien wykonywać sztuki lekarſkiey, wypadnie ztąd pytanie: *iak można, i iak potrzeba używać ſztuki leczenia, żeby do przedłużenia życia ſłużyć mogło?* Dam więc w tey mierze niektóre pewne prawidła.

Wypada tu nayprzód mówić o dociekaniu choroby, co w prawdzie raczey Doktora inte-

reſsować powinno, czego iednak dla ważności przemilczyć nie mogę. Idzie tu bowiem o wiadomość: *iak ſztuka lekarſka praktyczna życie przedłużyć może?* Czy można ią uważać bez wyiątku iako środek zdolny do tego? Niezaprzecznie, gdy przypuściemy, że leczy choroby, które nas o śmierć przyprawić mogą; ale nie zawsze, gdy ie pod innym uważamy widokiem. Otóż niektóre uwagi, których rozebranie zalecam moim współ-towarzyszom, a te ich i każdego przekonać powinny, że powrócenie zdrowia, i przedłużenie życia nie zawsze iedną są rzeczą, i że to nieuleczenie choroby, ale sposób, iakim uleczoną została, istotnym iest punktem. Nayprzód okazaliśmy wyżey, że lekarstwa działaią za pomocą artyficyalney choroby, którą sprowadzaią. Każda choroba ciągnie za sobą drażnienie i sił ubytek; ieżeli lekarstwo iest mocnieysze niż choroba, uzdrowi chorego; ale tym postępowaniem bardziey się osłabił; przeto mu nim więcey odięto życia, niżby mu sama nieodięła choroba. Co się stać zwykło, kiedy w naymnieyszey słabości naygwałtownieyszych się używa lekarstw. Powtóre wiele iest sposobów uleczenia iedneyże choroby. Jedna tylko iest różnica w kierowaniu *Crisis* ku tey lub owey stronie, albo gdy się leczy choroba tym lub owym sposobem, powolnieyszym

lub prędszym. Te różne sposoby leczenia przywracaią zdrowie, ale mniey lub więcey są warte zalety, co do przedłużenia życia; im więcey sposób iaki przedłuża chorobę, a następnie osłabia władzę i naczynia, im silniey się rzuca na organy życiu potrzebne, i zwalaia skutki zasilenia życia, (np. gdy przeniesie siedlisko choroby do naczyń strawności osłabiaiąc ie gwałtownemi lekarstwy) albo na koniec im więcey sposób roztrwania władze żywotne bez potrzeby, iako to przez krwi puszczenie, laxę i dyetę nadto surową; tém bardziey zasadę długiego życia osłabi, chociażby ninieyszą uleczył chorobę. Potrzecie zapominać o tém nie należy, że sama choroba do przedłużenia życia posłużyć mogła. Przez wiele bowiem chorób usiłuie natura naprawić zepsutą równo-wagę, pozbyć się zgniłey materyi lub rozpędzić obstrukcye; ieżeli na ten czas Doktor (naśladowca zasad *Braunowskich*(*q*)wstrzyma tylko powierzchowne choroby znaki bez względu na iey przyczyny i oddalensze skutki; na ten-czas zwatli siłę odporną, którą natura starała się prawdziwą wy-

(*q*) Sławny *Braun* dwa tylko przypuszcza leczenia sposoby, wzmacniaiący i osłabiaiący, dzieląc dwoie wszystkie choroby na dwa gatunki, iedne z przemocy, a drugie z słabości pochodzące.

tępić chorobę; uśmierza on wprawdzie ogień zewnętrzny, ale pozwala mu się rozszerzać wewnętrznie z tym większą dzielnością; zasyca on zawiązkę czyli przyczynę materyalną choroby, dodaie iey więcey siły, a czasem niewyleczoną ią uczyni: zaś użycie całkowite sił natury byłoby ią zupełnie uleczyło. Aż nadto iest przykładów chorych, którzy rozumieiąc że z febry, dyſsenteryi, i t. d. iuż uleczonemi byli, a wkrótce potém wpadli w suchoty, hypokondryą, w choroby nerwowe i t. d. Więc ztąd iasno się okazuie, że takowy sposób trwałość życia ſkraca, chociaż uleczy chorego

Przechodzę teraz do Rozdziału, który się osòb sztuki lekarſkiey dotycze: *iakiemi śrzodkami zapobiedz potrzeba chorobom, i iak ie traktować, gdy się iuż uczu: daią?*

Jak nadewſzyſtko trzeba użyć Doktora i lekarſtwa, aby do przedłużenia życia poſłużyć mogły? — Zacznę od sposobu zapobieżenia chorobom.

Jako każda choroba od dwóch pochodzi rzeczy, to iest: od przyczyny, która ią wſkrzesza, i od ſkłonności ciała do poddania się teyże przyczynie; tak też dwa są sposoby uprzedzenia cho-

roby do tego dążące, żeby oddalić przyczyny i odiąć ciału sposobność od nich bydź dotkniętém.

Otóż to zasady całey sztuki dyetyczney i wszystkich spobów prezerwatywę za cel maiących. Pierwszy, choć niegdyś naypospolitszy, naymniey iest pewny, bo ieźli nie będziemy się mogli oderwać od życia towarzyſkiego, i od iego stosunków, nie będzie podobno wszystkie chorób oddalić przyczyny; i nawet im więcey się ich unika, tém więcey maią wpływu; n. p. nikomu bardziey nie szkodzi oziębienie, iak temu, co się bardzo ciepło trzyma. Więc drugi sposób daleko iest lepszym; potrzeba się więc starać unikać przyczyn chorób, których uniknąć można, ale się oraz przyzwyczaiać do innych, i na ich wrażenie uczynić się nieczułym.

Nayistotnieysze chorób przyczyny do uniknienia są zbytek w piciu i iedzeniu, zbytek uciech miłości, zagrzania i oziębienia się czyli przechód nadto raptowny z iednego do drugiego, namiętności, natężenie nadto mocne umyſłu, nadto wiele lub nadto mało snu, zatrzymanie oddzieleń czyli wyrzutów, i różne trucizny. Usiłować oraz potrzeba, aby ciało nieczułém uczynić

czyli przeciwko tym przyczynom ie zahartować. Otóż sposób, którego zachowanie zalecam: naprzód oddychać codzień wolném i świeżém powietrzem, w iakieykolwiek bądź pogodzie, bądź w deszcz, wiatr lub śnieg, i t. d. Ten wyborny zwyczay przykłada się wielce do zahartowania ciała i przedłużenia życia: bo z czasem staniemy się nieczułemi na wszelkie niepogody, nawet na naystrasznieysze burze, a tym to naybardziey pomaga, których humory katarowe, lub rumatyzmowe dręczyć zwykły. Myć codzień ciało zimną wodą, nie trzymać się nadto ciepło; bydź zawsze czynnym, ażeby przez ruch muszkułów, tarcie i ćwiczenie gymnastyczne utrzymywać się zawsze w działaniu odpornem. Bo im więcey ciało w stanie biernym czyli bezczynnym zostaie, tém bardziey na choroby iest wystawione. Na koniec w sposobie życia pewna zachować wolność, to iest: nigdy się nadto ściśle powziętych nie trzymać zwyczaiów, ale pozwolić działać naturze. Kto się stanie niewolnikiem pewnego porządku, lub pewnego życia sposobu, choćby był naylepszy, daie przez to przystęp do chorób, bo, gdy aby raz od niego zboczy, prawie zawsze zachoruie. Nawet maly nieład przez rewolucyą, którą w naszym sprawuie ciele, może nam bydź użyte-

cznym, przeczyszczaiąc humory, ułatwiaiąc oddzielenia, oswobadzaiąc naczynia, i zastanowienie krwi rozpędzaiąc. Samę rzeczy szkodliwe wiele złego utracaią wpływu, gdy do nich się przyzwyczaiemy. Więc spać czasem mniey cokolwiek, wypić nadto szklankę iakiego napoiu, ieść cokolwiek więcey, albo rzeczy trudnieyszych do strawienia, zagrzać się lub oziębić cokolwiek, n. p. w tańcu, iadąc na koniu, i t. d. i zmordować się czasem aż do sił utracenia, i przepędzić dzień cały bez iedzenia; to wszystko do zahartowania ciała się przykładà, i wzmacnia znacznie zdrowie, oswabadzaiąc go z niewoli iednakowości, którey atoli nigdy tak ściśle zachować nie możemy. Istotnie także zapobieżemy chorobom, gdy poznamy, do których naywięcey mamy skłonności, żeby ie wytępić lub ich przyczyn uniknąć. Otóż to fundament osobistey dyety; każdy powinien sobie właściwą zachować, podług stosunku skłonności do tey lub owey choroby. To badanie szczególne iest bez wątpienia sprawą Doktora; więc radzę każdemu w ogólności, biegłego się poradzić Doktora, który pozna do iakich chorób naybardziey kto iest skłonny, i stosowną mu przepisze dyetę. Dawni w tym względzie byli od nas roztropnieyszemi; używali oni bardziey lekarstw i lekarzy,

dla oznaczenia dyety; a nawet ich szperania Astrologiczne, Chiromantyczne, i inne guślarskie, nie miały innego celu, iak poznanie charakteru fizycznego, i moralnego człowieka, i przepisanie mu stosowney dyety. Zaiste byłoby rozsądniey radzić się raczey w tey mierze swego Doktora, niż żądać od niego co tydzień recepty na womity, lub laxę. To w prawdzie wymaga doskonałego, roztropnego i biegłego Doktora, bo lada ciarlatan receptę przepisać może. Ale też ta okoliczność rozróżni prawdziwego od fałszywego Proroka.

