



06/1002/4

k

RZ





Karta 46.



Karta 50

F. 1.



Dobra rada dla matek
względem
nayważniejszych punktów
fizycznego
wychowania dzieci

w pierwszych latach,

przez

K. W. Huflanda

Królew. Prusk. Konsyl. i Leib-Medika.

Na polski język przełożona

przez

Tomasza Szumskiego

Nauczyciela przy Gimn. Poznańskim.

z Kopersztynchami,

w Wrocławiu
u Wilhelma Bogumiła Korn.

1810.

K 336087
7149827



3040 32860

Gdym od wielu światłych doktorów slysział, i sam się na własnym synku o tém przekonałem, iż system fizycznego wychowania w piśmie ninieyszém zawarty, iest dla natury ludzkiej naystosownieyszym i fundament do żywotniego zdrowia naypewniey iuż w dzieciach zakładaiącym; naradziwszy się więc w przód z uczonemi rodakami, naukę lekarską w polskim i niemieckim języku gruntownie znaiącemi, przełożyłem chętnie

tnie do pismo na ięzyk polski: oby nadzieia moja iż się przez to polkom światłym, matkom ślachtetnym, pragnącym swe ulubione dzieci tak w moralnym iak i w fizycznym względzie uszczęśliwić, iłożkolwiek przysłużę, choć w małej części spełnioną została!

w Poznaniu, 15^o Czerwca 1810.

T. Szumski.

Przed.

Przedmowa Autora.

Dzieci były dla mnie od dawna tak ukochanym i oraz szacownym przedmiotem, że im iako człowiek i doktor największą uwagę moję poświęcałem. Widziałem w nich taką niewinność, prawdę i czystość serca, iako się gdzieindziej

dzieci

dziey na tym świecie nieznayduie; ale widziałem w nich też razem i kolebkę wzrastającego rodu ludzkiego, tę to epokę nayważniejszą, gdzie złe i dobre, tak w fizycznej iako umyślowey naturze człowieka na całe się życie zaszczepia.

Widoki te napelniały mię miłością i szacunkiem dla tych niemowląt; częste obcowanie z niemi, które mi obowiązek mój zdarzał, a skłonność moja zamieniała w radość, dało mi dość sposobności do postrzeżenia: cze-

go chce natura, co my stosownie do niej czynić mamy, a w czém my się często omylamy. Z tego powstały niniejsze uwagi; które przynajmniej tę zasługę mają, że one zupełnie z doświadczenia i naczystszeo interessu dla dzieci wypłynęły.

Matkom powierzyła natura ten ważny obowiązek żywić i pielęgnować ród ludzki w pierwszym naydelikatniejszym zarodzie iego. Im ofiaruję też niniejszą dobrą radę. — Szczęśliwym będę, jeżeli przez to stosowniejszy tu i owdzie dam

bieg

bieg usiłowaniaм czułego serca matek,
i przez to stanę się uczestnikiem owe-
go pięknego przeznaczenia: wychować
zdrowych i szczęśliwych ludzi.

W s t ę p.

W żadnym punkcie nie można bardziej uderzających w oczy postępów rozumu czasów naszych postrzegać, iako w postępowaniu z dziećmi; peryod czasu blisko dwudziestoletniego prawie, sprawił w tém rewolucyą (dzięki nieśmiertelnym mężóm, którzy pierwszy do tego powod dali!) która tém większego iest po-
dziwienia i chwały godną, im bardziej ona była dziełem rozumu i przekonania, i im więcej przeszkod, przesądów i zakorzenionych zwyczajów drogę im do izb dziecinnych tamowały. Zbliżamy się znowu do natury, od której się tak bardzo bylismy oddalili, i iesteśmy teraz przekonani, że, aby z dzieci wychować zdro-

A

wych

wych i użytecznych ludzi, iedna iest droga: ob-
 znaiamiać ich wczesnie z temi żywiołami i
 wpływami, w których one na przyszłość żyć
 mają; chronić od wszelkiego przymusu, wy-
 myślności i wszystkiego tego, coby zawczesną
 dojrzałość przypieszyć mogło; nie wykształcać
 rozumu ze stratą sił fizycznych, słowem: za-
 pomniane prawa natury i dziecinnego
 wieku szanować. — Z tego to punktu musi nie-
 zaprzecznie fizyczne odrodzenie się rodu ludz-
 kiego wychodzić, a ta potrzeba co dzień iest
 widoczniejszą. Można się pewnie na przy-
 szłość takiego pokolenia spodziewać, która co do
 siły i fizycznego dobra, znaczne pierwszeństwa
 nad nami mieć będzie, u której kurcz, hypo-
 kondrya, słabość nerwowa i całe owe mnó-
 stwo niedołążności, daleko rzadsze będą, które
 się nam szczególniej właściwemi stały, a to, na
 nieszczęście nasze! przez delikatne i osłabiają-
 iące wychowanie.

Lubo postępy te są niezaprzecznemi, iednak
 naturalnie to iest, iż ieszcze do doskonałości
 w tem nie przyszlśmy. Myśli są za nowe, prze-
 sądy pospolstwa są za mocne, niż żeby się po-

wsze

wszechnego wykonywania spodziewać można. Ale nawet u tych, którzy dość są doświadczonemi do poznania swych pierwszeństw, exystują jeszcze niektóre przesady i przerwy w postępowaniu, które nayszkodliwszy wpływ na dzieci mają, i są tem niebezpieczniejszemi, że ich popolicie za takie nie uważają i cale o nich nie dbają. Na niektóre z nich uwagę zwrócić i pokazać: iak się ich ustrzedź można, jest moim niniejszym zamiarem.

Jeden z nayważniejszych i nayznajomszych błędów jest ten, że lubo się wiele z nowszego poprawionego wychowania przyimuie, a przecie iednak w niektórych punktach, dla źle zrozumianey miłości ku dzieciom, przy starym się utrzymuie systemie, z kąd nierówność i niezgoda w rozmaitych punktach postępowania wynika, które nieinaczey, iak tylko szkodliwemi dla dziecka bydź muszą. Tak na przykład bez żadney obawy noszą dziecko naylecey odziane, z gołą głową i piersią przez cały dzień i w naynieprzyjemniejszey porze powietrza; a iednak wieczorem pakują w nayciepleyszą pierzynkę i 10 do 12 godzin w naygorętszey izbie zamykają;

albo przeciwnie w przekonaniu iż się przez to dziecko zahartuje, każą je często kąpać w zimney wodzie, ale potem przez cały dzień noszą je w futrzanej czapeczce, w ciepłych sukienkach i pończoszeczkach. Takich sprzeczności znayduie się w terażnieyszey epoce bez liczby, z nich wynika ten naygorszy skutek, raz: że to dobre, co hartujące wrażenie zimna sprawiło było, przez środek przeciwny ciepła znowu w niewiecz obrocone zostaje, i wtedy, co gorsza iest, że owe wrażenie zimna może być szkodliwem, ponieważ się naturze przeszkadza przyzwyczaić do niego. Trudno iest wierzyć, iak wiele na tem zawisło, żeby przy pierwszym wychowaniu, (jeżeli można tak powiedzieć) w iednym tonie zostać, i natury, iak się to często dzieie, ustawiczną mieszaniną sprzecznych sobie wrażeń przepielegnowania i hartowania niezwodzić. Natura tak traktowana zapewnie nie przyimie mocnego i pewnego charakteru.

Ale naywiększy kontrast, iak rozumiem, w tey nieproporcyonalności, która między postępowaniem z dziećmi w pierwszym półroku albo całym roku i następującemi latami panuje.

Nasze

Nasze poprawy wychowywania tyczą się tylko lat późniejszych; do pierwszego zaś periodu życia, do izb mamek i piastunek, ieszcze one nie dość zasięły, a może nawet nasi reformatorowie punkt ten nie rozważyli należycie. Dosyć mają tu ieszcze otwarte pole przesady i miłość ślepa, a przez to powstaie niebezpieczna przerwa w wychowaniu, która potem wymaga przeskoku, — prawdziwego *salto mortale*, ieżeli oddalenie obydwóch extremow iest za wielkie. — Zamiast, żeby zaraz z początku kroy do hartowniejszego i naturze stosowniejszego wychowania przyiać, to się często przeciwnie dzieie, bo nawet naypospoliciey, iż się dzieci w pierwszym roku bardzo ciepło i delikatnie utrzymuie, żyłki ich iak naybardziej osłabia i na każde wrażenie czułemi robi, a potem skoro tylko biegać pocznie, nagle z dziecinny izby, niby łaźnia ciepło utrzymywaney, na wolne i zimne powietrze się wypuszczą. i wymaga się po nich często nawet owey wytrwałości w zimnie, która tylko Moskałom iest właściwą.

Jakiż może ztąd inszy bydź skutek iako raz, że przez to iednoroczne życie niby w O-

ran-

ranżeryi (właśnie kiedy nayważniejszy jest punkt pierwszego rozwiłania się fizycznego dziecka) zakłada się fundament do słabości, pieskliwości i zwiędniałości na całe życie, który niczem już nie może być zupełnie poprawione, i powtóre, że przez to złe przyzwyczajenie, staie się przechód następny do twardszego życia, bardzo niebezpiecznym. Roślina która z początku w ciepłej Oranżeryi wypielegnowana była, nie nabędzie nigdy tej mocy i wytrwałości, iak inna; co na ziemi naturalney i wolnem powietrzu urosła, naymnieysze powietrze przykre iey zaszkodzi, i zwiędnie. A dziecko, które od urodzenia swego prawie nigdy z pierzyny nie wyszło, świeżego powietrza tylko rzadko użyło, i którego delikatna powierzchowność nie zna innego wrażenia, iak tylko ciepła, miałoby iednym razem ostre powietrze, zimną wodę, letkie odzienie, bez szkody wytrzymać?

Nie przeto nie jest zwyczajnieyszego, iak że w tej epoce, (która ieszcze do tego pospolicie podczas wykluwania się zębów przypadać zwykła) dzieci miewaią niebezpieczne choroby

roby, iako to: kaszel duszący, apoplexyą, zapalenie piersi, kolki i diarryą, które nie iedne dziecko życia pozbawiaią; albo przynajmniey od terażnieyszego hartownieyszego wychowania odstraszaią, i w tém to leży przyczyna tego nie rzadkiego mniemania: że wychowanie hartownieysze, dla naszego klimatu w ogólności, albo przynajmniey dla tego subiektu w szczególności nie iest stosowne.

Mówią: że hartowne wychowanie nie zgadza się z delikatnym wiekiem dziecięcia, i słusznie to iest, ieżeli się tu hartowność w całym znaczeniu swoim bierze. Ale nie trzeba by przecie całę przeciwnie postępować (zbyt miętko wychowywać), trzeba by poszukać umiarkowania, w którym hartowność i dla dzieciniego wieku przypada, trzeba by przynajmniey ciało do niey przygotowywać.

Tu iest naytrudniejszy węzeł do rozwiązania; i w rzeczy samey nie łatwo iest oznaczyć ten punkt, przez któryby się tak od za wiele iak i za mało hartowności w wychowaniu ustrzedz można. Sprobuję podać tu kilka myśli i srodków, które z rozumu i doświadczenia

nia

nia są wyczerpnięte.' Nie trzeba tu nic szukać nauki fizycznego wychowanie dzieci w ogólności, którą już inni dokładniej wydali; lecz tylko przedstawienia najlepszego sposobu postępowania, przez który się zwyczajney przerwy między pierwszym i późniejszym wychowaniem ustrzedz, oraz ciała już w pierwszych latach zwrot należyty i przyzwoity stopień mocy nadadź można.

Charakterem wieku dzieciennego jest delikatność, wążłość żyłek, wielka tkliwość, łatwe pozbycie sił żywotnych, życie żywsze, ustawiczna wewnętrzna czynność natury do wykształcenia i rozwinięcia ciała, nierówność rozmaitych sił i części, wielka skłonność do skupiania soków w głowie i piersiach, do zaduszania się flegmą, kwas i kwilenie. Dziecie jest to ieszcze w latach pierwszych jest ieszcze ciągiem rodzenia się, i wszystko, co w tym peryodzie na niego działa, nie jest tylko na czas terażniejszy, lecz na całe iego przyszłe życie ważną i decydującą rzeczą.

Myśli główne, które w tym względzie iako
fun-

fundament pierwszego wychowania przyjąć należy, i które razem plan postępowania zawierają, są następujące. Staraymy się wątłym żyłkom dziecięcia taką moc nadadź, iaką tylko można, i tkliwość ich w należytych obrotach utrzymać, iednakże nie czyniąc też nieczułem i albo zdrętwiałem przez zbytnie zahartowywanie; przyzwyczajaymy ich przez kolejnie następne podwyższanie co raz bardziej do żywiołów, a nawet i do szkodliwych wpływów, w których dzieci na przyszłość żyć muszą; staraymy się zawsze ieden charakter w postępowaniu utrzymywać, oddalaymy wszelkie przeszkody do naturalnego rozwijania się i wspieraymy ie, iednakże tak żeby w tem nie przesadzić, a osobliwie staraymy się zaraz z początku dobroczynną równowagę sił i poruszeń duszy i ciała ugruntować i utrzymywać, w tey to równowadze iedynie leży zdrowie ciała i duszy. — Można bydz pewnym, że przez takowe do tych zasad stosowne wychowanie fizyczne, formuje się nie tylko ciało, lecz też i dusza, i że iuż w pierwszym roku można przez to organom duszy nadadź zwrot
bardzo

bardzo szczęśliwy, które następne wychowanie moralne wielce ułatwia, ba nawet, podług zdania mego, jest istotnym iey punktem. — Bo ileż to niedokładności sposobu myślenia i moralnego uczucia, nie są w istocie niczém więcej, iak tylko chorowitością i ułomnością ciała! ja iestem zupełnie przekonany, że stan zdrowy organizacyi i stosowny do natury podział i harmonia sił, jest istotnym fundamentem owego ślachtetnego daru, który zdrowym rozumem, bon sens, nazéwamy, i który właściwie nic innego nie iest, iako należyta równowaga i harmoniczne używanie władz duszy. Daruią to Doktorowi; ieżeli on rozumie, iż postrzega, że właśnie z tey przyczyny, dowcipliwość, ulot gienialny, rozpalona imaginacya, fantazyowanie i t. d. w generacyi naszej daleko są częstszemi, niż rozum zdrowy i naturalny, i trafny rozsądek. Owe błyszczące przymioty czasów terażniejszych nie uważam iak o dojrzałość sił rozumowych, lecz iako niebezpieczne symptomy chorowitey i nierówney tkliwości duszy. Śmiem spodziewać się, że przez lepsze, naturalniejsze traktowanie fi-

zycz-

zycznych sił człowieka, odrodzi się też zdrowszy stan rozumu jego.

Niech mi przeto wolno będzie podać naygłówniejsze środki, przez które idei te już z początku zaraz wykonywać można. Są one; zimne mycie, letnie kąpiele, codzienna powietrzna kąpiel, czystość. Lubo środki te są bardzo proste i znanome, iednakże znalazłem ja, na nieszczęście! że one albo całe nienależytym sposobem w potrzebnym połączeniu użyte bywają; a przecie są to właśnie te, o których ja zupełnie przekonany iestem, że za pomocą ich może ów cel wysoki bydz osiągniętym: aby zdrowych, trwałych i użytecznych wychować ludzi.

Zimne mycie.

Naypierwsze i nayważniejsze prawidło iest: Trzeba każdego poranku dziecię od głowy aż do nóg myć zimną wodą.

Trudno uwierzyć, iak nadzwyczajny ma skutek ten tak prosty sposób. Zachowuie on
w czy-

w czystości, hartuje nieznacznie powierzchowność i czyni ją nieczulszą; wzmacnia cały system nerwowy, daje mocne żyły, i zakłada pierwszy fundament do zdrowey i żywey skóry, której zaniechanie jest naygłówniejszym źródłem chorób czasów naszych. Pospolicie każe ją takową kąpiel już w pierwszych trzech albo czterech tygodniach zaczynać, tak że od tąd letnia woda do umywania robi się zawsze chłodniejszą a chłodniejszą, aż się na koniec do zupełnie zimney przydzie. Bardzo prędko się dzieci przyzwyczaią do tego. Nie trzeba myśleć, iż przytem jest naymniejsze niebezpieczeństwo; tylko proszę ją dwie rzeczy zachować: nie myć ich zaraz, skoro wstaną z pościeli, ciepłe i gołe, lecz gdy już pół godziny były się ocuciły i ochłodziły. Powtórę: zawiały się szybko przy umywaniu zimną wodą. Powolne zmaczanie (iako się to przy umywaniu pospolicie dzieć zwykło) trzymam ją za szkodliwe. Bo się przytem skóra do czynności nie wzbudza, a woda zaś zyskuje czas do wywaporowania, przez co prawdziwe przeziębienie można sprawić, ale jeżeli się prędko

prędko pospiesza i oraz skóra trze, tak się ona zaraz osycha i ogrzewa, w ten czas udziela się użytek zimnego wrażenia, łączy się do tego wielka korzyść z obcierania, i jest dziecko wszelako razem przez pomnożoną czynność skóry od wszelkiej szkody uchronione, którą wsięknienie soków do wewnątrzności sprawić mogłoby. — Dla dzieci słabych i tkliwych jest jeszcze lepiej, myć je wieczorem zimną wodą i potem zaraz położyć w pościel. — Szczęśliwemi są ci ludzie, których do codziennego zimnego umywania się od dzieciennego wieku zaraz przyzwyczajono! Posiadają oni w tem największą zasłonę od kurczu, fluxyi, słabości nerwowej; kataru i t. d. Umywanie zimne jest iednym z najmocniejszych środków do utrzymania zdrowia; dzieci będą zapewne przez całe życie temu wdzięcznemi, który naturę ich do tej zbawiennej potrzeby przyzwyczał. Można sobie wystawić, iak dobrze skutkuje ten środek, z początku używany, gdzie chorowite i ustawicznie od łamania kości i kurczu dręczone osoby, jeszcze w późnym wieku do tych środków się uleczyły, i

odtąd

odtąd tych chorób nie znają, i są tak czerstwego zdrowia, iakiego pierwej cale nie znali. Ale jest przytęm ieden główny warunek: żadnego dnia nie opuszczać, aby skóra się nie odzwyczaiła. Nawet małe dolegliwości nie powinny w tem przeszkadzać. Tylko w mocnych katarach, dyaryach i febrach, dobrze jest brać ciepłą wodę, albo przez kilka dni zupełnie opuścić.

Letnie kąpiele.

Równie ważne i do pierwszego wychowania jest nieodbicie potrzebne to prawo: kąpać dziecko od samego początku, co tydzień ieden albo dwa razy w letniej wodzie. Jeżeli jest iaki srodek, któryby wszystkie potrzeby tego wieku życia wypełnić, któryby [mógł] zdrowie wzmocnić, harmonią i piękne proporcjonalne rozwinięcie tak sił iako i organów sprawić, to zapewne ten iedyny. — Rozważmy nieco dokładniefy skutki iego w pierwszym peryodzie życia! Zasluguia one

na naywięktzą uwagę naszą, a przecie są one jeszcze tak mało znane, tak mało z prawego punktu uwagi przedstawione.

1. Nic tak dokładnie nie utrzymuje czystości ciała, ten gruntowny filar zdrowia, iak kąpiel. Mocne wywaporowania przy innych wyprożnieniach połączonych z zwyczajną nieuwagą na odmianę bielizny i innego odzienia, przerabiaią dzieci na naynieczyscieysze stworzenia, i powlekuią skórę ich brudem ostrym, który się w krotce, przy opieszałości nieiakiey, właściwym bardzo przykrym fetorem czuć daje. — Nie trzeba rozumieć. że zwyczajnem letkiem otarciem, które myciem nazywaią, ową aż do naygłębszych porek skóry wsięklą nieczystość wymyć i wychędożyć można. Tylko kąpiele są, w stanie to sprawić, a gdzie ich nie używaią, stanie się owa nieczystość źródłem wielu wyrzutów, parchow i rozpękania się skóry, i na koniec same nawet soki zarazi ostrością.

2. Kąpanie orzeźwia i ożywia organizacyą skóry, która przy zwyczajnem z nią postępowaniu bardzo prędko moc swą utracą, i częścią

częścią ospałość przyjmuje. Dziecko więc, które często będzie kąpane, nabędzie przez to wielkie, w terażniejszey generacyi zaginione dobro; ton, mocność i żywą dzielność skóry. Będzie więc nie tylko od zwyczajnych, chorób, które są skutkami wątkości skóry, wolne, i owe nieuchronne choroby, iako to odrę, o spę i t. d. daleko łatwiej i lepiej wytrzyma; też przez znaną sympatyą powierzchni z wewnętrżnością, nabędzie przy wzmocnieniu skóry, razem wzmocnienie wewnętrznego systemu. Zapewnie nie jest to za wiele, jeżeli się twierdzi, że trzecia część chorób bywa nam udzielaną przez skórę: od ileż więc złego przez wczesne wzmacnianie tego organu nie można uchronić!

3. Żaden środek nie jest tak w stanie zakalenia rozpuścić, nieporządek w poruszeniach się i cyrkulacyą polepszyć, życie i czynność we wszystkich, nawet w naydalszych organach i czynnościach rozszerzyć, i co naylepszego jest, ten w tym peryodzie życia tak ważny interes rozwinięcia i wykształcenia organów i sił zregulować i mieć staranie o równy podział ostatnich,

tnich, iak letnia kąpiel. Zapewnie że to jest wielkie, uznane dobro, ieżeli się nad tem zastanowimy, iak pospolity jest teraz nie porządek i nierówność w rozwijaniu się, i iak wiele złego ztąd wynika. Jak często są teraz wykrzywienia i przerosnienia członków, puchliny, gruczoły, suchoty. angielska choroba, za wczesne albo za późne wykluwanie się zębów, niedostatek siły w nogach i ztąd nie-
możność biegania, zawczesne albo nierówne wykształcenie sił duszy, ięzyka, i puchlina mozgu. A wszystkie te choroby są powiększey części (ieżeli nie zawsze) wadą rozwinięcia i nieporządnego podziału sił, i nie można niczem im zapobiedz, iako letniemi kąpielami, które zwyczajną mocą swoją otwierania, wzmacniania i do proporcjonalnego podzielenia siły życia i żywności we wszystkich punktach są iedynemi w swym gatunku.

4. Naygłówniejsza i dotąd cale nie postrzeżona korzyść z kąpeli jest na koniec ta, że przez to calej naturze, to jest, żywey czynności sił i organów więcey się sprostowania i biegu ku powierzchni skóry i ku powierzchnim

częściom nadaie, a zatym też naturze samą się leczącej w chorobach, więcej siły i przyzwyczajenia udziela, do prostowania swych krytycznych poruszeń skóry ku decydowaniu i zniesieniu chorób. Nie znam nic tak złego, nic coby tyle słabości i chorowitości w sobie zawierało, iako ten, w czasach naszych upowszechiony, charakter natury ludzkiej, iż ona z powierzchni na wewnątrz działa, wszystkie szkodliwe wrażenia do wnętrzości ściga i wszystkie odchody materyałów chorób na części wewnętrzne, osobliwie na narządza strawne składa; jest to prawdziwie nienaturalny porządek, gdzie wewnętrzne członki pełnią służbę zewnętrznych, gdy przecie przy naturalnym stanie wszystko to jest przeciwnie, i bieg poruszeń ze środka ku powierzchni bydz powinien. Niech kto uważa nieco dokładniej terażniejszy bieg chorey natury. Wszystko, nawet nayrozmaitsze przyczyny choroby, rozgrzanie, przełękniecie, radość, wszystko rodzi choroby dróg pierwszych *), nayodaleńsze choroby

*) Przez choroby dróg pierwszych rozumiem Doktoremie choroby żołądka i kiszek strawnych, czyli w których się strawność dzieie..

roby przeprowadzają swe biegi przez członki strawne, i mało jest chorob, którychbyśmy teraz, w właściwym sensie mówiąc, nie musieli strawić. Przyczyna tego na odwrot idącego biegu leży w słabości i nieczynności skóry i w niedostatku czynności z wewnątrz. Nie tu jest miejsce pokazać, ile się do tego przykładu siedzenie ustawiczne, gorące napoje, prawie ustawiczne drażnienie moralney i fizycznej wnętrzości naszej. Chcę tu tylko zwrócić uwagę, że grunt do tego nienaturalnego biegu natury już się prawdziwie w pierwszej dziecinności zakłada już przez opuszczenie kąpieli i wzmacnianie skóry, i przez częste używanie pokarmów i lekarstw słabiących i drażniących członki strawne żołądka dzieci. Zastanowmy się tu nieco: przez ustawiczne, częstokroć zbytczne ciepło czynimy wszystko, aby z początku zaraz skórę zwątlić i osłabić; niczego nie czynimy aby ożywić i wzmocnić; gdy zaś zacząwszy od samey młodości najpierwszey nie przestaniemy przez wątlące pokarmy, gorące napoje, kawę i t. d. szczególniey zbytczne używanie laxujących i womity sprawuiących

lekarstw, cały spływ soków na kanał żołądkowy sprowadzać. Coż może ztąd innego wyniknąć, iak że właśnie tu, (w miejscu słabym i ustawicznie drażnionym) wszystkie nieczystości ciała naszego ściągają się? Tu się też wszystkie tak szkodliwe wpływy iako i krytyczne poruszenia zwracają, i zatym gastryczny charakter, (to iest skłonność do nieczystości i przeszkod w strawnych członkach) tak w ludzkiej konstytucyi w ogólności iako też i w chorobach, panującym stać się musi. Był czas, gdzie wszystkie choroby przez lekarstwa pocące leczyć usiłowano; w tedy też wszystkie choroby ten charakter przyięły, a choroby gastryczne były rzadkiemi. Teraz gdzie wszystko, i nayprzeciwniejsze choroby, zaraz z początku gastrycznie kuruią, (co właściwie tyle znaczy, iako że się determinuje natura do odbywania biegu przez kanał żołądkowy) gdzie się dzieciom przy najmniejszych dolegliwościach zaraz na laxowanie daie, przyjmują też wszystkie choroby gastryczny charakter, a kanał strawny staie się miejscem walki, o śmierć i życie, o chorobę i zdrowie. A że to nie

zawsze

zawsze jest miejscem przyzwoitym do tego, o tém ledwo potrzebuje nadmienić. Zołądek ma ważniejsze i ślachtetniejsze przeznaczenie, on ma być źródłem żywności, afsymilacyi, fundamentem wszelkiego wsparcia i zdrowia. Ale iak może on tym być, ieżeli do ustawicznego strawiania chorob używanym będzie? Nigdy on nie jest czystym, nigdy on nie nabywa owej dzielności, iaka mu jest potrzebną; skutkiem tego musi być nieporządek w strawności, złe soki, hypokondrya i słabość nerwowa. — Aby temu chorowitemu stanowi zapobiedz, aby naturze z początku zaraz lepszą równowagę, więcey periferycznego poruszenia i skłonność do naturalnego, prostego odłączania chorób przez skórę nadadź, nie znam ia żadnego pewniejszego sposobu, iak żeby dzieciom mniej dawać na laxowanie, a więcey ich kąpać. Niech nikt nie rozumie, że to są hipotezy i zdania bez fundamentu. Prawdziwie nie mówiłbym o tém z tem przekonaniem i zapalem, gdyby mię doświadczenie, i częste doświadczenie, o tem nie było przekonało; co dzień widzę na moich
wła-

własnych dzieciach naysposobniejszą dowody tego przed oczami. Bywały one z początku samego codziennie zimną wodę obmywane po całym ciele, i co tydzień przynajmniej raz kąpane; są też one w naysposobniejszym zdrowiu. Nie tylko się przez to (w połączeniu z następującymi sposobami) zapobiegło powstaniu gastrycznych chorób, tak że już często pół roku minęło, a żadnego lekarstwa na laxowanie nie potrzeba było; lecz natura tak jest naturalna i prosta w swej pomocy, że nawet przyczyny do choroby, które u innych dzieci przeszkadzały strawności i lekarstw laxujących wymagały, jako to przeziębienia, małe wady dyetetyczne, katar, kaszel i t. d. nie wiele wpływu na dzieci miały, i pospolicie w kilka dni, bez lekarstw, ba nawet bez znacznego wypróżnienia, zaledwie przez prostą drogę nieznaczego wywaporowania przez nerki, uleczone bywały. Jeszcze tej wiosny, gdzie gwałtowne kaszle u dzieci panowały i gdzie one na koniec dla epidemicznego wpływu musiały ucieść, a jednakże były przytem rzęskie, bez febry, bez popsucia żołądka, wycho.

chodziły co dzień na świeże powietrze, nie używały żadnego lekarstwa, i przez 4 do 5 dni znowu wyzdrowiały, gdy zaś najwięcej innych dzieci przez tyle tygodni, chorowały. Nawet wykluwanie się zębów, które pospolicie wszystkie systemy, a najbardziej system żołądkowy nadwierać zwykło, miało tak mało wpływu na to, że dzieci moje nawet apetytu nie straciły, i nie były przytę chore. — Jestem zupełnie przekonany, że przez wczesne przyzwyczajenie do kąpania i do tego wszystkiego, co do kultury skóry należy, nie tylko się skłonności do gastrycznych chorób zaciąga, lecz nawet, gdy one się wszczęły, szczególnie tylko przez dzielną czynność natury ku powierzchni skóry, znowu wykorzenione być mogą. Częstokroć początkową przyczyną chorób dziecinnych jest delikatna prędko miiająca tkliwość nerwów; która prędko przez niedostatek czynności ku powierzchni i przez fałszywe traktowanie zyskuje czas do usadzenia się w kanałach strawnych, i do wzruszenia tam owych nieporządków i skupień, które się potem przez niewiedomość za prawdziwe

dziwe przyczyny trzyma. Ale jeżeli się naturze przez zwyczajne kąpiele wczesnie drogi pospolite otworzy, w tedy powstanie chorób zaraz w początku, niżeli się prawdziwy nieporządek i zbior materji choroby znajdzie, może być rozwolnione, rozrzucone i najprostszym sposobem odłączone. — I tak przyzwyczajenie, do kąpieli, choć to się rzeczą do niepojęcia być zdaje, może zastąpić lekarstwa laxujące i rzadszemi je uczynić, a jeśli to przyzwyczajenie wraz z lepszą kulturą skóry coraz powszechniejszem i zaraz z dzieciństwa używającym się stanie, iak i z serca życzę, wstrzyma ono zapewne tak rozszerzający się gastryczny i żołądowy charakter chorób ludzkości.

Jakiż gatunek kąpieli jest do dyetetycznego używania u dzieci naystosowniejszym? podług mego doświadczenia, kąpiele letnie, około 24 do 26 stopni Reaumura ciepłomiaru. Nie trzeba bynajmniej rozumieć, iż tylko zimne iak lód kąpiele wzmacniać mogą. Kąpiel sama przez się, ożywaiące wrażenie wody, tego żywiołu, którego wewnętrzne czątki i siły

ły zawsze jeszcze nie były dość rozpoznane (iż zaczyna nowa Chemia, powietrze życia, iako główną część wody przedstawiać) połączone z czystością i otwarciem przez to sprawionem, jest już wielkim środkiem wzmocnienia. Zastanowmy się tylko nad tem, co za wzmocnienia i życie przy fatygujących podróżach pieszych zmordowanym nogom udziela, iak się prawie w momencie słabość i nieczułość zwalniaią. Nie jest to dostatecznym dowodem działającej przez kąpiel siły wzmacniającej? Jak Bruce uważał, że mu, nawet w gorącej Abyfsynii letnia kąpiel daleko więcej ożywienia i wzmocnienia udzielała, niż kąpiel zimna. Prócz tego wszakże mamy tu do czynienia z delikatnemi osobkami, które tylko do ciepła są przyzwyczajone. Kąpiel zimna należy już do klasy heroicznych wstrząsających środków wzmocnienia, i graniczy najbliżej z Elektrycznością. Ale my miemy, że stopień środka wzmocnienia i ożywienia koniecznie musi być podług stopnia siły życia wymierzonym, że słaba iskierka przez dmuchanie za mocne powietrza prędzey zgaszona, niż

rozpalona byđź moŹe, Źe na ciało za słabe
 tenŹe sam stopień draŹliwości i wzmocnienia
 niszczącym byđź moŹe, który ciału mocniej-
 szemu iest dobroczynnym. Nie iest Źe to
 więc rzeczą zbyt niebezpieczną, u tak delikat-
 nego, słabego stworzenia, uŹyć tego środka,
 który nawet dla dorosłych nie zawsze iest bez
 szkody? Prawda Źe niektórzy wytrzymali (iak
 rosyjski chrzest w Newie) ale nie ieden teŹ
 iuŹ to musiał Źyciem przyplacić, czego dość
 mamy przykłađów. — Nawet co więcej, ką-
 piel zimna nie tylko iest niebezpieczną, lecz
 teŹ naszemu teraŹniejszemu zamiarowi prze-
 ciwną. Naygłówniejszym skutkiem zimney
 kąpeli iest ściąganie całej powierzchni, gwał-
 townie pędzenie wszelkich soków ku wewnę-
 trzności, draŹliwość i wstrząsienie. Nie ma
 Źe to więc u tak słabego, tak mało wewnę-
 trzney czynności mającego ciała, byđź konie-
 cznym skutkiem nierówny podział soków i sił,
 zatamowanie, zakupienie soków osobliwie w
 głowie, która sama tylko iest wyiętą od gwał-
 townego wrażenia) i nagłe zdrętwienie, za-
 miast foremnego rozwiiania dobroczynnego
 wzmoc-

wzmocnienia i otwarcia, które letnia kąpiel sprawuje, i o co tu najbardziej idzie?