Po znakach następuiących każdy niemaiący wiadomości Doktorskiey dociec potrafi swego charakteru fizycznego i do chorób skłonności.

1mo. Trzeba nayprzód poznać skłonność dziedziczną, czyli przyrodzoną: są choroby, które ze krwią od rodziców odbieramy, iako to: podagra, hemoroidy, kamień, słabość nerwów i suchoty. Jeżeli te choroby wkorzenione były w ciele naszych Rodziców, w momencie płodzenia, rzeczą iest pewną, iż nam wraz do nich oddali skłonności; z tém wszystkim przez przyzwoitą dyetę ich zawiązkę przytłomić można.

2do. Wychowanie dane nam w dzieciństwie może w nas wkorzenić pewne do chorób skłonności, mianowicie, gdy nas nadto ciepło trzymano, co zwykło uspasabiać skórę do częstych potów, choroby rumatyzmowe ściągaiących. Praca nieustanna w dzieciństwie i samogwałt sprowadzaią różne słabości i choroby nerwowe.

3tio. Są także choroby pewnemu ciała składowi właściwe. Ci co są dobrego wzrostu, a talii wysmukłey, ci co szyię takąż, piersi płaskie, a spiczaste ramiona, wznoszące się w formie skrzydeł maią, a szypko podrośli, strzedz się powinni suchot, a mianowicie przed 30stym rokiem. Osoby małego wzrostu, krępe, szeroką maiące głowę, szyię krótką, i nieiako między barkami zanurzoną, maią skłonność do apoplexyi, i strzedz się powinny tego wszystkiego, co do niey pochòp dać może; w powszechności zaś kaleki maią więcey lub mniey usposobienia do chorób w piersiach się zagnieżdżaiących.

4to. Trzeba się starać poznać temperament; ieźli iest krwisty lub choleryczny, będzie miał skłonność do chorób inflamacyinych; a do chorób wyniszczaiących i nerwowych, ieźli iest flegmatyczny lub melancholiczny.

5to. Klima, pomieszkanie mogą do pewnych chorób zrobić usposobienie; wilgoć i zimno przygotuią humory do febr nerwowych, żołądkowych i peryodycznych, tudzież do katarów i rumatyzmów.

6to. Potrzeba zaś nadewszystko nayflabszą część zabespieczyć; człowiek także co do flkładu fizycznego, ma swe flabe mieysce, do którego się pospolicie wszystkie chorób przyczyny ściągaią. Na przykład: gdy kto ma flabe płuce, do nich wszystkie wrażenia zmierzaią, i co moment napadaią katary lub zapalenie piersi; toż samo się dzieie i z żołądkiem, i w tym razie doświadcza się pełności, niestrawności, i kupienia się żółci. Gdy się dobrze część flaba pozna, można nieflkończenie się przyłożyć do uprzedzenia chorób, i do przedłużenia życia, bądź zaflaniaiąc tę część, bądź wytępiaiąc zbyteczną iey czułość. Poznanie więc tey części iest ważnym obiektem, a nawet ten, co nie Doktorem, łatwo śrzodki tego poiąć może; niech tylko uważa, w którym mieyscu nayżywsze się czynią poruszenia, to nayflabszą iest częścią. Jeźli sprawią kaszel, kłucie lekkie w piersiach, to flabe znaczy płuce, ieźli ścisną żołądek, ściągną mdłości, womity, i t. d. to flabość żołąd-

ka okaże. Niech ieszcze uważa, gdzie się skutek inszych wrażeń czuć daie, a które chorób iest przyczyną, n. p. skutek pełności, oziębienia, zagrzania się, znużenia się gwałtownego i t. d. Jeźli z tego piersi cierpią, nayssabszą są częścią. Nie mniey iest ważną rzeczą uważać, dokąd się krew i soki nayobficiey ściągaią; choroba zastanowi się pospolicie w tey części, która iest zwyczaynie nayczerwieńszą, i naybardziey rozpaloną, nayłatwiey się poci, choć się po reszcie ciała poty nie dobywaią. Można także sądzić z pewnością, że część nayczęściey używana, iest nayssabszą. Na przykład: mozg w człowieku wiele rozmyślaiącym, piersi w śpiewaku, a żołądek w obżartym.

Muszę tu także wyszczególnić różne skłonności do chorób nayniebespiecznieyszych, abym wystawił osobom wiadomości Doktorskich niemaiącym, ich znaki i dyetę, iakiey każda z nich potrzebuie.

Skłonność do suchot po następuiących się poznaie znakach: gdy kto iest takiego składu, iakośmy wyżey namienili, a ieszcze do zogo nie doszedł wieku, (bo w doyrzalszym mniey na nie narażeni iesteśmy) gdy Rodzice też sa-

mą mieli chorobę; gdy iest skłonność do ochrapienia raptownego, bez poprzedzonego kataru; kiedy się nie może dobrze odetchnąć bez uczucia w piersiach boleści, lub drażnienia kaszlu; kiedy kto ma lice czerwone, iakby były malowane, lub gdy się raptownie zarumienią, a nawet często z iedney tylko strony. Kiedy po iedzeniu lice czerwone a dłonie rozpalone; gdy się często lekkie kłucie czuć daie, i z rana kaszląc wypluwa się małe grupki wielkości ziarka iaglanego, lub do odrobiny sera, albo łoiu podobne, a roztarte cuchną; gdy za każdém doświadczeniem przestrachu, gniewu i t. d. boleść w piersiach się czuie, a kaszel często napada; gdy naymnieysze oziębienie, zagrzanie, lub zaniedbanie zwyczayney dyety, też same sprowadzaią symptoma; gdy kto często długo trwaiącym podpada katarom spadaiącym na piersi, a oprócz tego pluie krwią; na ten czas iest zagrożonym suchotami; kto w sobie te uważa symptoma, powinien się strzedz napoiów zapalaiących, wina, wódki, likworów, tudzież potraw korzennych, gwałtownych poruszeń, nużących tańców, biegania, iako też rozkoszy cielesney; nie powinien pracować z skrzywionemi piersiami, ani ich przypierać do stołu, ani też śpiewać lub gadać głośno przez czas długi.

Poznaie się skłonność do hemoroid po następuiących znakach: gdy one Rodzice cierpiali; gdy się czuie boleść w krzyżach dolnych, lekkie kłucie w dolnym brzuchu i stolec iest twardy; gdy się zawsze cierpi zatwardzenie, swędzenie w zadku i części poblifkie się pocą i ból głowy często napada; ci co takich doświadczaią znaków, powinni nietylko unikać zapalaiących napoiów, ale nawet ciepłych, iako to: kawy, herbaty, czekulaty, ale żyć raczey warzywem i owocami świeżemi i soczystemi; iadać mało mięsa, a wcale się wyrzec ciast tłustych i potraw wiatry sprawuiących; nie siadać długo, ale co dzień dać sobie wiele agitacyi, nie silić się nadto na stolcu, nie ściskać niższych brzucha części, ale ie owszem trzeć co dzień lekko flanelą przez kwandrans.

Otóż znaki usposobienia do hypokondryi, do chorób macicznych i innych słabości nerwowych; gdy się kto urodził z Rodziców maiących słabe nerwy, gdy przymuszony do siedzenia, i uczenia się zawcześnie, gdy w młodości częstego samogwałtu był offiarą; gdy kto wiele siadał w zamkniętey izbie, używał nadto gorących trunków i czytał xiążki lubieżne wystawuiące obrazy; gdy kto odmiennego iest cha-

rakteru, mogąc się bez przyczyny porzucić wnet smutkowi, wnet zbytecznęy radości; gdy się doświadcza często bólu w żołądku pod czas trawienia, gdy napada niespokoynoyność, palpitacya w niższey części brzucha, ściśnienia, ciągoty i inne nadzwyczayne symptoma; gdy kto z rana iest znużony, złego humoru i niezdatny do niczego, a gdy to wszystko ustanie, kiedy się zasili kawą, lub mocnym trunkiem; gdy kto ma upodobanie w samotności, milczeniu i pewną nieufność do ludzi; gdy cybule, czosnek, i tym podobne, tudzież ciasta na drożdzach robione odbiiaią się i sprawuią wapory; gdy stolec iest powolny, rzadki, nierówny i twardy; na ten czas trzeba poprzestać siedzenia, albo przynaymniey pracować stoiąc, lub siedząc na stołku zrobionym nakształt konia, a oprócz tego przynaymniey przez dwie godziny po wolném się przeyść powietrzu. W tym razie konna przeiaszczka bardzo iest użyteczna; prócz tego szukać potrzeba zabawnego towarzystwa, a mianowicie osób do których się naywięcey ma zaufania. Podróże, rozmaitość przedmiotów, a nadewszystko powietrze wieyskie są naylepszą przeciwko hipokondryi preserwatywą. Wiele iest przykładow osób, które w ostatnim stopniu tę chorobę cierpiały, a porzuciwszy

zbytki Miasta przez sześć miesięcy na zatrudnieniach wieyskich z niey się zupełnie uleczyły; więc ktokolwiek takie ma symptoma, niech raczey zostanie rolnikiem, woyskowym, lub myśliwym, niż na siedzeniu w gabinecie niezdrowe przepędzić życie. W tym razie bardzo pomocny zwyczay trzeć brzuch co poranek ręką, lub wełnianą materyą: pomaga to trawności i cyrkulacyi krwi w tey części, rozpędza zastanowienie humorów, nabrzmiałość, i oraz wzmacnia. Zaniechać nałóg, który się do tych zwykł łączyć skłonności, brania często lekarstw, a naybardziey laxatywy powiększaiących zawsze słabość organ trawności: Lepiey zawsze na iednym roztropnym przestawać Doktorze, który raczey dyetę stosowną, niż Recepty przepisywać będzie; nadewszystko zrzeć się potrzeba ciast, sera, warzywa tęgiego, iako to: cebuli, czosnku, i t. d. tudzież tłustości i tęgiego piwa.

Wypada tu także coś powiedzieć o skłonności do appoplexyi, lubo ta choroba dopiero poźniey napadać zwykła, otoż iey znaki: gdy osoba małego wzrostu, a gruba i krępa; gdy szyię ma krótką, twarz czerwoną i nabrzmiałą, szum lub dzwonienie w uszach, za-

wrót głowy, a czasem nawet mdłości, gdy iest naczo; na ten czas strzedz się powinna nadto opchać żołądek, gdyż nagle przy stole umrzeć może, pić nadto, a mianowicie na wieczór, kłaść się spać zaraz po kolacyi, mieć głowę w łóżku nisko położoną i oziębiać sobie nogi. Teraz na następuiące odpowiem zapytanie: *iak leczyć chorobę iuż deklarowaną i iak Doktora i lekarsw używać?* Następuiące Reguguły obeymuią to wszystko, co w tey mierze powiedzieć można.

1mo. Zeby nigdy niezażywać lekarstw bez ważney przyczyny, bo na cóż się próżnie chorym czynić? więc nałóg laxowania, krwi puszczania w pewnych czasach w celu zapobieżenia spodziewanym chorobóm, iest bardzo szkodliwy. Zdarza się bowiem czasem, iż te, których uniknąć chcieliśmy, przyspieszamy choroby.

2do. Daleko lepiey uprzedzić choroby niż one po tém leczyć, bo to sprawia ubytek sił i bardziey skraca życie; trzeba więc starownie zachować środki wyżey w tym celu zalecone.

3tio.

3tio. Lecz skoro się deklaruie choroba, nie trzeba iey zaniedbywać. Naymniey niebespieczny na pozor początek, a mianowicie w chorobach febrycznych, może bydź zadatkiem naystraszniey szey choroby; otoż znaki onę przepowiadaiące: nadzwyczayna słabość, apetyt zginie, a pragnienie tém mocnieysze; sen przerywany i niespokoyny, zatrzymanie lub powiększenie znakomite zwyczaynych wypróżnień, wstręt do wszystkiego, ból głowy, zimno, co pospólstwo ograszką nazywać zwykło, przeraża, a potém nastąpi gorączka.

4to. Skoro się te postrzegaią symptoma, trzeba odiąć nieprzyiacielowi, który iest choraba, wszelką żywność, naśladuiąc w tym instykt naturalny każdego chorego zwierzęcia. Nic ieść nie potrzeba, bo wstręt, który mamy do pokarmu, dowodzi nam, że ich strawić nie możemy; lecz tém więcey zaś pić powinniśmy wody, lub innych rozrzedzaiących napoiów. Trzeba leżyć spokoynie, bo słabość dosyć nam poznać daie, że w tym momencie natura swey całkowitey potrzebuie siły, aby się oparła chorobie; należy się strzedz oziębienia i rozgrzania, a za tym ani na otwarte wychodzić powietrze, ani się też w gorących zamy-

kać izbach. Te proste środki od natury nam nastręczone, byleśmy tylko iey chcieli słuchać głosu, w samym początku chorobę wytępić mogą. Dziewięćdziesiąto-letni *Meclin*, Weteran Londyńskiego Teatru opowiada, że ile razy się czuł cokolwiek słabym, położył się w łóżko i nic nie pożywał prócz wody i chleba, i że tą dyetą mniey znaczne uleczył choroby. Znałem Pułkownika 80. lat maiącego, który gdy zasłabł, nic nie iadł, tylko tabakę palił, i wyżey przytoczone zachował reguły, nigdy nieużywaiąc lekarstwa.

5tio. Jeżeli łatwo o Doktora, można go się radzić, nie tak dla używania zaraz lekarstw, iako dla nauczenia się w iakim chory iest stanie, a ieżeli iest trudność sprowadzenia Doktora, lepiey iest dla przytłomienia choroby, wyżey przytoczonych użyć środków dyetycznych; bo nie masz lekarstwa, którego użycie iest oboiętném. Laxatywy, a nawet i womitywy niedorzecznie użyte zgubnemi bydź mogą. Z tém wszystkiem nayniewinnnieysze w tym razie lekarstwo, iest łyżeczka odkawy, kremortartari rozpuszczonego w szklance wody, albo też woda krysztalowa następuiąca, która w chorobach febrycznych naypowszechnieyszém

bydź może lekarstwem, to iest: łót kremortartari, który się tak długo z sześcią fontami wody w nowym garku gotuie, aż się zupełnie rozpuści; zdeymie się po tém z ognia, wzruci się na kawałki pokraiana cytryna, doda się cukru podług gustu chorego i naleie się w butelkę; ta woda powinna bydź iedynym chorego napoiem.

6to. Chory powinien mieć zupełne zaufanie w Doktorze, uwiadomić go o swoim temperamencie i okolicznościach, które się do choroby ściągac mogą. Ten zaś Doktor, co nayściśley rozważa chorobę i iey przyczyny, naywięcey wart zaufania, nie zaś ten, który powiada, iż pewne posiada taiemnice; co nadto świegotliwy i źle o swoich gada kolegach, lub ich gani sposoby leczenia; wystawia życie ludzkie na hażard; a mianowicie tego wystrzegać się potrzeba, który pić i grać lubi.

7mo. Nie ufać nadewszystko temu, który praktykę swey sztuki ma za przedmiot ambicyi i podłego zyſku. Naywiększym interesem prawdziwego Doktora powinno bydź zdrowie i życie chorego; iakikolwiek w tym cel inny zwraca go z prawdziwey drogi i nayzgubnieysze dla

chorego mieć może fkutki. Jeżeli hażarduiąc coś kolwiek dla zachowania chorego, na niebespieczeństwo swą reputacyą i swóy worek wystawi, więc raczey pozwoli umrzeć choremu, niż żeby swą miał utracić flawę; dla tegoż samego powodu im bogatszym i dystyngowańszym iest chory, tym go więcey interessować będzie.

8vo. Naylepszy Doktor iest ten, który oraz iest przyiacielem; łatwiey mu chory odda zaufanie, znał zdrowego i iego fkłonności i dla tego w chorobie właściwszą mu dyetę przepisać może. Obchodzi go szczerze stan iego, pracuie gorliwie około iego polepszenia: gotów prędzey iaką uczynić ofiarę, niż ten, którym tylko ogolny ludzkości powoduie interes. Ztąd wypada wniosek, iż się iak nayściśley z swym Doktorem zaprzyiaźnić potrzeba i niewątlić tego związku okazaniem niedowiarstwa, lub niegrzeczności: czego sobie częstokroć chorzy z swą własną szkodą przeciwko Doktorom pozwalaią.