Trzeba więc dzieci kazać w letniej wodzie kąpać, dziecię mocne w chłodniejszej, słabsze w cieplejszej wodzie, iednakże tak, żeby przy nabieraniu więcej wieku i sił coraz bardziej stopień ciepła uymować. Iatem nie trzeba zapomnieć, wodę do kąpieli przeznaczoną przez cały dzień na słońce wystawić: daie ono tey nayprzyjemniejsze, naybardziej ożywiające ciepło. Naylepiej iest brać do tego wodę deszczową, a w niedostatku tey, trzeba kazać w nią wlać ciepłego, odgotowanego mleka, a w tém pierwey rozpuścić pół łota mydła i kilka funtów otrąb pszennych. Umyślnie ia nie radzę wszystką wodę rozgrzewać, ponieważby za wiele z swych powietrznych cząstek utraciła, które są w niej nayważniejszymi. — W pierwszych tygodniach i miesiącach trzeba kąpać dziecię przez pół kwadransa, powoli potem i cały kwadrans, a na koncu roku pierwszego ieszcze dłużej, ale, co iest główną rzeczą, nie trzeba przestać podczas kąpieli, całe ciało powoli ocierać, i

gąbką



powoli obmywać. — Szczególniey iest ważną rzeczą, podczas wymywania z wody mieć się na ostrożności, bo tu się nayopieszaley postępuje, i każdego razu, kiedy kąpiel nie dobrze skutkowała, postrzegłem, że wymywanie niestrożne z wody było tego przyczyną. Trzeba bowiem przy ocieraniu tak się prędko zawiać, iak tylko bydź może, i naylepiey iest mieć na pogotowiu dekę wełniaią, dobrze zgrzaną, którą się dziecko, skoro się z wody wymie; zawia i ociera. Bo iak wiadomo iest, nic nie wzrusza przenikającej i szkodliwej zimności, iako waporowanie wody, i iest bardzo wielka różnica bydź w wodzie, a mieć wodę na swém ciele. — Sprawuie to przeziębienie, które tym szkodliwszém bydź musi, gdy bezpośrednio na rozgrzanie i otwarcie skóry następuje.

Nie trzeba też dzieci zaraz po iedzeniu kąpać, i gdy iest przykra pogoda, nie zaraz po kąpieli na powietrze wynosić. Naylepiey iest kąpać wieczorem, gdzie zaraz z wody w pościel położyć można.

Codzienna kąpiel powietrzna.

Jest jeszcze trzeci równie nieodbycie potrzebny gatunek kąpeli, to jest kąpiel powietrzna; bo tak powinniśmy poprawdzie nazywać u dzieci używanie czystego powietrza. Zwyczajnie myślą przez to tylko zabawę albo przechadzkę, a ponieważ te idei na iedno letnich dzieci nie przypadają i często powietrze nie jest przyjemne, zatym popełniają ten wielki błąd, że dzieci przez całe kilka tygodni z izb nie wynoszą. — Ale jeżeli sobie przedstawimy używanie powietrza iako istotną żywność, iako ożywienie naydelikatniejszych sił człowieka (co jest w rzeczy samey), wynika ztąd to jest tak nieodbycie potrzebne iak pokarm i napoy, i że tu nie idzie o piękność i przyjemność powietrza, lecz o same czyste i wolne powietrze, bez względu na iego poboczne przymioty. — Słusznie powinnyby to dla nas być świętym, nienaruszonem prawem: żadnego dnia nieopuszczać w którymby dziecko tego wielce ważnego, czystego powietrza nie użyło, Własnie te regularne
uży-

używanie codzienne jest razem nayspewniejszy środek, aby ciała do przykrego powietrza przyzwyczaić, i nieszkodliwym uczynić. Już z tego powodu nie trzebaby ani jednego dnia opuszczać, nie wyniosłszy przynajmniej trochę dziecko na powietrze; bo trudno jest uwierzyć, jak prędko się ciało od tego żywiołu odzwyczaja, a przerwa tygodniowa jest dostateczną, aby wrażenie nowem uczynić i z początku zaczynać. — W pierwszych miesiącach trzeba prawda mieć ostrożność, i dla tego dzieci urodzone pod czas wiosny albo lata używają wielkiej dobroci natury, ponieważ ich można daleko prędzej z tym żywiołem obznać i w nim wychować. Radzę ja w tym czasie przynajmniej od burzliwego i mokrego powietrza unikać. Ale jeżeli już pierwsze dwa miesiące minęły i dziecię w tym czasie ile możności z powietrzem się obeznało, w tedy nie uważaj na żadne powietrze, i wynos dziecko codziennie, choćby na pół godzinki, na świeże powietrze, które mu równie jak codzienne wzmacniające i ożywiające lekarstwo będzie. Ale do tego trzeba

ile możności ogród, albo wolny trawą zarosły, drzewami obsadzony plać wybierać. Bo tylko takie powietrze jest prawdziwie ożywiającem i balsamicznem dla dziecka; mylą się bardzo, jeżeli im w paskudnych, waporami napełnionych ulicach miejskich, to dobrodzieystwo chcą wyświadczyć. — Tylko tam, gdzie Natura w kwiatkach i ziołach żywą się okazuje, jest prawdziwy żywioł dzieci; ten jest ich najzdrowszem otoczeniem. Martwe osłonięcie ścian i murów, działa na nich w każdym razie szkodliwie i udziela im równie swój charakter, martwość, zimność i bladość, iak owe żywe otoczenie swoje przymioty, rzeźwość, życie, czerwoność i ciepło. — Dla tego trzymam ją za rzecz główną; aby dzieci mocne i zdrowe wychować, dać im żyć, jeżeli można, żyć latem na wsi albo w ogrodzie. Jest to najlepsze leczenie nawet będącej już słabości i chorób, i może prawdziwą sprawić zmianę natury.

Przytém muszę tę ważną korzyść przypomnieć, która przy codziennem używaniu powietrza wpada nam pod oczy, i która szczegó-

gólniej w tych czasach, gdzie ludzie z tej strony znaczną szkodę cierpią, jest wielce ważną. Jak pewnie rozszerzający się wzrok krótki i słabość oczu (które właśnie dla tego są właściwemi żyjącym w mieście) w tém swój fundament mają, iż dzieci przez pierwsze lata prawie zawsze między czterema ścianami są zamknięte, przez co się oko, które same tylko bliskie przedmioty widzi, formuje się też dla bliskości, i na koniec traci zupełnie władzę widzenia przedmiotów odległych: tak pewnie też można przez wczesne i codzienne życie w wolném powietrzu i obszerném okręgu, władzę widzenia zaraz z początku (i pewnie w pierwszym czasie naybardziej) zaostrzać i najlepszy fundament do dobrych, daleko widzących oczu założyć. — Zapewnie ważna nowa przyczyna, aby dzieci tak prędko i często, iak tylko być może, z więzienia izbowego wydobywać!

Z tego, co się dopiero powiedziało, widać też, iak ważną jest rzeczą, starać się o to aby iżby dziecinne tak latem iak i zimą codzień wywietrzane bywały. Zamknięte, nie-
czyste

czyste powietrze, jest prawdziwą trucizną dla dzieci, i to jest rzeczą doświadczoną, że same tylko takie powietrze może konwulsye sprawić, i tać to jest przyczyna, dla której tyle dzieci w pierwszych miesiącach na konwulsye umierają. Jak dobrze byłoby, żeby nie nuygorszą, lecz naylepszą izbę dla dzieci wybierać.

Nadzwyczajną i trudną do uwierzenia jest to rzeczą, iak te proste środki, w c z e ś n e używanie zimnego umywania, i świeżego powietrza mają przedni wpływ na całą naturę i wychowanie dzieci, i iak widocznie celuje nad innemi dziecko tak wychowane. Pilnie uważałem właściwości i pierwszeństwa dzieci tak wychowanych, i mogę następujący prawdziwy obraz natury z początku samego należycie traktowaney wystawić. Same tu tylko doświadczenie mówi.

1. Dziecko takie jest mocniejszy i nieczulszy na wpływy i odmiany powietrza.

2. Ciało iego jest proste i mocne, członki iego są proporcjonalnie wyżywione i wykształcone. Zimne umywanie i letnia kąpiel

są nayspewniejszemi środkami do zapobieżenia ułomnościom, nieproporcjonalnościom członków, garbatości grzbietu, i t. d. które na nie-szczęście są teraz tak częstemi, nawet do uleczenia ich ieżeliby był powstały. Cale iest to fałszywą rzeczą, że takowe wady wzrostu są z przyczyny uszkodzenia ciała, upadnienia albo uderzenia. Inaczej musiałyby dzieci chłopskie, które często upadają i bite bywają, bydź krzywe i garbate, a my cale przeciwnie widzimy. Przyczyna tego leży daleko częściej w wewnętrżney słabości i chorobitości, a osobliwie w owym gatunku słabości i budowy ciała, którą nazewamy angielską chorobą. Wszystkie dzieci takowey natury podpadają ułomnościom, a wadę sama tylko kąpiel, używanie powietrza i poruszenie uleczyć może.

3. Peryody iego rozwiiiania się następują porządniey i regularniey ieden po drugim, żadna siła, żadna zdolność nie przemaga iedna nad drugą; ząbków nie dostaje za wczesnie i nieporządnie, co iest wielką wadą wychowywania w izbach ciepłych; nie zaczyna ani za prędko ani za późno biegać. Tak też iest i z mó-

mówieniem. Same nawet władze duszy rozwijają się porządnie, nie za prędko, dopiero po najważniejszych rozwinięciach się ciała. Wszystko ma naturalniejszy, porządniejszy bieg, i dziecię zostaje dłużey dziecięciem.

4. Obieg soków, wszystkie wewnętrzne poruszenia, iako też zwyczajne wypróżnienia, mają swój bieg naturalny i porządnym. — Osobliwie ważną jest kąpiel dla tych dzieci, które do twardzistości ciała i zatamowania się są skłonne; jest to wada, która nie tylko w dziecięcym wieku ale i przez całe życie, najszkodliwsze może mieć skutki. Dzieci kąpane są od nich wolne.

5. Skład ciała muszkułowego jest tęgi, elastyczny, a farba kwitnąca, — równie daleko od gąbkowatej nabrzmiałości iak od suchej chudości. Skóra wygląda żywo i świeżo. Ani głowa ani żołądek nie są za wielkie, albo podług proporcji za nadto żywione, a będącey w tem u innych dzieci skłonności do suchoty albo angielskiej choroby całe tu nie widać.

6. System nerwowy nie ma przeważającego wpływu; działania jego proporcjonalne,

nie nazbyt nateżone. Nigdzie się nie pokazuje owa zbytnia drażliwość, która teraz tak często w konwulsye i kurcz przechodzi, i już w dzieciństwie grunt do owego nieszczęśliwego człowieka zakłada, który przez całe swe życie niczem nie jest, iak tylko tułającym się systemem nerwowym, albo organizacją, która zdaie się tylko exystować do tego, aby czuła, ale nie czynną była.

7. Dziecko często kąpane jest wolniejsze od chorób skóry, od wyrzutów, katarów, rzęzenia, popsucia i zatamowania żołądka i kiszek, a jeżeli która z tych chorób powstanie u dzieci takowych, to wszelako trwałość iey jest krótka, a bieg naturalny i łatwy.

8, Osobliwie owe tak nazwane niebezpiecznie choroby dzieciinne, odra, ospa, skarlatina, które właściwie są chorobami, skóry, bywają przez kąpiele bardzo ulżone i lepsze do wytrzymania, ponieważ takie dziecko ma zdrową i czynną skórę; gdy zaś ona przy zwyczajnem postępowaniu te przymioty traci, i w tém to pewnie leży główna przyczyna wielkiego po-

pomoru dzieci i niebezpieczeństwo tych chorób.

9. Dziecko takie jest pewniejsze od wszelkich zarażających chorób. Prawie wszystkie zarazy stają się przez skórę, a tu należą do tego dwie rzeczy: pierwsza udzielenie trucizny zarażającej, druga, czynność odwrótne nerwów, skóry i przyjęcie trucizny w naczynia wciągające. Obojgu tem przeszkadza się przez kąpiel. Trucizna obmywa się przez kąpiel i wolne waporowanie skóry działa przeciw przyjęciu trucizny, i wytrąca ją niazad. Widziałem że dzieci, które wyżej opisanym sposobem traktowane były, nawet przy powszechnie panujących zaraźliwych i epidemicznych chorobach, n. p. koklusz, wolnemi od nich zostały.

19. Wczesne używanie kąpeli i umywanie daie dzieciom nie tylko czystość, skóry lecz też, niestety! u nas tak rzadkie uczucie czystości, tę skłonność, która u narodów niekąpiących sięcale więcey nie exystuje, aby to czuć, kiedy skóra nieczystością jest zalepiona, i pory iej są zatknięte; skłonność ta czyni nam stan takowy nieznośnym i wymaga abyśmy w kąpie.

kąpeli oczyszczenia i uwolnienia szukali. Ros-
syanin, lubo delikatność uczucia iego zresztą
daleko iest mnieyszą od naszey, co do uczucia
czystości iednak bardzo nas celuie, [a to dla
tego, że wczesnie do kąpeli iest przyzwycza-
ionym. Osobliwsze uczucie powiada mu, gdy
skóra iego oczyszczenia potrzebuie; z ukonto-
waniem czytałem ia nie dawno, iak prosty Ros-
syanin, który się pewnemu podróżnemu iako
furman niał był, prosił go iak naypokorniey,
aby mu kilka godzin pozwolił do wykąpania
się, czego iuż on dawno nie użył. Prawdzi-
wie, to iest delikatność uczucia skóry, którego
u nas nie iedna elegantka iuż nie ma! *)

Jest do, iak rozumiem, dość dowodów,
iak zdatne, nawet nieodbycie potrzebne wyżej
opisa-

*) Właśnie to też postrzegam u dzieci, które są do
kąpeli przyzwyczajane. Zamiast że wiele dzieci
zaczynają się trząść i lekąć się skoro kąpiel po-
strzegą, te zaś mają nieiakąś prawdziwą miłość do
tego żywiołu. Kąpiel rachuią one między swe nay-
większe ukontentowania, i niemogą one doczekać
się tego momentu, gdzie mają weyść do wody;
czuią one iuż teraz dobroczynność tego środka, a
uczucie do czystości skóry i potrzeba środków do
tego, zostaią im wieczną nieoszaczowaną własno-
ścią.

opisane postępowanie, aby naygłówniey cel fizycznego wychowania osiągnąć, to iest: aby zdrowych, m'ocnych, dobrze organizowanych i użytecznych wychować ludzi.

Ale prawda, ieżeli powyższe środki mają całą swą dzielność wydać, to zawisło na tém, żeby się reszta postępowania z niemi zgadzała i rowny ton trzymała. Inaczey będą one nie użyteczne, nawet szkodliwe. Jest więc przytem koniecznie potrzebną rzeczą, pierzyn; suknie za ciepłe i gorące izby oddalić.

Nie znam prawdziwie nic szkodliwszego, nic, przez co siła i energia człowieka iuż w pierwszym rozwinięciu się tak nędznie zepsutą bydź może, iak ten nieszczęsny zwyczaj, dziecię nowo narodzone zaraz w kupę poduszek zakopywać. Przez to zawązła się iak naybardziej skóra i iey organizacya, i zakłada się naypewniejszy grunt do pocącey się skóry, — do złego, które iest źródłem niezlicznych chorób, osobliwie ustawicznego przeziębienia, bólu zębów i głowy, kataru i t. d. Widziałem iedno dziecko, które przez źle zrozumianą czułość

łość swej matki, pierwsze 8 tygodni życia swego w takiej ustawicznej kąpeli pierzynowej przepędziło i za piecem, zostało przez to nędzniejszem stworzeniem, skóra jego była lipką, zawsze okrytą wyrzutem frizlowym, głowa zbyt wielka i grzbiet już skrzywiony. Tylko przez powolne i ostrożne przejście do letszego i powietrzniejszego życia mogło być powoli od tych chorób uwolnione i wyleczone. Nie mogę więc dość tej mody zalecić, której ja przy moich i innych dzieciach z widoczną korzyścią użyłem, aby dzieci zaraz z początku obwisać w materackę, która jest przesyta bawełną, nie ciśnie ona ciała, ręce zostawia wolne i nigdy nieprzyjmuje za wysoki stopień ciepła. Pościel składa się albo z podobnie takich materacek; albo w początku, osobliwie jeżeli w zimie i dziecko jest słabe, można użyć letkiej pierzynki, ale tę, skoro ciepłe powietrze nastąpi, albo dziecko się wzmocni, zaraz trzeba odebrać.

Najgłówniejszą wadą pierzyn jest przykry fetor i nieczystość; którą ona nakoniec przy-

przyimuję. Pierzyna takowa staie się na koniec prawdziwą mieszaniną nayprzykrzych waporów, i nie może inszych mieć skutków, iak tylko nayszkodliwsze, gdy się przez cały rok na takie kupie gnoiu sypia. I od tego można się też ustrzedź, kiedy się każe dzieciom spać na poduszkach napełnionych miętkiem, dobrze wyczyszczonemi plewami, owsiane plewy są naylepsze. Maią one tę zaletę, że wilgoć przez nie przechodzi; zatem poduszka iest zawsze sucha; można też ie często odnowić, i utrzymują one tylko mierny stopień ciepła,

Czystość.

Czystość należy do naygłówniejszych rzeczy wychowania; może to iest iedyna, w której my nigdy nie możemy czynić za wiele. — Wszystko co się do tychczas powiedziało, zmierz też do iey naywiększego utrzymywania; tylko trzeba przytém często bieliznę odmieniać. Dziecko waporuie daleko więcej,

cey, i bielizna przeto staie się daleko prędzey brudniejszą niż [u dorodnego, a przecie są niektórzy w tym punkcie bardzo opieszali. — Każdy, kto może, powinienby swemu dziecku co dzień czystą i suchą bieliznę dawać, aby tę wygodę miało, niech mu lepiej na czém innem zbywa. Prawdziwie da mu się przez to większy, istotniejszy kapitał sił i zdrowia, niż gdyby się dla niego przez źle tu użytą oszczędność iak naywięcey pieniędzy zebrało. — Wielką korzyść z tego zwyczaju wynikającą nie mogę niczem lepiej dowieść, iak że zapewniam, iż ia wiele dzieci od poczynaiącey się choroby angielskiej szczególnie tylko przez to uleczyłem, że im co dzień świeżą, kadzidłem dobrze przekadzoną bieliznę zupełnie suchą dawać kazałem.

Ale naywięcey tu zawisło na czystości powietrza, a na nieszczęście! tey punkt bywa iak naymniey uważany. Powietrze iest zawsze naypierwszém źródłem siły życia i żywności, osobliwie u dzieci. Pomyślmy tu sobie iak pospolicie w izbach dziecinnych wygląda. Zwy-
czy-

czaynie bywa to w całym domu nayniższa i naystęchleysza. Do tego bywają ieszcze dway albo trzy tłużący, którzy w niey sypiają i waporują, stare suknie, bielizna około pieca do wysuszenia — co za zbiór nayszkodliwszych i naybrzydszych waporów; co za powietrze musi tam powstać! zamiast byźdź ożywiającym żywiołem, staie się ono powolnie zabiającą trucizną, która naypiękniejszy zaród przyszłej siły niszczy i siłę życia wągli! Zamiast byźdź środkiem oczyszczenia ciała, czēm powietrze, które ciała jego własne wapory, to iest mądrze od natury oddzielone szkodliwe nieużyteczne części nazad oddaie, prawdziwym środkiem żarżenia sókòw, — W takich to wpływach powietrza, w takich kątach doyrzewa po większey części nasza podrastająca generacya do swego przeznaczenia. Trzebać się dziwować, że zaraz z początku, gruczoły, ostrość, wyrzuty, przerośnienia stają się iej własnością?

W tém popsutem powietrzu, którem ona w pierwszych latach oddycha, leży naywiększe ich źródło.

Więc o czystość powietrza staraymy się
tak

iak naybardziej przy wychowaniu dzieci. Do
 tego są następujące prawidła. Wybieray dla dzie-
 ci izby wysokie i obszerne, które nie na ciasno
 ograniczone podwórze, ale na przestworny
 widok wychodzą, i są przez słońce oświecane,
 bo promienie słońca są naygłównieyszą potrze-
 bą do zdrowego pokoju; służą one nie tylko
 do zagrzania, lecz też do wysuszenia i wyczy-
 szczenia powietrza. Niech się w izbie dzie-
 cinney iak naymniej ludzi i zwierząt utrzymuie,
 a ieszcze mniej sypia, bo nie nie zaraża i psuie
 tak bardzo powietrze, iak oddychanie i życie.
 Naylepiej iest, ieżeli można tak urządzić, że-
 by dzieci nie spały w tym samym pokoju,
 gdzie się przez dzień utrzymują. Otwieray
 przytém co dzień okna. Naylepszy sposób wy-
 szczenia powietrza iest piec wyciągający powie-
 trze, albo, gdy się dymowi i czudowi z wę-
 głów chce zapobiedz, rura wyciągająca powie-
 trze, która przez piec do komina się przepro-
 wadza, a ta gdy się rozgrzeie, sprawia zna-
 czny wpływ popsutego powietrza z izby. —
 Oddalay nakoniec z izby wszystko co wapo-
 ruie, starą bieliznę, nieczystości, kwiaty i wę-
 gle

gle płomieniące się. Nawet palenie za wielu
świec szkodzi i powietrze psuie.

Zawijanie i pierwsze odzienie dzieci.

Jakiż może być nasz zamiar przy pierwszym odzieniu dzieci? zagrzanie i przyzwoite wsparcie delikatnego, giętkiego i nie trzymającego się jeszcze ciała, nawet łacnego do uszkodzenia. Jestem więc nieprzyjacielem owego tyrańskiego zawijania i krępowania, przez które dawniej biegowi krwi, strawności i używaniu członków przeszkadzano, i biedne dzieci w nayutrapieńszy stan zupełnego nieporuszania się wprawiano, w stan, który iak wiadomo, dó naywyższego stopnia turtury należy, i w wielu miejscach prawdziwie z pomyslnym skutkiem był użytym do tego; ale równie tak bardzo muszę za złe uznawać, ieżeli się dziecko w pierwszych czasach cale niezawija: bo to tak delikatne i giętkie ciało, osobliwie grzbiet,

po-

potrzebuie koniecznie wsparcia z początku; a choćby ono tego nie potrzebowało, to potrzebią tego ci, którzy się z dzieckiem obchodzą, aby bez uszkodzenia ie podnosić i pielegować mogli. I tu więc zalecam trzymać się drogi średniej, a postępowanie następujące iest to, które ia nayużyteczniyszem bydz znalazłem.

Odziway nayprzod dziecie nowo narodzone cienkiem płótnem, na to flanellą, a potem obwiń wolno pasem około ciała, który na dłoń szerokim i pończoszkowey roboty bydz musi, ponieważ taki nie tak bardzo krępuje iak inne pasy. Rączki niech się zostaną wolne, co bardzo stan dziecięcia osładza, naucza ie prędzey używania rączek i właśnie przez to sprawia, iż się niemi mniej szkodzi, niż gdy mu się ie początku związuie. Całe ciało zawiia się w materackę, która iest watowana bawełną; wspiera ona głowę i sprawia nayprzyzwoitsze ciepło, ale nie rozpalenie, iak pierzyny. Przyłączam tu odrysowanie takowey materacy (fig. 2.) i razem sposób, iak się w nią dziecko zawiia (fig. 3.). Tym sposobem postępuje się aż do osmego albo dziesiątego ty-

go-

godnia; póty, aż dziecko iest w stanie grzbiet i głowę prosto trzymać. Wtedy się iuż nie bierze materaca, ale zawiaanie można aż do pół roku kontynuować, gdyż to iest razem też naylepszy sposob do utrzymania ciała ciepło. Po tym czasie następuje na mieysce tego kamizelczka na koszulce, zimą z wełny zrobiona na igliczkach, latem z letkieu bawełnianey materyi, a na niey sukienka nie ciasna z rękawkami, z tyłu otwarta, latem uszyta z materyi płocienney, zimą z bawełnianey.

Z resztą niech będzie głowa nie nakryta, skoro są na niey [włosy dostatecznie wyrosłe; aby naturalną zasłonę od promieni słonecznych i zimna dać mogły. Jednakże proszę mieć przytém wzgląd na warunki niżey wyrażone.— Jakoż wierzchnią część piersi radzę po skończeniu pierwszego pół roku, gdy powietrze nie iest zbyt zimne, goło nosić kazać; zatwardza to bardzo te części i ochrania od kata-rów.

Można iuż z tego, co się to tych czas powiedziało, widzieć, że idei moje względem fizycznego wychowania dzieci zgadzaia się z temi,
które

które Pan Konsyliarz Faust w swojej nie-
 oszacowanej Xiążce oświadcza, pod tytułem:
 Jakby instynkt ludzi ku rozplądzenia
 się do porządku przyprowadzić i iak
 ludzi lepszemi i szczęśliwsemi uczy-
 nić można, przez Doktora Faust 1791. *) Miłą
 mi jest ta sposobność, że temu zacnemu mę-
 żowi mogę tu publicznie me dzięki za iego
 wspólną czynność na odrodzenie ludzkiey na-
 tury, i moje naywyższe uszanowanie oświad-
 czyć dla tego ducha, który go do tego ożywia.
 My oba gruntuiemy idei nasze na czystości,
 wzmocnieniu i kulturze skóry; a zapewnie nie
 niema skutecznieyszego, iako obmywanie, ką-
 piele, czyste powietrze, i letkie, czyste, po-
 wietrze nie bardzo wstrzymujące odzienie. Pod-
 pisuję więc z całego serca wszystko to, co w
 owey Xiążce powiedziano jest, i nie życzę ni-
 czego bardziej, iak żeby moralny duch teraż-
 nieyszey ieneracyi iak nayprędszey tę szczę-
 śliwą poprawę odebrał, aby można się ośmie-
 lić,

*) I to dzieło warte jest przetłumaczenia na polski
 język.

lić spodnie u młodzieży skassować, które i podług mego przekonania są źródłem rozmaitych i wielkich nieszczęść. Znieść trzeba by przynajmniej ten nieostropny zwyczaj ubierania biednych chłopców w spodnie, skóro tylko chodzić zaczęą, a zostawić im ile tylko by dź może długo tę użyteczną wolność, przynajmniej do szóstego, siódmego roku, a dopiero potem, kiedy obyczayność tego wymaga, dać im spodnie, ale tak cienkie i szerokie, żeby one tylko imię spodni miały, i to tylko pokrycie ale nie żadną z owych szkód sprawiały, którą wątłaca ciepłość i wąskość zwyczajnych spodni nieodbicie ściągnąć muszą.

Kołysanie, Bryczka.

Krzyczano gwałtownie przeciw kołysaniu i zapewniano, iż to dzieci czyni głupiem i (lubo własnie są to te kołysane dzieci, które tak dowcipnie przeciw temu deklamują i przez to przynajmniej co do swej osoby odwołują); z drugiey zaś strony przedstawiono kołysanie

D

iako

iako naynieszkodliwszą, nawet iako rzecz naylepszą. Komuż tu trzeba wierzyć? Mnie się zdaie, że iak się pospolicie dzieie, z obóch stron przesadzono. Gwałtowne kołysanie szkodzić może zapewnie, nerwy i głowę osłabić, i łatwo sprawić mechaniczne uszkodzenia ciała; umiarkowane zaś i dowolne kołysanie zdaie mi się bydź nayniewinnieyszem i naystosownieyszem poruszeniem dla pierwszego peryodu życia. Tylko wynika ztąd inna szkoda, że dzieci się nakoniec tak do tego przyzwyczajaią, iż koniecznie chcą bydź kołysanemi, a to znowu prawie nieprzeszanne kołysanie staie się szkodliwem.

Rozumiem przeto, że dla łatwo wydarzyć się mogącego nadużycia lepiej iest cale kołebki nie używać, albo przynajmniej tylko taką, która na dole iest bardzo płaską i na obuch stronach ma małe odstawiki, tak że wachania się są tylko powolne. Znalazłem u moich i innych dzieci to za rzecz dobrą, iż zamiast kołyski wzięto pościel, która na małym wożku stała, przyczem można też dzieciom

ciom sprawić poruszenie, ale to nie ma szkody, będącej przy kołysaniu.

Pościel takową toczącą się albo bryczkę, trzymam ja za najpotrzebniejszy i nuyżyteczniejszy mebel u dzieci, i dla tego przyłączam tu iey odrysowanie, ponieważ ona jeszcze bardzo mało iest znana (p. fig. 1.). Jest to mały kosz z plecionym daszkiem, który na 4 kołach stoi, Cały on iest tak letki, że czteroletnie dziecię tu i owdzie wozić może, i ma tę dobroć, że sprawia bardzo letkie i nieszkodliwe poruszenie; że czyni kołysanie i noszenie niepotrzebnem, co nie tylko uciążliwą, lecz nawet dziecku dla zbytniego ciepła, dla iednostronnego noszenia i dla waporów noszącego, iest szkodliwą rzeczą, i że osobliwie przy chorobach dzieci iest bardzo dobroczynny, gdyż ich naylepiey zaspakaia; umnieysza gorączkę i febrę, i ustawiczną odmianę mieysca w izbie łatwo sprawić może, która przy takich chorobach, gdzie wapory dziecka wiele zarażającej materyi maia, i bardzo szkodliwą lubo niewidzialną mgłę około chorego formuia, iest nadzyczaynie użyteczną,

Jednakże bryczki takowey można tylko w równych pokojach używać; na bruku zaś trzęsie ona za nadto.

Krzyczenie dzieci.

Skòro tylko człek światło tego świata postrzeże, krzyczenie iest naypierwsze, co on czyni, my nic więcey ztąd nie wnosimy, iak że żyie. Zamiast uczucia kłopotu, cieszymy się owszem z tego, i to słuszenie, bo dziecko okazuje siłę życia i wolne płuca. Równie też tak powinniśmy i na przyszłość czynić, i to ogłaszanie swey bytności, uważać za naturalny znak swey existencyi, który nic niebezpiecznego nie ma. Ale zamiast tey spokoyności, popolicie czułe matki i trwożliwe piastunki dla każdego zakrzyknienia dziecięcia robią sobie wiele kłopotu, i czynią nawet nie iedną rzecz, która dziecku staie się szkodliwą. Aby te kłopoty zmnieyszyć i uszkodzeniu zabiedz, rozumiem iż przysługę uczynię, gdy tu okażę, że krzyczenie dzieci (samo przez się rozumie

iż

iż w pewnych ograniczeniach) nie tylko jest naturalnem lecz nawet bardzo użytecznem i zbawiennem. Jeżeli pòydziemy do przyczyny krzyczenia, znajdziemy, że nie zawsze to trzeba iako wyrażenie bólu i nieprzyjemnego stanu uważać, a kto to czyni, ten popełnia on błąd tak pospolity, iż że stanu i głosu drrodnego człowieka, sądzi o stanie dziecięcia, które przecie jest całę inną istotą. W pierwszych czasach dziecinności wiele zjawień nie są niczem innem, iak tylko usiłowaniem ukazywania siły. Widziemy iak dziecko gdy ie zawiia, rękami i nogami rzuca i wyrabia, i często natężające poruszenia przedsiębiera: a któż wniesie z tych poruszeń na stan nienaturalny albo przykry dziecięcia? A przecie czyniemy to samo, gdy każdy krzyk tak wykładamy, bo w wielu przypadkach nie jest niczem więcej iako usiłowaniem okazania siły płuc i narzędzi oddechowych; i nie na próżno wiała natura w dziecie to usiłowanie, bo właśnie przez to siła i użyteczność organu rozwiała się i wydoskonala. Kto więc krzyczeniu dziecka przeskadza zawsze, ten może sprawić, że dostanie piers

pierś mniej mocną, niżby bez tej przeszkody dostało, i że się prawdziwie tem łatwiej zatamowania i chorowite materye w piersiach formują. Ale daymy, iż w rzeczy samej byłoby ciężliwe i chorowite uczucie przyczyną krzyczenia; to właśnie iest często naylepszym środkiem do zniesienia tej przyczyny. Jeden z nayczęściejszych powodów do krzyczenia, iest skupienie się waporów w żołądku, które skórę do góry wspinaia, i przez bole wzburzone przymuszaia dziecko nieiako pomimowolnie do mocniejszego oddychania, to iest do rozwolnienia się przez krzyczenie, i właśnie przez to owe zatamowanie powietrza w żołądku bywa naypewniey rozpuszczone. Inszy pow. . . krzyczenia iest skupienie się flegmy, albo zatamowanie się krwi w płucach, a i na to nie ma pewnieyszego lekarstwa mieyscowego iako właśnie krzyczenie: Nawet ieśli zatamowany bieg soków w powierzchwnych częściach i ztąd wynikająca mała niezdrowość (on się u dzieci bardzo często zdarza) iest przyczyną, wtedy iest krzyczenie przez powiększoną cyrkulacyą krwi naylepszym na to sposobem.