9no. Nie wart ufności Doktor, który tayne daie lekarstwa i czyni z nich obiekt przekupstwa; iest to głupiec, albo potwarca, albo

człek chciwy, który bardziey swóy własny waży interes, niż życie i zdrowie bliźniego. Jakoż, ieźli iego sekret zmyślony, nie masz bez wątpienia nikczemnieyszego potwarcy nad niego, gdyż razem na zdrowie i na worek godzi. Jeżeli zaś iest ważnym dla dobra ludzkiego, iest on na ten czas własnością prawdy i rodu człowieczego w powszechności, i nie godzi się ogołacać go z niego; ponieważ każdy rostropny Doktór mógłby go z równą dla chorych użyć korzyścią.

4mo. Mówiąc w ogóle w wyborze Doktora naywięcey na obyczaie iego względu mieć potrzeba; któż bowiem więcey moralności mieć powinien, iak ten, komu się ślepo porucza życie? którego sąd żaden, oprócz sumienia, czynności sądzić nie może? który, aby doskonale swego dopełnił przeznaczenia, wszelkie rozrywki, spokoyność, zdrowie i życie sakryfikować powinien! Jeżeli taki człowiek nie działa podług prawideł nayczystszey moralności, lecz polityka i interes są czynności iego sprężyną, staie się na ten czas nayniebezpiecznieyszym, i szkodliwszym niż sama choroba, słowem: Doktór bez moralności iest istnym potworem.

11mo. Więc gdy kto biegłego i poczciwego znaydzie Doktora, zupełne w nim zaufanie położyć powinien. Zaspokaia to chorego, i znacznie się do iego przykłada ozdrowienia. Wielu mniema, że im więcey koło siebie maią Doktorów, tém łatwiey do zdrowia przyiść powinni; ale grubo w tém błądzą, i mówię to z doświadczenia. U mnie więcey znaczy ieden Doktór, niż dwóch; dway więcey znaczą, niż trzech, i tak wciąż, słowem: im więcey ich iest, tém uleczenie chorego staie się trudnieysze; przekonany nawet iestem, że pewna ich liczba uzdrowienie iego fizycznie niepodobném czyni. Jeżeli, co się iednak rzadko trafia, choroba tak iest ukryta i zkomplikowana, że zdania kilku potrzeba; na ten czas pewną liczbę zebrać można z tych, którzy naywięcey biegłości i poczciwości maią zalety, i zgodni są z sobą, ale wykonanie ich rad, temu tylko, który naywięcey pozyskał zaufania, powierzyć należy.

12mo. Uważać potrzeba *Crises*, czyli natężenia natury, dopomagać im drogami naywłaściwszemi temperamentowi, a których iuż w podobnych użyto przypadkach, iako to: przez transpiracyą, laxę, cieczenia krwi z nosa, lub

przez urynę. Starać się potrzeba o ułatwienie tych śrzodków w chorobie, a ta wiadomość nayważnieyszą iest wagą dla Doktora.

13tio. Ochędóstwo we wszystkich chorobach iest potrzebne, gdyż od nieczystości każda choroba w zgniłą przemienić się może i stać się niebespiecznieyszą, a od tey nietylko domowi, ale i Doktor zarazić się może. Trzeba często odmieniać bieliznę, iednak z zwyczayną ostrożnością; odnawiać powietrze, i nie zostawiać w izbie wypróżnień chorego, w którey się także ani wiele osób, ani zwierząt, ani kwiatów, ani reszty pokarmów, ani starych sukien, i nic takowego, od czego się szkodliwe robią wyparowania, znaydować nie powinno.

Lekarstwa domowe mogące się oraz użyć w podróży.

W każdym domu znayduie się mnostwo wybornych lekarstw, których skuteczności nie znamy. Można iednak u każdego gospodarza znaleść Apteczkę, gdyż wiele obiektów służących nam za pokarm, mogą w pewnych przypadkach zastępować mieysce lekarstw, których wiadomość pospolitszą uczynić powinienem, aby w nich znaleść pomoc w razie niebespiecznym, w

którym pół kwadransa spóźnienia o życiu człowieka stanowi, a które sobie lekce ważemy, sądząc, iż tylko w Aptece zdrowia szukać potrzeba, i ten wyrzut nawet do Doktorów zastosować można.

Cukier.

Ten niezaprzecznie pierwsze miedzy domowemi lekarstwy mieysce trzymać powinien; tak ma wiele dobrych własności, a zatém go w wielu przypadkach skutecznie użyć można. Jest to sól, która wszystkie posiada własności soli w chorobach używaney, ale nadto zasila; więc ani osłabia żołądka, ani mu też nie szkodzi, iak inne sole.

Gdy się kto czuie bydź rozpalonym, ze dwa łóty cukru w szklance wody rostopionego wypiwszy, zaraz go orzeźwią. Można go także zażyć skutecznie w febrach i innych zapalaiących chorobach, a zwłaszcza po przestraszeniu się, umartwieniu, gniewie, i innych gwałtownych namiętnościach, w których uspakaia poruszenie żółci, i onę wyprowadza. Cukier przydany rzeczom rozpalaiącym siłę ich umnieysza, i tak kawa osłodzona cukrem mniey, niż bez cukru, zapala. Jest to przesąd gruby, że flegmę

sprawuie, owszem ią rozbiia, iednak częste i nieumiarkowane onego używanie żołądek nieco osłabić może.

Lecz iego istotnieysza własność iest rozwalniać, więc gdy żołądek lub piersi napełnione są flegmą, gdy kto ma chrapkę lub kaszel suchy, to nic lepszego, iak powyższa recepta. Cukier wyczyszcza żołądek i wnętrzności, a nawet laxuie w pewney wzięty ilości. Więc iest pomocny, gdy sobie kto żołądek nadto obładował, iakom tego wiele dobrych widział skutków. Cukier iest środkiem drażniącym, więc ułatwia strawność, iak wszystkie inne sole. Cukier użyty do potraw, strawnieyszemi ie czyni.

Ocet.

Jest to lekarstwo arcy-skuteczne, i nayle-pszym środkiem przeciwko truciznom zmarzaiącym; iako to: *Opium*, *Swinia Wesz*, *Wilcze Łyko*, *Szaley*; lecz na ten czas wiele go pić potrzeba, i przykładać na głowę i żołądek serwety w nim umoczone. W zemdleniu zamiast soli tęgiey i wód pachnących pospolicie używanych, lepiey iest smarować chorego pod nosem tęgim octem, i nim trzeć skronie, twarz

i ręce; we wszystkich zgniłych chorobach, i złe wyparowania wydaiących, nie masz nic lepszego, iak izbę kropić octem, nie zaś go lać, iak pospolicie robić zwykli, na węgle, lub na rozpalone łopatki, czyli na żelazne faierki, co niezdrową i szkodliwą wydaie parę. We wszystkich gorączkach i krwi odchodach można pić wodę przylawszy do niey trochę octu.

Mydło, Popioł, Ług.

Te trzy rzeczy powinny bydź złączone razem, ponieważ swe własności biorą od soli. Można ich więc skutecznie użyć przeciwko arszennikowi i *Sublimatum*, piiąc iednak do tego kiedy niekiedy wiele mleka. Na świerzbę i inne choroby skóry, skutecznie iest często mocną mydlanną wodą części tą chorobą zarażone nacierać, aż dobrze się rozgrzeią.

Mleko.

Jest to bardzo skutecznym lekarstwem przeciwko substancyom cierpkim, a szczególniey przeciwko truciznom mineralnym; chory w tym razie iaknaywięcey mleka pić powinien, i przykładać ie na dolną część brzucha umoczywszy w nim ręcznik lub serwetę.

Smietana, Maſło, Oliwa.

Smietana i maſło są to ciała tłuste i w wielu przypadkach bardzo użyteczne; lecz potrzeba, aby były świeże, bo ciało tłuste, gdy się nadto zestarzeie, zamiast ułagodzić drażnienie, staie się same drażniącém, i może, gdy będzie smażone w tyglu, sprawić właśnie tak, iak muchy Hiszpańſkie, inflamacyą, i do womitów pobudzić. Solone maſło utraca swe dobre własności; lecz świeże i czyste, iako i śmietana, może się w potrzebie użyć powierzchownie zamiast maści zmiękczaiących aptecznych, iako też dla uśmierzenia boleści wewnętrznych, kurczów, kolek, i gwałtownego natężenia włokien, rozcieraiąc maſłem i oliwą te mieysce, aż się rozgrzeie, ten sam nastąpi ſkutek, iaki od śrzodków zmiękczaiących zwykł nastąpić. Nastręczę tu lekarstwo, które na wszystkie oparzelizny, niánowicie, gdy się na ſkórze zrobiły pęcherki iest ſkuteczne. Wiadomo, że w tym razie iak nayprędzey uśmierzyć potrzeba żywe boleści, a mianowicie dzieciom, albo gdy powierzchnia spalona iest bardzo rozległa; wiem przykłady osób, którym prędkiey nie dano pomocy, lub gdy przez niewiadomość na oparzone mieysce przyłożono wódki, mydła, lub innych rzeczy

drażniących, strasznych dostały konwulsyi, w ktorych skonały. Zmięsza się dobra oliwa Prowancka, albo świeży oley lniany, w niedostatku pierwszey, z białkiem od jayka i z śmietaną w rowney wielości na kataplazmy, które się na spalone kładą części, a te często odnawiać potrzeba. To proste lekarstwo wszędzie się przygotować może, a ia z doświadczenia za iego zaręczam skuteczność.