Ale

Ale też bez względu na szczególne przyczyny jest krzyczenie co do swych powszechnych skutków dla dzieci bardzo zbawienną rzeczą. Jest to prawie iedyna moc, którą dziecię w pierwszym czasie życia swego mieć może, ożywia obieg krwi i sprawia równiejszy podział soków, przyspiesza strawienie i całe żywienie i porastanie ciała; podziela zatamowanie i skupienie w żołądku i przyspiesza wszelkie odłączenia, osoliwie owe tak ważne waporowanie skóry. Dosyć że ia to znajduię rzeczą prawdziwą, co stare przysłowie gminne mówi: że po dzieciach, które nie krzyczą, nie wiele się można spodziewać! Jak niesprawiedliwie iest to więc, gdy się każde krzyczenie małego dziecięcia za wezwanie do pomocy bierze, i iak wiele niepotrzebnych i szkodliwych zabiegów dla tego się czyni! Nayzwyczajnieysza iest, iż się dziecku do picia albo nawet do iedzenia daie i przez to się w dziecku to złe przyzwyczajenie zakłada, iż ustawicznie czegoś żąda; przez to też utrzymuie się zła strawność i złe soki; albo przynajmniey biorą dziecko na ręce i noszą, przy czem, osobliwie w nocy, kilkokokrotne przeziębienie

bienie więcej szkody czyni, niżby krzyczenie
 było sprawiło. Trwożliwe matki postępują na-
 wet tak daleko, iż zaraz dają klistyrę, aby
 biedne dziecię od wapórów albo od konwul-
 syi, których dostać mogłoby, uwolnić, i tak się
 to dzieje, że owe biedne niemowlę już w pier-
 wszym roku parę set klistyr dostanie, które
 mu na całe życie kiskę żołądkową zwałaią.
 Albo zawołaią nawet Doktora, który coś za-
 pisuje, choć tylko co takiego, aby nie wyszedł
 nic nie zapisawszy. A jeżeli się to wszystko
 iestanie, to iednak owa zbyt trwożliwa uwaga
 ma ten skutek, iż dziecko prędko postrzeże,
 że krzyczenie jego coś znaczy i przez to mo-
 że coś dostać, przez co się pewny fundament
 do uporczywości i umyślnego krzyczenia za-
 kłada, i krzyczenie zamiast zmniejszenia się,
 coraz bardziej się powiększa. Postrzegłem ia
 że te dzieci, na których krzyk uważano, nay-
 więcej też krzyczały, gdy zaś te, na których
 krzyk mniej względu miano, w krótcie się od
 tego odzwyczaiły; i dla tego muszę tu po-
 wszechną uwagę dodać, która się mnie wszę-
 dzie potwierdziła, że boiażliwa i zbyt wielka
 uwaga

uwaga na dzieci jest nayspewniejszým sposobem, aby ich fizycznie i moralnie popsuć. Codzienne doświadczenie nas naucza, że te właśnie dzieci, na które się najmniej uważa, lepiej się udają, siły swe rozwijają i właśnie przez to więcey mocy, samodzielności i użyteczności nabywają, gdy zaś losem iedynaczków i delikatnie wychowanych dzieci jest słabość i niedoskonałość. Nayspierzszým prawidłem całego wychowania jest nigdy nie zapomnieć, że człowiek ma być samodzielną istotą, że swoje fizyczne i moralne siły sam rozwijać, i ile możliwości, iak mayprędzey sam poznać i używać musi, ażeby stał się tem, do czego jest uorganizowanym, a nie tem, na co go się kunsztowi przerobić podoba. Nayswiększa sztuka edukacyi zdaiemi się w tem zawie-
rać, aby uważać zawsze na dzieci, nie dając iednak nigdy im o tem wiedzieć, iż się na nich uważa i ich prowadzi.

Jednakże bywa też krzyk u dzieci, który zasługuie na uwagę. Ale do tego rachuię iak to, gdy dziecko bardzo długo i bez przestanku krzyczy, albo gwałtownie, albo też razem
nożkę

nożkę do ciała przyciąga, co ból żołądka oznacza, albo przytęm sięga do gąbki, co ból zębów oznacza, albo ma przytęm inne chorowite wydarzenia, albo też gdy peryodycznie zawsze w pewnych czasach krzyczy.

P o k a r m.

Szczęśliwe jest to dziecko, które w pierwszych czasach życia odbiera swój pokarm z piersi swej matki albo zdrowey mamki. Zdrowie i siła gruntuje się przez to na całe życie, ja trzymam to za najpierwsze prawo natury, za najpierwszy warunek do doskonałego rozwinięcia i wykształcenia człowieka, żeby swój pierwszy pokarm bez pośrednie wysysał z istoty żyjącej. Dziecko, które tak długo było częścią swej matki, powinno i po narodzeniu ieszcze przez czas nieiaki iej częścią i współuczestnikiem iej życia zostawać, i dopiero powoli, wtedy, gdy siły dosyć nabierze, z tey dobroczynney podległości przeysdź do stanu niepodległego i samodzielnego życia. Bardzo jest wielka różnica między mlekiem ożywionem, bezpośrednie z

isto-

istoty żyjącej wychodzącem, a między martwem mlekiem; pierwsze jest łatwe dziecięciu do strawienia i nie tylko nasyciającem lecz też ożywiającem, wzmacniającem i ogrzewiającem; ostatnie jest ciężkiem do strawienia, nadyma, rodzi kwas i flegmę, jest zimne i bezsilne. — Jak nieprzebaczone jest więc nadużycie biegu i praw natury, odbierać niemowlęciu tę zbawienną z natury mu przeznaczoną żywność, i zamiast powolnego tak mądrze oznaczonego przechodu przymuszać do niebezpiecznego przeskoku, który jest tem niebezpieczniejszym, im delikatniejsze i słabsze jest dziecię. — Jakóż mści się natura zawsze za takie bezprawia. Kunsztownie wykarmione dzieci nigdy nie dosięgają tego stopnia doskonałości, do którego przeznaczone były; słabość nerwowa i inne choroby są ich losem. Każda więc matka powinna by dziecięciu swemu, jeżeli słuszne przyczyny nie zabraniają tego, które tylko Doktor rozstrzygnąć może, dawać piersi, a to jeżeli bydź może, przez 8 miesięcy, aż pierwsze ząbki dostanie. Jeżeli tak długo bydź nie może, co prawda przy panującej teraz słabości często

często się wydarza, to jednak lepiej jest dla matki i dziecięcia, jeżeli przynajmniej przez pierwsze 8 albo 12 tygodni żywność od swej matki dostawać będzie, a w tedy szkodzi mu już mniej przechod do kunsztowney żywności.

Jeżeli matka i tego nie jest w stanie uczynić, to trzeba dać dziecku mamkę, ale nade wszystko, mleko iey nie powinno być za stare.

Jeżeli matka albo mamka ma dość mleka, wtedy najlepiej jest, kiedy dziecko całe żadnych więcej kunsztownych żywności nie dostanie. Tylko dla tych, którym na dostateczney ilości mleka brakuie, albo które całe bez niego bywają wychowane, trzeba wczesnie inne pokarmy dawać, do czego ja za rzecz najlepszą znalazłem, na drobno starty cwibak albo starą bułeczkę pszenną zmięszawszy to z trochę drobney kaszki, z połową wody i mleka ugotować gęstą zupę i dawać na południe i wieczor mierną porcją *). Żadnym sposobem
nie

*) Względem diety przy dzieciach kunsztownie żywionych, iako też względem więcej punktów do tego należących, oświadczyłem ja zdanie moje w moym dziele: Szuka przedłużenia życia ludzkiego.

nie można dziecku dawać takiego pokarmu w pierwszym tygodniu; iakoż nie radzę ia gotować zupy z mąki, która zamiast dobrego soku pokarmowego, sprawia flegmę i daie powod do robaków i zatamowania kiszek. Gdy dziecko ma iuż pół roku, można mu wtedy gotować zupę z chudego rosołu cielęcego albo kurczęcego; daley można też dawać iarzynty nienadymające, iakoto marchiew, endywian, szpinat, albo rozmaite owoce rozgotowane na zupkę w rosole. Jeżeli ma ząbki i iest od piersi odzwyczajone, dobrze iest wtedy dawać dziecku mierne porcyę mięsa i inne iarzynty i potrawy mleczne, i powoli przyzwyczaić do wszystkiego, co iest zdrowym i silnym pokarmem domowym. Tylko wyłączam ia tu ciasta, cukierki, ser, ciężkie potrawy, cebule, chrzan, korzenie, wędzoną i soloną wieprzowinę i rozmaite mieszane potrawy; im prostszy iest pokarm, tém zdrowszy. Owe tak ukochane kartofle wolno dzieciom tylko miernie i nie iako potrawy z tłustością zaprawione, lecz lepiej iako iarzynę albo zupę iadać.

Jakoż

Takoż czas iedzenia nie mało znaczy. U małych dzieci trzeba tu prawda postępować iak co do spania. Strawiaią one prędkiej, a zatem częściej muszą też mieć pokarm.

Jednakże i w tem tu iest lepiej, ieżeli się natura do pewnego porządku przyzwyczai, przez dawanie dzieciom pokarmu trzy albo naywięcej cztery razy na dzień. Daley porządek ten iest ieszcze potrzebniejszym, bo ia zawsze postrzegałem, że dzieci; ktore przez cały dzień i bez porządku iadły, były choremi i nędznymi. Żołądek musi koniecznie skończyć strawienie i mieć czas do spoczynku, gdzie swe siły i soki żołądkowe do strawienia potrzebne znowu zebrać może. Podaię tu więc porządek iedzenia, o którym zapewnić mogę, że wszędzie gdzie on był zachowywanym, dzieci były zdrowe i kwitnące, Trzeba dać zrana po wstaniu, mierną porcyą mleka z białym chlebem dobrze wypieczonym, nie świeżym, o 9 chleba z owocami, albo w niedostatku ich, z masłem, o 12 zupełny obiad, o 4 albo 5 chleba z owocami, albo zimą z powidłami sliwkowymi albo sokiem

marchwiowym, iest to iedzenie dla dzieci bardzo zdrowe i robaki niszczące; niech się dzieci przytém naiedzą do sytości, aby wieczorem nie iadły za wiele, co spanie czyni niespokojnym i złe soki sprawia; o 7 letką kolacyą z mleka, zupy, owocu, iarzyiny i t. d. przy czém trzeba na to uważać, aby żadnego mięsa, ciężkich potraw i nic nadymającego nie iadły, żeby w ogółności nie iadły za wiele, i żeby przynajmniey ieszcze godzinę po kolacyi nie spały. Nie mogę żadnym sposobem zgodzić się z temi, którzy chleb iako rzecz szkodliwą dla dzieci przedstawiają. Prawda że chleb świeży, z drożdżami mieszany, albo niedopieczyny iest dla dzieci szkodliwy, ale iezeli tych przymiotów nie ma, w tedy połączwszy z innemi pokarmami iest dzieciom bardzo zdrowy, i ia postrzegłem, że w pierwszych latach chleb pszenny dobrze wypieczony (ale nie bułki pełne drożdzy i lipkie, iak się w niektórych mieyscach znayduią) w późniejszych zaś latach chleb żytni iest naylepszym.

Nie mogę tu opuścić tey okazji, abym iednego pokarmu nie pochwalił i powszechnie go nie zale-

zalecił, który zawiera w sobie żywność iak naygęściey zebraną, przez co prędsze i silnieysze pożywienie i wzrost sprawić można, niż przez inne pokarmy, i przez co ia słabe i znędzniałe dzieci, w kilku tygodniach do zdrowia kwitnącego i czerstwego przeniosłem, a niektóre nawet od śmierci wyratowałem. Jest to korzonek salepkowy, który tak pożywny iest, że iedna drachma iego może funt wody na galeretę przerobić, i że pół łotu iest dostateczną żywnością na dzień dla dorodnego człowieka. Nie znam nic innego, przez coby znędzniałe, źle karmione dzieci można tak prędko do czerstwości przyprowadzić i zdrową krew napęłnić, iak tym wysmienitym pokarmem i co naylepszego iest, bez szkodliwych skutków pobocznych. Bo u dzieci delikatnych cale to nie iest rzeczą obojętną, czém my ie karmimy. Jeślibyśmy chcieli to przez zkoncentrowane pokarmy mięsne sprawić, żywilibyśmy w prawdzie teź, ale razem rozpalilibyśmy krew i ciało tak drażnilibyśmy, że mogłyby z tąd febry, inflammacye, nawet appoplexye i konwulsiie wyniknąć, salep zaś iest silnie żywią.

żywiącym ale łagodnie, i dla tego tém lepiej przypada dla tkliwego ciała dziecięcia: W takich przypadkach zalecam więc każdej matce, aby dziecku swemu co dzień iednę łyżeczkę albo i drachma drobno utłuczonego korzonka salepowego w mleku, rosole albo zupie zgotować kazała, przy czém trzeba tylko na to uważać, żeby się proszek ten zupełnie rozpuścił i w galaretę zamienił. To się dzieie, kiedy się ilość przeznaczona pierwey w łyżce wody do pęty mięsza, aż się rozpuści, i dopiero z większą ilością mleka albo rosółu gotować można. Co się tycze napoiu, naylepiej jest w pierwszym pół roku, kiedy nic innego nie dostaie dziecię, iak mleko, które mu naturą razem i za pokarm przeznaczyła, ale przypominam ia przytém, że i w tém dobrze jest zaraz porządek wprowadzić, znalazłem ia to bydź złą rzeczą, gdy dzieci ustawicznie są przy piersiach, Niech więc kilka godzin mia, od razu do razu, i przyzwyczaiay ich wcześnie aby w nocy nie zsały. Aż do końca pierwszego pół roku nie można się w prawdzi dobrze od tego ustrzedz, ale potem trze-

ba koniecznie zwyczaj ten ścieśniać i po upły-
nieniu rokucale nie trzeba pozwolić dzieciom
pić w nocy. Lepiej niech dziecko kilka razy
krzycze (bo więcej niczego nie potrzeba aby
od tego złego zwyczaju odwykło), niż żeby
zostając w nim wpadło w niebezpieczeństwo i
dostało słabość do strawności, kwaskowatość,
zatamowanie kreski, gruczoły i angielską cho-
robę, bo to są skutki, które ztąd wyniknąć
mogą.

Jeżeli dziecko niema mleka matki albo
mamki, albo w niedostku potrzebney ilości,
w tedy najlepszym iest napoiem krowie mle-
ko zmieszane z połową wody. Ale woda mu-
si bydź zawsze tak ciepłą, żeby mleko było
letnie, iak iest po wydoieniu.

Na końcu pierwszego roku można zacząć
niekiedy dawać napoy, a najlepiej iest czysta,
nie zgrzana woda. Tylko w takich zdarzeniach,
kiedy nie można mieć czystey wody, można
dać piwa, ale letkiego i dobrze wystalego, bo
to iest wielkie szczęście, które my dziecku na
całe życie dajemy, kiedy ie do picia wody
przyzwyczajamy.

Jeszcze

Jeszcze iedno! Nie trzeba przyzwyczaić dzieci do picia pod czas iedzenia, lecz po skończonem iedzeniu. Prawidło to, na które my często nie uważamy, trzymam ja za bardzo ważne, bo nayprzód picie pod czas iedzenia może przeszkadzać strawieniu i wtedy naybardziej szkodzi zębom, gdyż zimność napoiu może łatwo w rozgrzanych zębach sprawić rozłupania się, które naypierwszy fundament do ich zepsuia zakłada.

Niektórzy rozumieją, że się przez to ulży picie dziecku, gdy się mu daie pić z flaszeczki, do której iest gąbka przywiązana i niby pierś przedstawia, ale ja bardzo odradzam od tego zwyczaju szkodliwego. Nie tylko łatwo się rodzi w tej gąbce pewna ostrość, która się napoiowi udziela i może kwas i insze złe sprawić, lecz też wciągają dzieci przytém daleko więcey powietrza i potem bardzo cierpią na nabrzmiałość. Nietrzebaby cale inaczey dać dziecku pić, iak tylko z łyżki albo z małej miseczki podług ust dziecka uformowaney.