Przeciwko truciznie nie można także dosyć zalecić oliwę albo maslo w ciepley wodzie rozpuszczone, które pić potrzeba. Można pić iedno i drugie koleyno z mlekiem przynaymniey zpoł filiżanki co kwadrans. Nayświeższa oliwa lub oley są naylepsze do lekarstw bez ognia wytłoczone. Wreszcie wszystkie tłuste oleje są prawie iednakowe; z tém wszystkim olejek migdałowy, makowy i lniany, do powyższego użycia są naylepsze.

Na ukąszenie od Pszczoły, Osy lub innych Owadów, nie masz nic lepszego, iako to mieysce trzeć przez czas nieiaki olejem, równie i na ukąszenie węża iadowitego, ale w tym razie zaraz ciepło olejem rozcierać potrzeba, nim się innych używie środków. Wiele osób zupełnie się tym uleczyły sposobem.

Muszę tu także coś o pospolitém powiedzieć lekarstwie, które za nic nie maią. Jest to skrom zaięczy, skutecznie go użyć można na odmrożenie nacieraiąc nim z rana i wieczor na początku zimy członki odmrożone, i kładąc na nie rękawiczkę tym skromem nasmarowaną. To sadło ma osobliwą własność drażniącą; i dla tego skutecznie nim się smaruie gardło, gdy się gule formować maią.

Kasza owsianna lub ięczmienna.

Gotuie się ta kasza z wodą, nierozcieraiąc iey, gdyżby się cząstki mączanne i grube nadto rozpuściły. Kleik z niey bardzo iest zdrowy na kaszel, dyaryą, womity z konwulsyami, na kolki, kurcz żołądkowy, zatrzymanie uryny i dysenteryą; i do enemy skutecznie go użyć można.

Enemy.

Jest to nayważnieysze, a oraz naypospolitsze lekarstwo, bo nie masz domu, gdzieby go sporządzić nie można. Nie potrzeba do Enemy tylko ze dwie łyszki kaszy owsianney, lub nasienia lnianego, i trochę rumianku lub kwiatu bzowego, bez czego się iednak obeyść mo-

żna. Gotuie się to wszystko w pół-kwarty wody, a przecedziwszy doda się 2. lub 3. łyszki oliwy, lub oleju lnianego, i dwie łyżeczki soli. Dla dzieci bierze się tylko połowa, i zamiast soli, włoży się kawałek cukru. Daie się nayzręczniey Enema Seręgą, i ta się w każdym porządnym domu znaydować powinna. Przygotowana Enema daie się letnia, iak bywa mleko prosto od krowy, i wystrzega się, żeby do Seręgi nie naszło wiatru.

To proste lekarstwo naypewnieyszy sprawuie ſkutek, ulży zawsze, a nigdy zaszkodzić nie może. Zwłaszcza w chorobach dziecinnych często innego nie potrzeba lekarstwa dla uśmierzenia kurczów, ſłabości nerwowych, dla uleczenia zatwardzeń i ich ſkutków, iakie są: kolki, gwałtowne womity, boleści krzyża, nawet w początku febr gorących z wielkim użytkiem użyć ich można.

Woda zimna i ciepła.

Ten żywioł w dwoiakim sposobie iest użyteczny; używa się na stłuczenie i kontuzye. Kładą się zaraz na część obrażoną kompreſsy z wody zimney i odnawiaią się, ſkoro się zagrzeią. Tym sposobem zabieży się puchliznie

i innym niebespiecznym ztąd skutkom. Na cieczenie krwi przykładana zimna woda równie iest skuteczna.

Letnia woda wewnętrznie i zewnętrznie używana, iest środkiem bardzo uśmierzaiącym. Gdy się piie, (trzeba ią nalać na melisę, rumianek lub bzowe kwiatki) skuteczna iest na kurcz żołądkowy i wnętrzności, na womity i na ból głowy od osłabionego żołądka pochodzący.

Moczenie nóg.

Y to bardzo powszechnym iest lekarstwem, a szczególniey na zawrót i ból głowy, na dzwonienie i szum w uszach, na dychawicę i duszenie w garle, na ból w piersiach, kurcz żołądka, na kolki i krzyżów bolenie, i gdy się kto zaziębi; gdy krew gwałtownie do głowy i do piersi idzie, i na zatrzymanie płynienia miesięcznego, tudzież na boleści i kurcze ztąd pochodzące; ale się nóg moczyć wystrzegać potrzeba w katarach głowę zaymuiących. Lecz mało iest osób, co przyzwoicie tey kąpieli używać umieią. Jeżeli woda nadto iest ciepła, lub w niey nadto długo nogi się trzymaią, zamiast uśmierzenia, zapala i drażni. Otóż iey

przepis: gotuie się woda z dwiema garstkami soli, lub dwoma łutami ztartey gorczycy, i moczą się w niey nogi przez kwadrans, gdy iest tak ciepła, iak mleko prosto od krowy, a potém trą się nogi wełnianą materyą; żeby zaś ich nie oziębić, lepiey zaraz po kąpieli iść do łóżka.

Lniane siemie lub mafsa z niego.

Na kataplazmy zmiękczaiące, n. p. dla rozpędzenia gruczołów zapalonych, i uśmierzenia boleści wewnętrznych i kurczów, zetrze się na proszek lniane siemie, przymięsza się do niego cokolwiek kwiatu bzowego, i gotuie się na gęstą papkę, z którey po wyciśnieniu robią się kataplazma. Piie się także iak herbata nalawszy filiżankę wody wrzącey na łyszkę siemienia lnianego, doda się do każdey filiżanki kilka kropel soku cytrynowego dla smaku; używa go się tym sposobem w suchym gwałtownym kaszlu, w pluciu krwi, w kolkach, a zwłaszcza w boleściach nerwowych.

Gorczyca, Chrzan i Pieprz.

Gorczyca i Chrzan używaią się szczególnie na Synapizmy, co iest nayzręcznieyszym

śrzod-

śrzodkiem na ból głowy, na zawrót, szum w uszach, na kurcze żołądka i piersi, na dychawicę, duszenie w gardle, na kolki i ból w krzyżu, a nawet na burzenie krwi i appoplexyą, w których razach często życie uratować można.

Otóż sposób iak się sporządza: zetrze się na proszek uncya gorczycy, przymięsza się do niey łyżka ztartego chrzanu, tyleż kwasu do chleba i cokolwiek octu, i zrobi się z tego maſsa; posmaruie się nią kawałek płótna wielkości dłoni, i położy się na wierzchnią część ramion lub na ikry; a ſkoro chory zaczyna czuć znaczne zapalenie, odeymie się Synapizm, i zmyie się ta część ciepłą wodą. Jeżeliby trwało zapalenie i ból, nasmarować to mieysce potrzeba śmietaną lub świeżym maſłem.

W znacznym niebespieczeństwie dosyć iest przyłożyć trochę chrzanu ztartego, który w kilku minutach znaczne sprawi drażnienie. Pieprz bardzo wzmacnia żołądek, lecz go rozcierać nie potrzeba, bo w proszku rozpada. Gdy kto straci apetyt, cierpi wapory i ciężko trawi, a żołądek często się zaszlamuie, można go co poranek, przez kilka miesięcy 8. do 10. ziarn połknąć. Ten sposób wielce się do naprawienia żołądka przykłada.

Wino, Wódka.

Wino kładzie się między śrzodkami naybardziey wzmacniaiącemi i ożywiaiącemi, iakoż nic nie masz, co prędzey zakrzepi siły, gdy kto ſłaby, znużony, smutny, lub chorobą wycięczony: z tém wszystkim rostropnie go w chorobach używać potrzeba, a naybezpieczniey radzić się Doktora; zalanym, zmarzłym i uduszonym można zaraz dawać po kilka kropel wina, ſkoro połykać zaczynaią, ieżeli go połknąć nie mogą, dobrze nim trzeć nogi, ręce i twarz. gdyż to ich siły orzeźwi.

Na mocne kontuzye kładzie się z dobrym ſkutkiem ciepłe wino; a gdy dzieci mocno się potłuką, radzę całe ich ciało ciepłém umyć winem, bo bez tey ostrożności niebezpieczne choroby nastąpić mogą. Takowe mycie bardzo iest użyteczne dla dzieci do suchot ſkłonnych, a nie wiele sobie daią ruchu: w niedostatku wina, można część piątą wódki do wody przylać.

Rumianek, kwiatki bzowe, Majeranek, Miętkiew, Meliſsa, Malva.

Te zioła w każdym ogrodzie znaydować się powinny, a ususzone w każdym porządnym go-

spodarstwie, gdyż powszechnie używane bywaią. Bzowe kwiatki używaią się iak Herbata, na oziębienie lub ochrzepienie. Zaś Rumianek, Melissa i Miętkiew, na kurcze, słabość żołądka, na mdłości i różne boleści, a Miętkiew na zapalenie gardła, piie się także iak Herbata, i płócze się nią gardło. Przykładaią się także te zioła na fluxye, na suche bóle, róże, rumatyzmy i kurcze.

Wełna, Flanella, Płótno zielone woskowane.

Te rzeczy skutecznie użyte bydź mogą na fluxye i bóle romatyzmowe. Część cierpiąca obwinie się wełną grępłowaną lub flanellą, wełna będąc tłuścieyszą, pomocnieysza niż flanella. Jeżeliby obie nie pomogły, przyłożyć potrzeba płótna szarego woskowanego lub tafty gumowaney.

ROZDZIAŁ XVII.

Ratunek w nieprzewidzianych śmierci niebespieczeństwach.

Są przyczyny, które w naylepszym zdrowiu daiącym nadzieię długiego życia, mogą rapto-

wnie wątek iego przeciąć, a to są gwałtowne śmierci przyczyny. Sposoby zmnieyszaiące ich szkodliwość, składaią nayznakomitszą część sztuki przedłużenia życia. Wystawię więc co iest nayistotnieyszego w tym względzie.

Tego rodzaiu iest każda śmierć gwałtowna, bądź że zewnętrznie, bądź od nieładu organizacyi zadana została. Wszystkie się w trzech klassach umieścić mogą; przeszkadzaią organom swych dopełnić funkcyi, albo razem początek żywotny wytępiaią, iako to: piorun, gwałtowna namiętność i wiele gatunków trucizny; albo też raptownie drażnienia żywotne odeymuią, bez których nieustanney czynności nie masz i znaku życia, iako to: krew i czyste powietrze. Dwa przeciwko nim wystawić można sposoby; albo ie uprzedzić, albo wytępić ich wpływ szkodliwy, gdy się iuż uczuć dały.

Uprzedzić ich inaczey nie można, tylko hartuiąc ciało stosownem wychowaniem dla dania mu pewnego stopnia nieczułości, ażeby na nim nic tak gwałtownie nie działało, czego następuiącemi sposobami dokazać można.

1mo. Przez ćwiczenia ciała w młodym wieku trzeba dać iak naywięcey zręczności i szyb-

kości, na przykład: ćwiczenie się w bieganiu, w łażeniu pod góry lub na drzewa, w skakaniu, pływaniu, i chodzeniu po wązkich kładkach, od wielu niebespieczeństw zewnętrznych wyratować może; i zapewne mnieyby ludzi zginęło w wodzie, od upadnienia i w tym podobnych, przypadkach, gdyby takowe ćwiczenia pospolitszemi się stały.

2do. Oprzećby się można tym zgubnym sposobom zkierowawszy do nich rozum nauką popularney fizyki i historyi naturalney. Tego rodzaiu iest wiadomość trucizn, własności piorunu, szkodliwego powietrza, mrozu i t. d. Życzyłbym, żeby o tak rozległey materyi szkolną napisano książkę.

3tio. Trzeba dać duszy wiele siły i męzstwa, aby się w każdym przypadku nieprzewidzianym znaleść i decydować mogła; dwoiaka ztąd odnosi się korzyść, pierwsza: że się unikną niebezpieczeństwa wrażeń raptownych i gwałtownych, druga: iż się wezmie rezolucya prędka i zbawienna w nagłym razie.

4to. Starać się zahartować ciało na zimno, gorąco i czasu odmiany; kto sobie te przyspo-

sobił własności, pogardzi śmiercią w wielu zdarzeniach, w którychby wielu innych poległo.

Wypada teraz mówić o sposobach uniknienia istotnych niebezpieczeństw śmierci, czyli co trzeba czynić z utopionym, obwieszonym, uduszonym, od piorunu uderzonym, otrutym i t. d.? Są sposoby, któremi ludzi zupełnie na pozor umarłych do życia powrocono, a tę część sztuki lekarskiey każdyby umieć powinien, gdyż każdy znaleść się może w przypadku użycia ich; a wszystko od prędkiey zawisło pomocy: bo środek nayprościeyszy zaraz użyty, więcey sprawi skutku, niż później cała *Eskulapiusza* umiejętność. Y tak prędki ratunek dany utopionemu niezawodnie mu życie wrócić może, czego tysiączne mamy przykłady, i świeży w tey zdarzony okolicy (*r*).

(*r*) Wyciągnięto dziecko z wody, gdzie pono było przeszło pół godziny; miało całe ciało sztywne i zsiniałe, a nikt się nie domyślił one ratować. Pani *Brückner* Wdowa powodowana ludzkością użyła natychmiast sposobów przez iey męża przepisanych. Otworzyła usta dziecku, oczyściła ie; rozebrała ie z sukien i włożyła w ciepłą wodę, rozcierając powoli ciało przez trzy kwadranse, i natarła go pod nosem solą amoniaku. Poczém zaczerwieniły mu się wargi, i lekkie ust marszczenia uważano. Włożono potém

Gwałtowne śmierci dla odmiennego ſpoſobu ich ratowania, na trzy się dzielą klaſsy, *1wsza* uduszonych, to iest: obwieszonych albo utopionych, lub od złego powietrza umarłych: tych, których piorun uderzył lub w śmiertelnych zostaią mdłościach. Otóż sposoby nayprościeysze i nayſkutecznieysze.

1mo. Trzeba ich iak nayprędzey wyciągnąć z wody, lub powróz urżnąć, ſłowem: przyczynę śmierci oddalić. To samo wielu w tym razie będącym przywróciło życie; ale częstokroć nieszczesne przesądy między pospólstwem panuiące z prędkiey pomocy korzystać nie pozwalaią.

2do. Trzeba iak nayprędzey rozebrać z sukien tych nieszczęśliwych, i starać się ożywić ciepło we wszystkich członkach; ciepło bowiem

---

dziecko do łóżka wygrzanego, i tarto go po ciele i podeszwach ciepłemi chuſtami. Gdy we dwie godziny ożyło, dano mu połknąć trochę wody, w którey ziarko *Tartari emetici* rozpuszczono, i dano mu kilka enem z rumianku; a ponieważ było ieszcze zimne, przytulono go w łóżku do doroſłey osoby. Ten sposób udał się doſkonale. Dziacko zaczęło mocno transpirować, womit wało, i zupełnie tym sposobem uzdrowione zoſtało.

iest naypierwszą i nayrozciągleyszą podnietą życia; naylepszy i nayzgodnieyszy z naturą sposób iest wanna ciepła, a w niedostatku tey, nakryć ich potrzebą ciepłym piaſkiem, popiołem, lub ciepłemi kołdrami, i przykładać na niektóre części ciała rozgrzane kamienie. Jeżeli się ta zaniedba pomoc, wszystkie inne bezſkutecznemi się staną; i lepieyby było tylko rozgrzewać chorego, niż go męczyć, iak pospolicie czynić zwykli, bańkami, szczotkami, krysterami, a zostawuią go zdrętwiałego od zimna (s).

3tio. Potém nadmucha się powietrza do pluc, co się uſkutecznić może mieszkiem, lub kaneczką. Lecz żeby drogiego nie trwonić czasu, można prosto z ust napuścić powietrza w usta chorego zcisnąwszy mu nos; a ſkoro się zpostrzeże, że się boki nieco nadmą, przestać potrzeba, i wyciſkać powietrze ręką przyłożo-

(s) Takiemi są wſtręt nieludzki czyli mniemana nieſława oderznięcia obwieszonego, i zabobon nikczemny Rybaków, którzy sądzą, iż, gdy który po zachodzie ſłońca wydobędzie utopionego, na zawsze w łowieniu ryb będzie nieszczęśliwym; albo też, że niektóre rzeki co rok swe ofiary mieć powinny. Takie to zabobonności między ciemnym się zagęściły ludem.

ną ku śledzonie, albo ściskaiąc z wolna śrzodek brzucha ręcznikiem; potém znowu się nadmucha powietrza, i ta operacya przez czas nieiaki się przedłuża.

4*to*. Trzeba lać z pewney wysokości po kropli zimną wodę lub wino na dołek, gdyż ten sam sposób częstokroć przyłożył się do ożywienia serca.