S p a n i e.

Osobliwszy przesąd mają niektórzy rodzice, iż rozumieją, że dziecko mogłoby spać za wiele, albo nawet przez spanie głupiem zostać; i dla tego zwykli często dziecko obudzać ze snu najsłodsze, i wymierzać mu do tego czas podług wymyślonych prawideł przez siebie, ale nie podług woli natury. Ja stanowię przeciw temu tę zasadę: iest to bardzo dobry znak, ieżeli dzieci wiele spią i spokojnie, i iest obowiązkiem pozwalac im używać tego spoczynku ile się im tylko posoba. — Dziecię żyie daleko prędzey niż dorodny człowiek, krew iego płynie prędzey, wszystkie drażnienia działają daleko mocniej, tak cząstki iako też siły bywają prędzey zkonsumowane. Prędsze zcieranie się wymaga koniecznie, żeby tych naywiększych środków: żywności i spania, ku wzmocnieniu życia daleko więcej używało niż człek dorodny. Do tego ieszcze uważać należy, że to nie tylko do iego życia, ale też do porostania i wzmocnienia iest potrzebne. Spanie w tym względzie iest równe
picciu

piciu i iedzeniu, ba nawet sprawuie ono więcej. Wstrzymuie na czas nieiaki wszelkie wrażenia drażnień zewnętrznych, i daie przez to sposobność do zebrania się siły. Sprawia one nakoniec przez spokojny i proporcjonalny obieg krwi to, że użyte pokarmy lepiey się z krwią mieszaia i materya pożywna więcej się zebrać i proporcjonalniey podzielić może: przez horyzontalne położenie i zmniejszony tym sposobem przycisk grzbietu powiększa też one foremne rozrośnienie i kształt piękniejszy; prócz tego ieszcze przyspiesza i reguluie odłączenie zepsutych materyi, staie się przez to iednym z naylepszych krw czyszczących lekarstw, i tak dopełnia sam wszystkie potrzeby wieku tego.

Niech mi wolno będzie dodać tu ieszcze niektóre dokładniejsze określenia. Im bliższym iest człek swego początku, tém więcej on spać powinien. W pierwszym czasie, po dziewięcio miesięcznym ciągłym spaniu musi sen zawsze ieszcze naywiększą część życia iego zajmować; ia iestem przekonany, że dziecko w tym czasie przez ciągle dwudziesto
cztero

cztero godzinne niespanie możnaby życia poz-
bawić. Przy wzrastającej sile dziecka wzrasta
też zdolność jego i potrzeba do niespania,
jednakże na każdy instynkt do spania trzeba
zezwoić. Gdy dziecko ma już pół roku, w te-
dy można je prędkiej do spania w pewnym
czasie przyzwyczaić, co w ogólności przy
wszelkich działaniach zwierzęcych jest bardzo
dobrą rzeczą. Niech spi dziecko przez całą
noc i jeszcze prócz tego przed południem i
po południu kilka godzin. Osobliwie trze-
ba się starać wczesnie dzieci do tego przy-
zwyczaić aby w nocy spały, przy czém na-
leży wszelkie zewnętrzne wrażenia, iako to
światło, hałas, i t. d. oddalić, iako też szcze-
gólniej chęci dziecku względem wyjęcia, pi-
cia, i t. d. nie zaraz zadość czynić. — Na
końcu drugiego roku, a może i prędkiej, straci
dziecko samo przez się ochotę spać przed po-
łudniem ale przytém trzeba zostawić wolę in-
stynktowi; spanie zaś po południu można aż
do trzeciego roku i dalej, jeżeliby się skłon-
ność do tego pokazywała, pozwolić, bo do te-
go czasu można zawsze jeszcze połowę życia,
więc

więc 12 godzin, iako potrzebne do spania uważać. Daley można ten czas co rok po iedney godzinie zmniejszać, co też sama natura przez większą skłonność do czuwania oznaczy, aż w siódmym roku do 8 albo 9 godzin przyidzie, przy czem może się aż do wieku dojrzałości zostać.

Nic nie ma szkodliwszego, iako dziecko nagle, a ieszcze gorzey gwałtownie ze snu porwać. Bo przechod ze stanu nieprzytomności do przytomności, to iest do zupełnego poczuwania wszelkich zewnętrznych drażnień, iest dla tak delikatnego systemu nerwowego iak dziecinny, bardzo ważnym krokiem, który dla tego natura arcy-mądrze przysposabia; sen przechodzi w drzemanie, letkie sny i niezupełne uczucia zewnętrznych wrażeń gotuią nas do zupełnego obudzenia się. Ale ieżeli ten przechod staie się nagle, trzeba go uważać iako zbyt gwałtowne wzruszenie, które do kurczu i konwulsyi daie powód, ba nawet, ieżeli się to często staie, może całemu systemowi nerwowemu konwulsyiny charakter, to iest skłonność do chorob konwulsyinych nadadź. Zdaie

mi się nawet byź rzeczą podobną do prawdy, że przez to można sprawić skłonność do chodzenia we śnie. Z tego właśnie powodu trzeba też, żeby dzieci nie zaraz po obudzeniu się na iasne światło, albo ścianę oczy zaciemiającą patrzyły, ponieważ to wrażenie nadto nagle nadweręża oko przez długi czas od światła odzwyczaione, i może wzrok iuż w naydelikatniejszym wieku dziecinnym osłabić.

Ale równie iest ważną rzeczą, żeby dzieci wypawszy się nie zostały w pościeli długo same iedne, gdyż to iest czas, w którym ożywiona fantazyja, drażliwa ciepłość, i nawet zebrawanie się w wewnętrznościach materyi wypróżniających się bardzo łatwo mogą byź pewne uczucia wzbudzone, które ową nieszczęśliwą, za wczesną doyrzałość nasienia rozrodnego, przyspieszyć iest w stanie. Kto dziecko swoje od samo -- gwałtu (onanii) chce uchronić, ten niech się do tego punktu stosuje. — Zapewnie iest to naylepsze zrzządzanie dla fizycznego szczęścia dzieci, kiedy się ich wieczorem wcześniej, naypóźniej o 8 do pościeli kładzie, a zraną o 6 godzinie, skoro się obudzają,

dzą, z pościeli wymie. Jeszcze muszę ważną tu wzmiankę względem dzieciennych miejsc do spania uczynić. Nie trzeba zapominać, że człek w żadnym miejscu nie żyje dłużej, iak na tem gdzie spi, i że przeto tak zdrowe iako i niezdrowe przymioty tego miejsca naywiększą ważność mają na oznaczenie iego fizycznego dobra. To ma się rozumieć ieszcze bardziey o dzieciach niż o dorodnych, gdyż one ieszcze bardziey od zewnętrznych wpływów zawisły, i że u nich tak ważny interes wyżywienia, wzrostu i wyczyszczenia się naybardziey podczas spania wykonywany bywa. Wystawmy tu sobie zwyczajną sypialnię dzieci: w iednym pokoju, który iuż dla swego położenia nie ma czystego powietrza (bo pospolicie biorą do tego nayodlegleysze i nayciemnieysze pokoje) gdzie przez cały dzień tak dzieci iako i służący żyli i powietrze popsuli; gdzie często bieliznę suszą i oprócz tego ieszcze rozmaite nieczystości powietrze waporami napełniają; tu to muszą te biedne stworzenia sypiać; wciągają więc w siebie przez całą noc powietrze iuż animalizowane (zzwierzęciałe) i popsute,

które

które im nie tylko nie ożywiającego nie u-
dziela, lecz ie prócz tego ieszcze szkodliwemi
materjami napelnia. W takiej to atmosferze
maia się wykonać nayważniejsze części rozwi-
nięcia i wydoskonalenia dziecinnego ciała!
Jestże to dziw, ieżeli zamiast tego, chorowi-
tość, słabość i nieporastanie nastąpi, i nie mu-
siemyż często nam niewiadomey przyczyny
w pokoju sypialnym szukać? Coż pomogą
wszelkie wzmacniające pokarmy i wszelkie
wzmacniające lekarstwa przez cały dzień uży-
te, ieżeli się dziecko 6 do 8 godzin w nocy
samemi niezdrowemi i popsutemi materjami
karmi i napelnia?

Nie mogę więc dość usilnie, i iako nay-
główniejszy punkt fizycznego wychowania za-
lecić, żeby dzieciom dać do spania pokój wol-
no leżący, powietrze świeże i słońce maiaący
(bo światłość słoneczną trzymam ia też za
istotny warunek do zdrowości pokoju), ieżeli
bydź może wysoki, któryby we dnie nie był
zamieszkany lecz owszem wywietrzony, i żad-
nemi waporami, nawet pachnącemi z kwiatów
pochodzącemi i innemi nie bywał napelniany,
i ży-

i żeby nawet w zimie został zimnym, bo spanie w cieple słabi całe ciało, naybardziej płuca, i sprawia skłonność do kataru, kaszlu, nawet do suchot. Ale otwierania okien w nocy ia nie chwale, ponieważ to przy naglej odmianie powietrza i pod czas spania dwakroć szkodliwsze oziębienie sprawić może. Jakoż stan pościeli iest bardzo ważnym; nayglówniejsze przymioty zdrowey i stosowney pościeli dziecinney są te, żeby ią w czystości utrzymać, a zatym często odmieniać można; żeby nie sprawiała za wielkiego stopnia ciepła, i żeby prostemu rośnieniu ciała pomagała, gdyż dziecko naywięcey podczas spania rośnie.

Ale ia znayduię, że pościel pierzana cale przeciwnie skutkuje w tym wszystkim. gdyż ona (iak się wyżej pokazało) nieczyste wapory zatrzymuie, przez zbytnią gorącość osłabia ciało, skóre do pocenia się i całą naturę do katarów i fluxyi skłania, i co naygorszego iest, przez to że się pierze ściąga i doł wciskać daie, sprawia przez to leżenie krzywe i skrzywienie grzbietu. Trzeba więc koniecznie kazać dzieciom spać na materacach wypchanych w pierwszych latach

latach plewem a w następujących sierścią końską. Położenie niech będzie poziome, a głowa miernie podwyższona. — Jeszcze iedno, co się nie iednemu może mała rzecz zdaie, ale mnie nie. Trzymam ia to za rzecz niezdrową, ieżeli się dzieciom, iak to ia widziałem, robi pościel cale płasko na podłodze; bo wiadomo iest, że w każdym mieyscu, gdzie ludzie żyją, zawsze się rodzi węglík (pewny gatunek powietrza) który dla swey właściwey ciężkości zawsze na doł upada i tam formuie niezdrową, życia nie wzmacniającą sferę powietrza, które każdemu, który w nim noc przeżyie, a osobliwie dzieciom szkodliwe bydz musi. Nayzdrowsze utrzymywanie się iest zawsze na środku pokoju, ponieważ na wysokości lżeyszy gatunek popsutego powietrza, znanego pod imieniem powietrza zapalnego (wodorod), zbiera się, i dla tego zawsze dobrze iest, aby łóżko przynajmniey na łokieć wysokie było.

Głowa goła.

Zapewnie jest to iednëm z nayistotniejszych polepszeń naszego fizycznego wychowania, iż głowie dzieci odięto owe ciepłe czapki futrzane, które ieszcze przed 15 laty powszechnie noszono i za nieodbicie potrzebne do zdrowia trzymano. Żadna rewolucya nie była tak prędko i powszechnie wykonaną, iak ta, ale przy żadney też nie były owoce tak wpadającemi w oczy, iak w ninieyszey. Od tey epoki wyszedł oczewiście z mody ów wyrzut na głowie, który dawniey u dzieci bywał niechronnym, cierpią też dzieci mniey na kaszel i fluxyą, włosy rosną piękniey; całe ciało jest rzeźwieysze, i, ieżeli się niemylę, dzieci patrzą na świat żwawiey i rozumniey. Dowiedzioną jest to rzeczą w nauce lekarskiey, że przez to gołe noszenie głowy utrzymuie się waporowanie lepiej i doskonaley, za wielki napływ soków do tey części wstrzymuie się i środek systemu nerwowego wzmacnia się, a nawet kościowa materya czaszki mozgowej ztwardza się, zatem zwyczaj ten zasłania ważną część

część istoty rozumney od chorób i przypadków wszelkiego gatunku, gdy zaś dawniejsze za ciepłe utrzymywanie robiło go miejscem słabości, materyi chorób, i zbiorów krwi, a zatem w ogólności częścią chorowitą. Herodot powiada, że gdy po bitwie Persów przeciw Egipcyanom pod Kambyzesem trupy obustronne odłączono, z wielkim zadziwieniem znaleziono, iż czaski Persów były tak miętkie, że ie małym kamuszkim przedziurawić można było, gdy zaś głowy Egipcyanów tak mocne znaleziono, że ie ledwo wielkim kamieniem można było rozbić; znayduie on przyczynę tego rzadkiego zjawienia w zwyczaju Egipcyanów, iż oni głowę zaraz z młodości ostrzyżoną i niepokrytą, pod czas każdego powietrza nosili, gdy zaś Persowie zawsze ią pokrytą i ciepło trzymali. Natura mogłaby była dawno już uwagę naszą na to zwrócić, gdyby ludzie przyzwyczajeni byli, prawidła i zasady życia swego ze wskazówek natury przyimować, które ona czystemu i bezprzesądnemu uważycielowi tak wyraźnie pokazuje. Głowa powinna i musiała iako miejsce nayważniejszych zmysłów

zostać

zostać niepokrytą, i dla tego natura dała na części niepokrytey włosami tak krwistą skórę, że ona wrażenie zimna i przymrozku daleko bardziey wytrzymaie, a inszą część pokryła włosami, które całość dostatecznie od zimna i upału zasłaniaią, gdyż one, iako słabsi sprowadziciele ciepła, zmniejszaią tak stratę wewnętrznego iako też za mocne wciskanie się zewnętrznego ciepła. Albo właśnie w tym urządzeniu natury leżą przestrogi od błędów, których się, iak mnie здаie, nie dość wystrzegamy, a na które ia tu uwagę zwrócić muszę.

Włosy są naturalnym i potrzebnym pokryciem głowy, i z tąd wynika, iak ia rozumiem, żeby dziecko poki ieszcze włosów nie ma, głowę czapeczką pokrywało. Przesadą zatem iest i szkoda dla dzieci, kiedy się ich w pierwszych miesiących, osobliwie gdy powietrze iest wilgotne i chłodne, z gołą głową nosi. Częsta odmiana temperatury, która tu bezpośrednio na tak delikatny organ działa, połączona do tego cienkość i otwartość czaszki mozgu z większą daleką czułością wieku tego,

przez

przez co wszelkie zewnętrzne wrażenia daleko mocniejsze skutki sprawują, staie się powodem do nayszkodliwszych skutków dla zdrowia, nawet dla życia dziecka; do tego ieszcze, głowa goła iest bardziey wystawiona na mechaniczne uszkodzenia. Jednakże pokrycie nie powinno bydź za ciepłe, a skòro włosy dostatecznie głowę pokryją, trzeba ją nieznacznie od czapeczki odzwyciaać.

Równie teź ostrzyganie włosów nie iest rzeczą obojętną. Niech sobie moda ostrzyga suknia nasze raz kròtko, raz długo, bo to nie są części ciała naszego: ale ieżeli ona pozwala sobie z częściami ciała naszego (a temi są przecie nasze włosy) tém sposobom postępować, wtedy iest insza rzecz. Jeżeli się komu, który ma grube i gęste włosy, iednym razem kròtko ostrzygą, to iest prawie iednakowo, iak kiedy się komu, który przyzwyczaiiony iest ciepłą czapkę nosić, nagle każe chodzić z głową gołą, i ieżeli się to stanie w chłodney i wilgotney porze roku, (wzgląd, którego moda nigdy nie ma) może to stać się powodem do rozmaitych szkod

szkodliwych przeziębień i innych chorób. Wiem
 ia przykłady, że za krótkie ostrzyżenie wło-
 sów w dzieci, które tylko co były wyrzut na
 głowie straciły, sprawiło iego prędki powrót i
 ściągnęło niebezpieczne choroby, bo to było
 to samo, iak gdyby były zimne zawinięcia na
 głowę przyłożone. Nie trzeba więc i w tym czy-
 nić przeskoków, trzeba mieć wzgląd na porę
 roku, na poboczne okoliczności, i t. d. Nie
 ostrzygay też nigdy włosów za krótko, bo nie
 widzę rzeczywistey w tem piękności, kiedy gło-
 wa zamiast własnami niby trefionemi albo ma-
 larsko uformowanemi, iest przeciwnie okryta
 niby krótką i styrczącą sierścią: od dawna i
 powszechnie prawie było uważano ostrzyżenie
 głowy za znak niewolnictwa i hańby, gdy zaś
 włosy treżone i długie oznaczały człeka wol-
 nego i slachetnego. Muszę też iedną wadę
 przypomnieć, która w tém leży, że chcą mieć,
 dzieci z niepokrytą głową nawet w zbytecz-
 nych upałach albo mrazach, gdyż to iest rze-
 czą pewną i przez doświadczenia potwierdzo-
 ną, że za wysoki stopień ciepła albo zi-
 mna, gdy bezpośrednie na głowę działa, mo-

że niebezpieczne, nawet śmiertelne choroby sprawić, iako to: apoplexyą, kurcz, konwulsye, zapalenie mózgu i t. d. Dla tego dobrze iest, kiedy dzieci na wielki upał albo zimno wychodzą, dawać im letkie pokrycie na głowę, w zimie wełniane, latem słomiane.