5*to*. Trzeba trzeć szerstką materyą lub szczotką ręce, podeszwy, żywot i plecy, i drażnić nayczulsze ciała części; kłuć podeszwy i dłonie, parzyć gdzieniegdzie ciało roztopionym lakiem, i kłaść w nos lub gardło pióra, albo też trzymać pod nosem, i spuszczać na język potrosze *Salis volatilis*; trzymać świecę przed oczyma, i drażnić słuch, krzykiem, głosem trąby, lub wystrzałem z pistoletu i t. d. gdyż się ten zmysł naypóźniey zwykł ożywiać.

6*to*. Trzeba wpuścić w tył powietrze, lub dym tabaczny; co łatwo uczynić można, gdy się dwie złączą lulki; albo, gdy na doręczu iest seręga, dać enemę z tabaki i gorczycy gotowanych w wodzie, przylawszy cokolwiek octu i wina.

7mo. Skoro dadzą znak iaki życia, trzeba wlać do ust łyżeczkę wina, a ieżeli chory połknie, często powtorzyć to można. W niedostatku wina, można potrosze dawać wódki dolawszy do niey dwie części wody.

8vo. Dla uderzonych piorunem używa się kąpiel ziemna, to iest: wykopie się dół nie nadto głęboki, kładą się weń i przysypuią aż do szyi, otworzywszy im wprzód usta, żeby zaraz oddychać mogli.

Jeżeli te proste śrzodki, których każdy może i powinien doświadczać względem bliźniego w niebespieczeństwie życia będącego, natychmiast są użyte; pewnieyszy uczynią ſkutek niż późniey naywyszukańsze lekarstwo; gdyż nie pozwolą ſłabey życia iſkierce zgasnąć zupełnie.

W drugiey klaſsie znayduią się osoby zmarzłe, z któremi wcale inaczey postąpić należy; ciepło zabiłoby ich zupełnie. Przeto trzeba ich zagrzebać w śniegu aż po szyię, albo też w iak nayzimnieyszą wsadzić wodę, w którey się sam początek żywotny orzeźwi; a ſkoro dadzą znak życia, nalać im potrzeba w usta herbaty lub wina ciepłego, i chorego w łóżko położyć.

Otruci w trzeciey się mieszczą klasie. W tym razie dwa są niezawodne lekarstwa, które na każdą truciznę użyte bydź mogą; to iest: mleko i oley, któremi nawet nayokropnieysze otrucie od arszenniku uleczono; dopełniaią bowiem dwoiaki cel leczenia, to iest: wypróżnienie i osłabienie trucizny; daie się choremu tyle mleka, ile go wypić może; ieżeli część iego zruci, tym lepiey, a w kwadrans filiżankę oleju lnianego, migdałowego, makowego lub oliwy, każdy równy sprawuie skutek; ieżeli iest pewność, że to arszennik, *sublimatum*, albo iakakolwiek inna sól mineralna, rozpuści się mydła w wodzie, i da się wypić choremu. To iest dostateczna pomoc aż do przybycia Doktora, którego starania zapóźne bydź mogą.

ROZDZIAŁ XVIII.

Starość, i sposób z nią postępowania.

Lubo starość skutkiem iest życia i śmierci początkiem, iednak do przedłużenia życia posłużyć może. Nie pomnaża w prawdzie władz żywotnych, lecz onych zwolni roztrwonienie; iakoż człowiek doszedłszy do ostatniego życia kresu, prędzeyby swoie zakończył iestestwo,

gdyby się niestarzał. To zdanie następuiącém obiaśnieniem poparte będzie.

W starości każdy daleko mniey ma władz żywotnych, i sposobów zakrzepienia się; więc gdyby żył z tą samą dzielnością iak w młodym wieku, dalekoby prędzey swe siły żywotne wyczerpał, i wcześnieyby umarł. Lecz to iest przymiotem starości, iż zmnieysza drażliwość i czułość naturalną, a tém samém osłabia skutek wewnętrznych i zewnętrznych draźnień, a następnie wyniszczenie sił, i ich roztrwonienie; przeto, ponieważ wyniszczenie nie będzie tak znaczne, siły żywotne trwaią dłużey: więc zwolnienie natężenia życia w pomiar następuiącey starości, iey trwanie przedłuża.

Za zmnieyszeniem iey drażliwości, zmnieysza się także skutek szkodliwych wrażeń i przyczyn chorób, n. p. gwałtownych namiętności, rozpaleń i t. d. utrzymuie więcey ładu i spokoyności w zwierzęcey ekonomii; a zatém zabezpiecza ciało od wielu chorób. Y dla tego też ludzie podeszli mniey niż młodzi zaraźliwym podlegaią chorobom. Dodam ieszcze, że przywyknienie do życia nie mało się do przedłużenia dni naszych ostatnich przykłada, tak

dalece: że się prawie naturalném staie człowiekowi. Co się tém dowodzi, że człowiek co do duszy prawie iuż obumarł, a ieszcze czas nieiaki zwierzęce, czyli roślinne przedłuża życie, które mniey potrzebuie siły. Dla tego też to przyzwyczaienia się do życia, człowiek im bardziey się starzeie, tém bardziey kocha życie.

Jeżli się przyzwoitym postąpi sposobem z starością, znacznie ią przedłużyć będzie można; a że dla celu tego czasem od prawideł powszechnych zboczyć potrzeba, więc wystawiam to, co w tym względzie zachować należy.

Otóż głównieysze tego postępowania wyobrażenie: trzeba zmnieyszyć i zmiękczyć wyschłość i sztywność włokien, które z czasem ruch cały zastanawiaią. Trzeba ułatwić dobrym pokarmem, ile tylko się może, sił zakrzepienie. W pomiar umnieyszaiącey się drażliwości naturalney, trzeba ciału czynić silnieysze drażnienia, i ułatwiać oddzielenie trudnieysze cząstek zepsutych, które całą soków zarażaią maſsę, i śmierć przyspieszaią. Y na tych zasadach następuiące wspieraią się prawidła.

1mo. Ponieważ starość mało ma ciepła naturalnego, starać się potrzeba o utrzymywanie i pomnożenie go zewnętrznie, ile tylko można: więc ciepła odzież, ciepła pościel, pokarm rozgrzewaiący i odmiana nawet ciepleyszego klima, ieżeli to bydź może, są to śrzodki wielce się do przedłużenia życia przykładaiące.

2do. Pokarm powinien bydź łatwy do strawienia, raczey rzadki niż gęsty, ale przy tém żyżny i więcey cokolwiek drażniący, niż w poprzedzaiących życia peryodach pożywany. Przeto też rosół ciepły i korzenny tak dobrze zasila starców, iako też mięso kruche, bądź gotowane, bądź pieczone, tudzież ogrodowiny pożywne, tęgie piwo, albo też, co iest lepiey, eſsencyonalne wino, nie cierpkie, ani cząstek ziemnych nie maiące; iako to: wino Hiszpańſkie, Tokayſkie, Cypryiſkie, z Kapu, i t. d. Takowe wina podniecaią nayprzyzwoiciey życie starców; karmi ich i zasila, a nie rozpala; iest to mleko starości.

3tio. Kąpiele letnie mogą powiększyć ciepło naturalne, ułatwić oddzielenia, a szczególniey oczyszczenie ſkóry i zmnieyszyć wyschłość i sztywność całey machiny; a za tém staią się koniecznie temu wiekowi potrzebnemi.

4to. Trzeba się wszystkich strzedz wypróżnień, iako to: krwi puszczania; (wyiąwszy w konieczney potrzebie) tęgich laxatyw, rozgrzania aż do potu, rozkoszy cielesnych, i t. d. tém się bowiem reszta sił ztrwoni i wysuszenie pomnoży.

5to. W pomiar starzenia się, trzeba się do pewnego porządku w operacyi życia przyzwyczaiać. Picie, iedzenie, sen, ruch, spoczynek, wypróżnienia, zabawy w pewnym porządku odbywać się i następywać powinny, i to mechaniczne przyzwyczaienie wiele się do przedłużenia życia przyłożyć może.

6to. Należy dać ciału ruch mierny, a nayprzyzwoitszym iest iechanie powozem, tudzież nacieranie często ciała pachniącemi i wzmacniaiącemi balzami, dla zmnieyszenia sztywności i zmiękczenia skóry. Nadewszystko strzedz się potrzeba gwałtownych ciała wzruszeń, co w tém wieku pierwszym do grobu krokiem bydź zwykło.

7mo. Miłe zabawy i wrażenia duszy, nayłepszy na ciele czynią skutek, iako to: szczęśliwość domowa, rzut oka na lubości upłynio-

nego życia z korzyścią ludzkości, i nadzieia szczęśliwszey ieszcze przyszłości po śmierci. Obcowanie z dziećmi bawiącemi ich niewinnemi igraszkami i żartami, zwykło nieiako odmładniać starców.