B i e g a n i e.

Na końcu pierwszego roku poczyną dziecko czuć chęć do używania nożek, do stąpania i biegania, a wtedy iest czas, aby to nowe okazywanie siły wspierać.

Jeżeli się wcześniefy zacznie kazać dziecku stawać i chodzić, wtedy wynika ta wielka szkoda, że kości nożek, ponieważ ieszcze nie mają dość siły, aby ciężar ciała mogły nosić, skrzywiają się, i przez to biodra i miednicę mogą dostać nienależytą formę.

Ale nie tylko co do czasu, lecz też co sposobu wspierania radzę ia iść za prawem natury, to iest, iść powolnym co raz nieznacznie większym krokiem, i wydoskonalenie tefy zręczności bardziefy samey sobie zostawić,

wić, a nie przymuszać naturę. Naylepiej jest więc pozwolić dziecku pierwey czołgać się i czasem mu podawać rękę aby się nauczyło podnieść, stać i na nogach chodzić. Nie mogę do tych pierwszych ćwiczeń nic lepszego zalecić, iako plac darniną obrosły i na słońce wystawiony, ale tylko nie w ten czas, kiedy się dziecko na nim znayduje. W ogólności skutki takiego utrzymywania są przedziwne tak dla zdrowia iako i wzmocnienia dziecka. Powietrze życia, które się z roślin mocą promieni słonecznych rozwija, sama nawet mgła ziemna, czynią zabawę na takowey murawie iedną z naybardziej ożywiających kąpeli powietrznych; widziałem ia że naysłabsze dzieci chore na angielską chorobę szczególnie tylko przez to wyzdrowiały, że się co dzień, naywiększą część dnia, na takim placu bawiły. Dla tego też dla tych dzieci, które biegać ieszcze nie mogą, jest to naylepszy sposob do wzbudzenia tego instynktu i siły,

Gdy dziecko stać zacznie i nogi swoje daley stawiać, trzeba wtedy mu pozwolić albo trzymając ie za ręce, biegać, albo postawić w

letki kosz do biegania, ale trzeba przytem uważać, żeby on był letkim do poruszenia, i żeby dziecko nie potrzebowało wiele siły do posuwania go daley, Nie życzę używać owych szalek, w których dzieci nabywają tego zwyczaju złego, wieszając się w nich, a przez to dostają [wysokie plecy i pierś wklęsłą.

Ostrzegam też w tym czasie i oł tego, żeby dzieciom nie dać długo stać na jednym miejscu, iak to iuż często widziałem, iak takowe biedne stworzenia niby za karę iak w stajni iakiey były zamknięte, To bywa przyczyną do krzywych nóg i przerośnienia grzbietu.

Zwyczajne choroby małych dzieci i traktowanie owych.

Nie iest tu moim zamiarem matki wykształcić na doktorów, bo do tego należy nie tylko znościomość niektórych lekarstw i receptów, lecz umiejętność obszerney i ciężkiej nauki doktorskiej, czego od matek żadnym sposobem żądać nie można. Przeciwnie nie znam ia
nic

nie nieszczęśliwszego i niebezpieczniejszego, iak bydz poldoktorkiem, i znać lekarstwa i recepty, nie umiejąc należytego ich użycia. Naydużycie iest wtedy nieuchoronném; naylepsze lekarstwo może stać się trucizną przez złe użycie, i to będzie wieczną prawdą, że daleko iest lepiej, nie w chorobach nie czynić, i działanie zostawić samey naturze, niż użyć co złego. Do dzieci stosuje się to ieszcze bardziej niż do dorodnych, ponieważ, raz że wtym delikatnym i drażliwym wieku naymnieysza omyłka w traktowaniu może mieć naysmutnieysze skutki, powtóre że u dorodnych natura daleko ma więcej czynności i siły reprodukcyney i własney pomocy. Precz więc ze wszystkiemi lekarstwami bez należytey wiadomości ich użycia! Nawet lekarstwo na laxowanie, którem często tak hoynie szafują, iest trucizną, ieżeli nie w należytych czasie iest użyte; nietrzeba zapomnieć nigdy, że każde użycie lekarstwa iest wzruszeniem kunsztowney choroby, do czego ten tylko może mieć wolność, który naturę człowieka i zasady nauki lekarskiej zna

grun-

gruntownie i doskonale. — Jakież to smutne przykłady widziałem z przyczyny troskliwych matek, które, złudzone przez xiążki lekarskie dla pospólstwa nie ostrożnie pisane, dały były swym najmiłszem dzieciom lekarstwa, których skutek był nieszczęśliwym! Wieczne zarzuty i zgryzoty sumnienia dręczyły ich przez całe życie, a strata ukochanego dziecięcia stawała się przez tę myśl tém boleśnieszą, że sama jest iey przyczyną.

Moim iedynym iest więc zamiarem, dać matkom niektóre rozumne wyobrażenia o zwy-
czaynych chorobach dzieci, i powiedzieć im, które z tych chorob są niebezpiecznemi, a które nie są, aby częścią niepotrzebną boiaźń, częścią od niebezpiecznego kroku uchronić, a ieszcze więcej, czego nie mają czynić, i kiedy iest potrzebna pomoc doktora! Tę to są w ogólności iedyne punkta podług przekonania mego, które xiążka lekarska dla ludu zawiierać może.

Żółtaćka nowonarodzonych dzieci.

Bardzo jest to zwyczajne zdarzenie, że trzeciego albo czwartego dnia po narodzeniu skóra dziecka żółto się farbuje, często nawet w znacznym stopniu. Tak zostaje przez trzy, cztery a czasem i ośm dni, poczem znowu naturalną farbę przyjmuje.

Przyczyna tego zjawienia jest dwoiaka. Raz potrzebna odmiana, którą nowe i niezwyczajne działanie powietrza i odmieniającego się ciepła i zimna na skórę, a osobliwie na delikatną siatkę pod powierzchnią skóry, gdzie jest prawdziwe miejsce koloru skóry, sprawić musi. Skóra, która dotychczas nie znała, iak tylko dotykane letniej łagodnej materji płynnej, ma się teraz do nowego żywiołu przyzwyczaić; musi ona do tego dopiero jeszcze prawie się uorganizować, a ta wielka odmiana działa koniecznie na mieszaninę ich cząstek, z których się składa, i daje się przez odmianę koloru widzieć. Druga przyczyna leży w smole dziecinnej (Meconicem). Tak nazywają
nie-

nieczystości, które się pod czas ciąży w kiszce wielkiej dziecięcia zbierają i formują materią czarną, niby smołę, która w pierwszych dniach życia, często nawet do osmego dnia przy wypróżnianiu odchodzi. Część tej po części żółciowej i farbę zawierającej materii do naczyń zsących i potem się przez skórę i urynę odłącza; przez co się w pierwszych dniach nie tylko skóra lecz też często i uryna farbuje.

Widać tu że zdarzenie to ledwo na imię choroby zasługuje, lecz jest zupełnie naturalnem wydarzeniem, które tylko czasem staje się chorobą. Jednakże można iey przez dwa bardzo proste sposoby często zapobiedz, przez letnią kąpiel i obmywanie, i przez należyte wyczyszczenie pierwszych dróg (kiszek i żóładka) od smoły dziecinney.

Względem ostatniego, to jest: wyczyszczenia kiszki wielkiej w pierwszych dniach życia, muszę tu jeszcze coś obszerniejszego powiedzieć, bo ona dotyka to ważne pytanie, które od dawna miało wiele zdań za sobą i przeciw sobie: czy życie zaraz od

od laxowania zacząć mamy? Wiele nowych doktorów oświadczyło się głośno przeciw temu, a nawet niektórzy raczą zaraz z początku dać nieco wina, co ja, tu pobocznie mówiąc, za rzecz szkodliwą uznać muszę, gdyż zapewne jest to przeciw naturze, zaraz z początku od najmocniejszych i naygoreńszych lekarstw drażniących zacząć.

Obrońcy laxowania z początku zasadzają się na tey okoliczności, że w kiszce wielkiej dziecinney znayduje się smoła dziecinna, materia obca, a zatem szkodliwa, a ta musi być wypróżnioną, nawet że natura sama tak urządziła, iż pierwsze mleko matki ma przymiot laxujący, i zastępuje miejsce lekarstwa laxującego. Przeciwnicy zaś mówią, że to jest złe, dziecko zaraz z początku życia iego osłabiać przez laxowanie, i to niepotrzebne, gdyż natura ma staranie o to przez laxujący przymiot mleka matczynego.

Na to odpowiadam ja następującym sposobem: obie strony zgadzaia się na to, że smoła dziecinna musi być wypróżnioną. Idzie

tu tylko o to: czy to wypróżnienie trzeba naturze samey zostawić, albo czy też kunszt ma ie wspierać. Gdyby można bydz tego zupełnie pewnym, że natura to sama zawsze należycie wykona, wtedy kunszt byłby cale niepotrzebnym, ale niezawsze natura samazadość uczyni. U niektórych matek iest już pierwsze mleko tak twardziste i flegmiste, że nie sprawia laxowania, a u wielu dzieci, które mamki, a zatem stare mleko dostają, cale się tego spodziewać nie można. — Trzymam więc zawsze na rzecz pewnieyszą, aby nowonarodzonemu dać letkie lekarstwo na laxowanie, tylko tak urządzone, żeby dziecka nie osłabiało i niczego więcey nie sprawiało, iak tylko to, czego natura żąda. Można użyć do tego rabarbarum, które cale żołądka nie osłabia, lecz owszem strawność wzmacnia, i dawać dziecku do potty, aż się smoła dziecinna zupełnie wypróżni. Zalecam do tego będący w aptekach sok rabarowy zmieszawszy z tyłąż wody różaney albo koprowey, co dzień trzy albo cztery razy po łyżeczce małej dawać, a to przez cztery do szczęściu dni, co raz po mnieyszey porcyi, do
potty

poty kontynuować, aż się w wypróżnieniach dziecka nie z owej czarney smoły dziecinney znaydowaó niebędzie.

D y a r' y a.

Jedna z najczęścieyszych chorób dziecinnych jest dyarya, często cale nie nieznaczająca, często też dobroczynna, ale też często niebezpieczna. Traktowanie iey wymaga wielkiej ostrożności, bo równie może być niebezpieczną rzeczą, zatrzymać dyaryą, kiedy jest dobroczynna, iak nie zatrzymać, kiedy jest niebezpieczną.

Wszystko tu zawisło na przyczynie, na naturze ciała, długości i stopniu choroby,

Zwyczajne przyczyny u dzieci są: niestrawność i zbytne napełnienie żołądka (osobliwie nie dobre mleko matki albo mamki), kwas, przeziębienie, wykluwanie się zębów, słabość, za częste używanie lekarstw laxujących.

Przy leczeniu musi być najgłówniejsza zasada, żeby każdą dyaryą poty uważać za coś zbawiennego i użytecznego, aż się o szkodli.

dliwości przekonamy. Bo jeżeli jest przyczyną ostra i niestrawna materya w kiszkaach będąca, to dyarya wyprowadza ją i tym sposobem sama się ulecza. Nawet kiedy wykluwanie się zębów jest przyczyną dyaryi, iak to się często zdarza; wtedy jest ona wielkim lekarstwem do ulżenia i wyprowadzenia chorób piersi i głowy, a doświadczenie naucza, że takie dzieci, które dostają zęby mając dyaryę, zwykły być wolne od febry, konwulsyi; kolek w piersiach i t. d. — Ale z drugiej strony nie trzeba nigdy zapomnieć, że dyarya jeżeli jest za mocna albo za długo trwająca, życie dziecka w największe może niebezpieczeństwo wprowadzić.

Póki jest więc dyarya mierną, to jest, trzy do czterech razy na dzień, póki wypróżnienia nie są zielone albo za wodniste, póki dziecko przytęm rzeskie zostaje, ma apetyt i nie chudnie, póty można być przytęm spokojnym, i nie trzeba nic czynić, iako strzedz się od przeziębienia, trzymać nożki i ciało ciepło, nie dawać ani piwa, ani owoców; ani nic kwaśnego albo nadymającego, a pokarm zaś i
napóy

napóy zaprawiać ryżem, krupami, owsianą kaszką, i t. d, aby był flegmistym. Można też, iako, lekarstwo zapewnie bardzo zbawienne, dawać dzieciom trzech miesięcy ieszcze nie mającym, co dzień po łdwie małe łyżki soku rabarbarowego, większym zaś tyleż tynktury rabarbarowej, które w Aptekach dostać można.

Ale ieżeli dyarya co dzień częścicy bywa, ieżeli trwa dłużej niż tydzień, albo ieżeli dziecko przytęm staie się bladse i słabsze, traci apetyt, albo miewa gorączkę, albo wypróżnienia niesą takie, iak za zwyczaj bywaią, albo ieżeli dziecko przy tē wiele krzyczy i bole okazuje, w tedy nie trzeba czasu tracić i doktora na pomoc wołać.

Ale ieżeli iest dziecko słabe albo chorewite, na ten czas trzeba dyaryą iako rzecz ważną uważać, i o doktorską radę starać się.

Jeżeli wypróżnienie iest zielone i niby posiekane, w tedy można się domyslać kwasu, a na ten czas dobrze iest rabarbarum z nieco magnetyi (u małych dzieci co dzień sześć do ośmiu

ośmiu ziarenek ieczmiennych ciężką, u starszych więcej) mięsząć. Trzeba też w tedy roztrząsnąć, czy w pokarmie dziecka nie ma coś takiego, co by kwas zrodzić mogło (do czego szczególnie za częste używanie cukru, ciastek, tłustości, owoców i iarzyń rachować można, i, jeżeli dziecko jeszcze zsię piersi, może iedyna przyczyna bydź w takich wadach dyetetycznych matki albo mamki. dla tego musi ona strzedź się wszelkiego kwasu i wyżey nadmienionych pokarmów, a żyć mięsem i iaiami. Obacz przytęm co się przy kwasie dzieci powie.

Muszę jeszcze ,zwrócić uwagę na przyczynę długo -- trwałych dyaryi, a na przyczynę często nie znaną, to iest: leżenie dzieci w nocy nago. Na to iest sposób ten, kazać dzieciom nosić w nocy spodnie z parchanu, mające pas na wierzchu.

Skóro się przy dyaryi kręw pokaze, wydarzenie to musi wielką uwagę i staranność doktora ściagnąć,

Zapalenie oczu nowonarodzonych dzieci.

Jest to iedna z nayniebezpieczniejszych chorob i na nieszczęście, często bywa przyczyną, że biedne dzieci zaraz przy wstępie na świat tracą wzrok na zawsze. Trzeba więc zaraz mieć naywiększy wzgląd na to, i bardzo na to uważać, co ia tu osobliwie względem zapobieżenia temu powiem.

Rzadko przynosi dziecko, z sobą tę chorobę na świat, pospolicie dostaje onę w pierwszym albo drugim tygodniu życia swego. Im wcześniefy ona powstaie, tém iest niebezpiecznieyszą. — Przyczyny są: za iaśnie światło, kurzawa, dym, niedostatek czystości tak oczu iako i ciała czasem też przyrodzone, albo podczas rodzenia udzielone materye choroby albo ostrość, iak to pospolicie nazewaią. Widać tu, że to można ustrzedz i iakim sposobem; i to iest rzeczą nayważniejszą, co w ręku matki leży, i co ia tu im nayserdeczniefy zalecić pragnę. Naygłówniejsza rzecz zawiera się w tem, żeby dziecko z początku zaraz nigdy na
zbyt

zbyt iaśne światło nie wystawiać, żeby mieć staranie o to, aby pokòy, w którym dziecko leży, nie miał kurzu i dymu, i żeby oczy nie tylko co dzień wodą wymywać, lecz też żeby nie zapomnieć, dziecko często obmywać i kąpać, iak się wyżej powiedziało. Zawsze znalazłem, że dzieci: u których ta czystość zachowaną była, były wolne tak od bólu oczu iako też od betek i chorób skóry. I w tym względzie jest też bardzo dobrze, aby nie zapomnieć dać używać soku rabarbarowego w pierwszych dnia życia.