Na koniec nadzieia na podobieństwie ugruntowana przedłużenia kresu życia, nowe rewolucye, nowe planty i przedsięwzięcia, byleby niebezpiecznego nie miały przedmiotu, słowem: co tylko w myśli termin życia oddalić może, fizycznie go także przedłużyć zdoła. Nieiaki instynkt potaiemny zdaie się tym urojeniem łudzić starców: zaczynaią stawiać domy, zakładać ogrody, i t. d. nieskończone ukontentowanie w tém znayduią omamieniu, którym się staraią swe życie nieiako zapewnić.

ROZDZIAŁ XIX.

Kształcenie władz fizycznych i moralnych.

Przez wykształcenie tylko człowiek doskonałym się staie; bez pewnego stopnia rozwinienia się, wykształcenia i ułożenia, używać nie może korzyści natury ludzkiey. Człowiek surowy i bez nauki, nie iest człowiekiem,

ale

ale na wpół bydlęciem; może w prawdzie zostać człowiekiem, lecz póki ta sposobność nauką rozwiniętą nie będzie, niewzniesie się ani fizycznie, ani moralnie nad klasę zwierząt. Przyrodzony bowiem charakter człowieka, ma własność wydoskonalenia się i wszystkim stać się może, choć przez swą organizacyą iest niczém. Nauki, czyli kultura rozumu znaczny wpływ maią na doskonałość fizyczną i życia przedłużenie. Mniemanie atoli iest pospolite, że kształcenie osłabia i skraca życie fizyczne; ale to się tylko o zbytku, który w każdym względzie zniewieści i udelikatni człowieka, mówić może; zaś przyzwoity stopień kultury tak w stosunku fizycznym, iako i moralnym, koniecznie człowiekowi iest potrzebny, aby nawet w przedłużeniu życia swoiego, osięgnął korzyści, które nad bydlęciem mieć powinien. Wpływ zaś przyzwoitey rozumu kultury, w celu przedłużenia życia, następuiącym sposobem uskutecznić się może.

Rozwiia doskonale organy i utwarza następnie obfitsze siły żywotne, a zatém do wszelkich używań zdolnieysze; wieleż to człowiek wypolorowany ma sposobów zasilenia się, na których zbywa dzikiemu?

Ułagadza skład fizyczny, i zmiękcza zbyteczną twardość trwałości życia szkodliwą.

Zasłania nas od przyczyn życie człowieka dzikiego znacznie skracaiących; iakiemi są mróz, gorąco, wpływ odmiennych por roku, głód i żywności iadowite i niezdrowe, i t. d.

Naucza nas, iak leczyć choroby i ciała wady poprawić; i iak użyć władz fizycznych dla przywrócenia zdrowia.

Dopomaga nam umiarkować namiętności części zwierzęcey za pomocą rozumu i doskonałości moralney; uczy nas ponosić spokoynie różne nieszczęścia i przykrości, i zmnieysza zatém gwałtowne wyniszczenie, kres życia przyspieszaiące.

Kojarzy związki towarzyskie wzaiemną pomoc ułatwiaiące, przez prawa i policyą; a to wszystko wielce się do zachowania exystencyi naszey przykłada,

Na koniec okazuie nam tysiączne życia wygody, które się w starości bardzo użytecznémi staią; iako to pokarmy sztuką kucharską wy-

rafinowane, ruchy ułatwione przemyſłem, i t. d. To wszystko daie człowiekowi w społeczeństwie żyiącemu korzyści przedłużenia bardziey życia, niż w stanie czystey natury będącemu.

Poprzedzaiące uwagi wystawuią, iaki stopień wiadomości iest potrzebny dla przedłużenia życia. Ma ona za cel naywiększe wydoſkonalenie, tak fizycznych, iako i moralnych władz naszych, ale wystawia oraz kardynalne obyczayności prawo, do którego człowiek koniecznie stosować się powinien, aby byt iego był szczęśliwy, dobroczynny, i przeznaczeniu iego przyzwoity.

DODATEK

o Nowo-Lubowniańſkiey Mineralney solno-kwaſkowato-żelazney wodzie.

Tę wodę umieścić można między śrzodkami życie ludzkie przedłużyć mogącemi. Dla dzielnych ſkutków w chorobach wszystkich od ſłabości nerwów i włokien ciała pochodzących, celuie *Pirmontſką*, *Spaſką*, *Zelcerſką* i *Barde-*

jowſką wody mineralne; a to dla wielości gazu czyli kwasu powietrznego. który w sobie zawiera; powiększa przeto naturalne ciepło, daie sprężystość nerwom, naprawia wszelki nieład w Ekonomii zwierzęcey, ułatwia strawność, oddzielenie soków i wypróżnienia. Opisanie fizyczne tey wody, i w iakich naybardziey ſkutkuie chorobach, znaydowało się w *Korrespondencie Warszawſkim*, do którego odsyłam ciekawego Czytelnika.

Dostać iey można w *Warszawie* u JP. *Manfreulle* na *Podwalu* Nro 486, gdzie się także opis wyszczególniony własności tey wody mineralney rozdaie.

KONIEC.



ZBIOR MATERYI

w drugiey Części zawartych.

CZĘŚĆ I.

O praktyce. — Srzodki życie skracaiące.

ROZDZIAŁ I.

Delikatne wychowanie.

ROZDZIAŁ II.

Zbytek w miłości. — Roztrwonienie sił płodnych. — Onania, czyli samogwałt fizyczny i moralny.

ROZDZIAŁ III.

Zbyteczne silenie rozumu.

ROZDZIAŁ IV.

Choroby. Złe ich leczenie. Smierć gwałtowna. Skłonność do samobóystwa.

ROZDZIAŁ V.

Powietrze niezdrowe. Zbyteczna wielkich miast ludność.

ROZDZIAŁ VI.

Zbytek w iedzeniu i piciu. Kuchnia wykwintna. Napoie mocne.

ROZDZIAŁ VII.

Skłonności duszy. Namiętności życie skracaiące. Zły humor. Życie nadto czynne.

ROZDZIAŁ VIII.

Boiaźń śmierci.

ROZDZIAŁ IX.

Próżnowanie. Bezczynność. Tęsknota.

ROZDZIAŁ X.

Immaginacya nadto natężona. Choroby domniemane. Czułość udawana.

ROZDZIAŁ XI.

Jady fizyczne i zaraźliwe.

ROZDZIAŁ XII.

Starość. — Zaszczepienie nadto wczesne starości.

CZĘŚĆ II.

Sposoby życie przedłużaiące.

ROZDZIAŁ I.

Ród szczęśliwy co do składu fizycznego.

ROZDZIAŁ II.

Rozumne wychowanie fizyczne.

ROZDZIAŁ III.

Młodość czynna i pracowita.

ROZDZIAŁ IV.

Wstrzymanie się od lubości zawczesnych i nierządnych miłości. — Wiersze tłomaczone z Bürgera *do tey materyi stosowne.*

ROZDZIAŁ V.

Szczęśliwe Małżeństwo.

ROZDZIAŁ VI.

Sen czyli spanie.

ROZDZIAŁ VII.

Ruch i ćwiczenie ciała.

ROZDZIAŁ VIII.

Wychodzenie na wolne powietrze. Ciepło umiarkowane.

ROZDZIAŁ IX.

Życie wieyskie. Gust do Ogrodów. — Wiersze nierytmowe stosowne do tego przedmiotu z Herdera.

ROZDZIAŁ X.

Podróże.

ROZDZIAŁ XI.

Ochędostwo czyli staranie o czystości skóry. — Cóż lepiey? czy płótno, czy wełniane materye nosić na ciele?

ROZDZIAŁ XII.

Zdrowa dyeta. Umiarkowanie w piciu i iedzeniu. Zachowanie zębów.

ROZDZIAŁ XIII.

Spokoyność duszy. Ukontentowanie, humor i zatrudnienie przykładaiące się do przedłużenia życia.

ROZDZIAŁ XIV.

Otwartość Charakteru.

ROZDZIAŁ XV.

Uczucia lube a z umiarkowaniem używane.

ROZDZIAŁ XVI.

Sposób zapobieżenia chorobom i leczenia ich roſtropnie. Jak poznawać część nayſłabſzą? Skłonności do chorób, i iaki ſpoſób ich leczenia? Wezwać Doktora i używać lekarſtw. Niektóre domowe lekarſtwa.

ROZDZIAŁ XVII.

Ratunek w nieprzewidzianych śmierci niebeſpieczeńſtwach.

ROZDZIAŁ XVIII.

Starość, i sposób z nią poſtępowania.

ROZDZIAŁ XIX.

Kształcenie władz fizycznych i moralnych.

To Dzieło przedaie się w Warszawie w Księgarniach: *Gröllowſkiey*, PP. *Tomsa* i *Melchina*.

Cena na papierze kleiowym zł: 13.

— na ——— wodnym — 12.

Prowincyonalni Księgarze mogą się o nie zgłosić do wydawcy Nro 1556. na *Chmielney* Ulicy.

F90