Ale skoro się oczy prawdziwie rozpały, na ten czas trzeba zaraz udać się do dobrego doktora, a matka nie może nic więcej czynić w tedy, iako powieki dziecięcia często we śnie otwierać ostrożnie, i materyą ostrą, która się często zbiera, wypłukiwać mlekiem matczynym albo mamczynym.

Katar i Kaszel.

Obie są bardzo częste choroby dziecinne, ale byłyby one daleko rzadsze, gdyby ie lepiej

piev traktowano. Pospolicie zbytńia troskliwość względem kaszlu i kataru iest przyczyną tego, że ie dzieci dostaia, i że niektóre dzieci cale się ich pozbydź nie mogą. Troskliwa matka postrzega, że dziecko z przeziębienia dostae katar i kaszel, obwiia więc dziecko, bardzo ciepło i zachowuie ie od zimna.

Potym gdy po niejakim czasie wyniosą dziecko na powietrze, zaraz dostae znowu katar i kaszel, co znowu przymusza dziecko do zatrzymywania się przez ieden albo i dwa tygodnie w izbie; i tak widziałem dzieci, które dla tey ustawicznej troskliwości o kaszel i katar, prawie przez cały pierwszy rok dobroczynnego wpływu wolnego powietrza nie użyły, i przez zamknięcie stały się niewolnikami kaszlu i kataru na cale życie.

Stanowią przeto następujące zasady w tey mierze i proszę każdą matkę, aby ie zachować chciała.

Prawdziwa przyczyna częstego kataru iest zawsze słabość i chorobita drażliwość wewnętrzney skóry flegmowey nosa i płuc, iako też całej skóry zewnętrzney. Naybliższa przyczy-

na kataru jest wprawdzie pospolicie przeziębienie, ale to zimno nie byłoby było iako przeziębienie, to jest: iako przyczyna choroby skutkowała, gdyby ciało do powierzchowney odmiany ciepła i zimna bardziey przyzwyczajone, a powierzchowność skóry, iako pierwszy punkt dotykalny tych zewnętrznych wpływów bardziey zahartowną była.

Ta katarowa skłonność przez to bywa zrodzoną i utrzymywaną, że się dzieci utrzymuie w powietrzu zamkniętym i za ciepłym, nie daie się im użyć wolnego powietrza, i przez pokrycia za ciepłe przyzwyczaią się ich do pocenia.

Prawdziwe więc i iedyne sposoby do zapobieżenia tey skłonności, i do ustrzeżenia dzieci od kaszlu i kataru, są te: które ia w pierwszym Rozdziale tey Xiążki zaleciłem: codzienne umywanie zimną wodą, częste letnie kąpiele i codzienna kąpiel powietrzna. Przez to wzmacniaią się skóra i płuce, hartuie się powierzchnia skóry od szkodliwych wpływów ciepła i zimna, i od
zewnę-

zewnątrznych wpływów atmosfery, i daie im tak szczęśliwą konstytucyą, że nawet kiedy epidemiczne katary panują, n. p. koklusz, iak to wiem z doświadczenia, dzieci iednak nie łatwo ich dostają.

Ale to dobrodzieystwo, które się przez to dzieciom wyświadcza, nie ogranicza się na ustrzeżeniu od kataru, lecz też iest one razem wzmocnieniem skóry i płuc na całe życie, a zatem prawdziwym lekarstwem zapobiegającym od wszelkich chorób płucowych, i nawet od suchot. — Bo to, co my kataralnemi skłonnościami nazewamy, iest zawsze słabością do suchot; im częściej dziecko dostanie kaszel i katar, tem pewnieyszym można bydz, że nosi w sobie nasienie do owej nieszczęśliwey choroby na przyszłość, i im bardziey ie ciepło i zamknięte trzymamy, tem bardziey przyprowadziemy to nasienie do wzrostu i dojrzałości. — Nowy dowód, iak bardzo iuż w pierwszym dziecinnym wieku można przez owe proste sposoby życie przedłużyć, i nawet nayniebezpiecznieyszich nieprzyjaciół oddalić, między którymi zapewnie są naygłównieysi: choroby

rõby płucowe i słabość płuc. Ale jeżeli się katar prawdziwie znalazł, jeżeli jest mały, i powietrze nie jest wilgotne albo zbyt zimne, na ten czas nie trzeba dziecko wstrzymać od codziennego używania powietrza, tylko trzeba przestać co dzień myć i kąpać zimną wodą, ale trzeba dać czasem nieco letkiej herbaty bżowej z mlekiem i cukrem, iakoż jeżeli jest przytęm kaszel, rzadkiej zupki owsianej z kandyskiem cukrem. — Ale jeżeli jest katar mocny, i febra przytęm, (o znakach niżej) w ten czas użycie wolnego powietrza, iako też ciąg powietrza albo prędką odmiana gorącości albo zimna, są szkodliwe; dobrze jest w tedy poradzić się z doktorem, ponieważ się łatwo może do tego przyłączyć zapalenie płuc albo inna choroba.

Jeżeli kaszel trwa dłużej niż dwa tygodnie, daymy nawet że jest bez febry, wymaga on w ten czas uwagi i pomocy doktora, ponieważ w tym razie pospolicie sposoby wzmacniające są potrzebne.

Jednak że muszę tu nadmienić, że niektóre dzieci przy wykluwaniu się zębów ka-
dego

dego razu kaszel i zatamowanie piersi flegmą dostają, na które, póki wykluwanie się zębów trwa, żadne lekarstwo nic nie pomoże, ale skóro się to skończy, sam przez się zginie. Wiem ia, iak bardzo ten kaszel zębowy może troskliwe matki czynić niespokoynymi, ale nie-słusznie, bon on nie iest wadą płuc, lecz z powodu wykluwania się zębów: a ia z tego rzadko kiedy szkodliwe skutki widziałem. Jednakże dobrze iest, ieżeli się go, gdy iest mocny, przez stosowne lekarstwa ulży, choć go zupełnie uleczyć nie można.

F e b r a. *)

Febra iest to przypadek, który się przy kaźdey chorobie i w kaźdym wieku wydarzyć może. Ale zawsze zasługuie na uwagę, czy to sama powstanie, albo się do choroby iakiey przyłączy. Bo choć często iest bez niebezpieczeństwa, może iednak kaźda febra stać się śmiertelną chorobą. a tego z początku nie można przewidzieć.

Daię

*) Przez febrę rozumie się tutaj gorączka,

Daie więc tę przyjacielską radę, żeby skóro febra u dzieci powstanie, albo inna z początku niefebrowa i mała choroba zacznie byđż febrą; nigdy iej nie zastawić naturze, lecz szukać pomocy doktorskiey. Bo w początku często można taką chorobę wyleczyć małemi lekarstwami, która po iednym albo dwóch tygodniach iest śmiertelną.

Tylko to przypominam ia względem zwy-
czaynego postępowania, żeby dziecko, skóro ma febrę, nie wypuszczać na wolne powietrze, i nie dać mu ani piwa, ani rosołu z mięsa pòty, aż doktor dokładniejsze postępowanie oznaczy.

Znaki febry u małych dzieci są: gorą-
cość, która się z początku tylko na czole wi-
dzieć daie, gorący i prędkie oddech, pragnie-
nie, prędkie bicie pulsu, iednakże ostatni znak
iest u małych dzieci bardzo niepewnym, gdyż
ich puls zawsze prędzey idzie, i każda nay-
mnieysza przyczyna może go zmienić.

Czkawka i wymioty.

Nic zwyczajniejszego nie ma, iako że dzieci w pierwszych miesiącach dostają czkawki. Ale nic też nie ma nieszkodliwszego i mniej znaczącego. Małe nadwreżenie żołądka, nie co kwasu, małe przeziębienie, nadęcie, mogą ten wydarzenie zaraz sprawić, które albo samo przez się w krotce ginie, albo przez zagrzanie żołądka albo kilka łyżek herbaty rumiankowej łatwo może być uleczone.

Ale zawsze oznacza czkawka jeżeli często się wydarza, słabość żołądka, i może być nieiaką skazówką, do ogólnego postępowania z dzieckiem.

Ale wymioty już są ważniejsze, iednakże zawisło to wiele od pobocznych okoliczności i od rozmaitego ich gatunku.

U wielu dzieci są wymioty tak zwyczajne, że one prawie po każdym użyciu mleka albo pokarmu znowu część iego z siebie wydają, a my postrzegamy, że wiele takich dzieci są w dobrym zdrowiu, i tak siły iako i ciała

ła u nich przybywa, ztąd też owe przysłowie: dzieci spluwaki są tłusciaki. Ale nie zawsze to jest tak, i dla tego u niektórych wymioty mogą być znakiem i dowodem choroby albo chorowitości.

Oboje to rozróżniać jest bardzo ważną rzeczą, bo w pierwszym przypadku byłoby źle, użyć lekarstw, w drugim zaś koniecznie potrzeba wstrzymać wymioty. Podam więc tu znaki rozróżnienia, które każda matka łatwo pojąć może i wiedzieć powinna.

Nieszkodliwe a nawet pożyteczne wymioty rozróżniaia się przez to, że mleko użyte wyszło nazad nie takie iak było, lecz niby się zbiegło. To oznacza że apetyt jest wielki, i dla tego żołądek bierze więcej w siebie, niż może zabrać, razem też oznacza że żołądek ma dość mocy do strawienia; a mleko jest strawne, aby należycie przerobione być mogło, bo zbieżenie się mleka jest koniecznie potrzebne do strawienia, dla tego nie trzeba wnosić ze zbieżenia się mleka na słabość albo popsucie żołądka — Jakoż oznaczają wymioty; że żołądek ma dość mocy do wypchnięcia z sie-

bie

bie tego co mu nie jest potrzebne. — Jest więc znakiem nie tylko dobrej strawności, lecz też środkiem do tego, gdyż tym sposobem bywa żołądek i kiszka wielka od zbytniego napełnienia i niestrawności ustrzeżona; — ztąd to pochodzi porastanie i dobre mienie się dzieci takowych.

Ale drugi gatunek zwyczajnych wymiotów, który jest szkodliwym i zle znaczącym, rozróżnia się przez to, że mleko po użyciu znowu zupełnie białe i nieodmienione bywa. Tu jest oczewiście słabość żołądka i niedostatek siły strawney, albo też czasem mleko za tłuste, ciężkie i niestrawne, co sprawia wymioty, a tu jest pomoc doktora potrzebną, gdyż inaczej dziecko schudnie i zmierźnie.

Ale jeżeliby miało dziecko dostać wymioty bez przestanne, które ich przed tym nie miewało, albo jeżeliby, choć je pierwey ale małe miewało, dostało jednym razem gwałtowne i częste, albo jeżeliby się przy wymiotach inne też choroby, iako to dyarya, wiel-

kie krzyczenie, konwulsye i t. d. pokazały, na ten czas koniecznie potrzeba udać się do rady doktora.

Betki w ustach.

Choroba ta zawiera się w małych, białych, nie wgłębionych, lecz iak małe grzybki wyglądających wrzodkach, które ięzyk i powierzchnię ust pokrywają. Przez swoją drażliwość wzruszają one nieiaka przykreść, bole, trudne zsanie i czkawkę, płynienie śliny, womitowanie, zranienie, wyrzut, nawet dyaryą i febrę. Mogą one nawet przy powiększającej się chorobie rozciągnąć się aż do żołądka i kiszki wielkiej, i sprawić niebezpieczną chorobę. Jakoż choroba ta ma to nieprzyjemnego, że niemowlę mające tę chorobę łatwo może pierś swej matki albo mamki zarazić, przez co bolesne a często długotrwałe rany w niej powstać mogą.

Przyczyny tey choroby są, złe mleko i żywność, albo choroby matki lub mamki, nieczystości w żołądku i kiszce wielkiej (do cze-

go też niewyprowadzenie smoły dziecinney należy) ale naybardziej, na co naymniey uważamy, nieczystość w nayobszerniejszem znaczeniu słowa. Do tego rachuję ia, opuszczone umywywanie i kąpanie, za rzadka odmiana bielizny i pościeli, nieczyste, zamknięte powietrze, a osobliwie ów zły zwyczaj, dawać dzieciom pić przez cyckę, to iest przez gąbkę związaną z kawalka płótna, gdzie się zawsze, ieżeli gąbka nie często odmienia, nieczystość i kwas zbiera, które przez swą drażliwość psują wewnętrzność ust i sprawiaia betki.

Postępowanie z niemi, a osobliwie ustrzeżenie się od nich, iest iuż zawarte w tém co się wyżej powiedziało. Nie łatwo dadzą się widzieć betki u tego dziecięcia, które co dzień, a w początku kilka razy na dzień było umywane, i w pierwszym tygodniu co dzień raz, a później przynaymniey co dwa albo trzy dni letnio kąpane, i każdego razu, skóro się zbrudziło, dostało czyste pieluszki i bieliznę, a powłóczki iego pościeli i materace często odnawiano; którego izbę przeczyszczano i świeżem powietrzem napełniano; ieżeli mu nie dawano
pić

pić z cycki lecz z łyżeczki albo flizanki; takż i jeżeli ięzyk i usta często od nakupionego się brudu i flegmy wyczyszczano; i jeżeli się postarano dla niego o dobre mleko matki albo mamki, i na koniec i jeżeli wyżej nadmienionego użycia soku rabarbarowego nie omieszkało.

Ale i jeżeliby się choroba już zaczęła, na ten czas, oprócz dopiero rzeczonych powszechnych sposobów, naylepszy iest, obcierać często usta i ięzyk cukrem na proch stłuczonym, przez co zaczęta chorobę, i jeżeli ieszcze nie iest wielka, zapewnie wykurować można. — Ale i jeżeli to iest nadaremnie, na ten czas radzę udać się do doktora, i szczególniey na mleko albo na skryta chorobę mamki uważać.

Zranienie i wyrzuty skòry.

Jedno z nayzwyczajniejszych wydarzeń u dzieci iest zranienie (przetarcie się) na tych miejscach, gdzie skóra ma fałdki albo poruszenia. Znalazłem, że nayczęściey przyczyną tego

tego była nieczystość, osobliwie owa opieszałość nie do przebaczenia, iż dzieci nie dość często kładą sucho. Trzeba to czynić co dzień trzy albo cztery razy, i zachować przytém powyższe prawidła względem codziennego umywania i częstego kąpania, a można być wtedy pewnym, iż dziecko nie będzie miało skóry zranioney ani wyrzutu na niey.

Nawet kiedy skóra jest już zraniona, naygłówniejszemi sposobami do uleczenia iey są jednak zawsze tylko częste umywanie zimną wodą miejsc zranionych i częsta odmiana płótna, co pospolicie w krótcie pomaga. Nie radzę używać maści i tłustości, które bardziey ieszcze chorobę przedłużaią i puchlinę sprawić mogą; lepiej jest dla zapobieżenia przetarcia się posypywać często w fałdach skórki mączką z suchego starego drzewa, przez robaczkę ztoczzonego (semen Lycopodii). — Jeśliby się znaki kwasu albo niestrawności pokazały, które często wiele się do takowych zranień przyczyniaią; na ten czas dobrze jest dać dziecku soku rabarbarowego z nieco magnezyi zmieszanego, co w krótcie pomoże.

Ale

Ale jeżeli zranione miejsca nie chcą się zgoić przy takowym leczeniu, jeżeli przyjmują zły charakter, i zaczęły nabierać puchlinę i zły fetor wydaia, w tedy trzeba się obawiać, że przyczyna nie tylko jest powierzchowna, ale jest w głębszem popsuciu soków, a tu trzeba niezwłocznie doktora wołać.

Przy innych zaś chorobach skóry i wyrzutach radzę zawsze ostrożnie postępować. — Nawet trzeba przestać obmywać i kąpać, aż się doktora poradzi.

Bo choć w wielu podobnych chorobach mycie i kąpiel jest naygłówniejszém lekarstwem, są jednak niektóre, osobliwie z febrą połączone, w których bardzo szkodzić mogłyby, a tego matka sama nie może osadzić.

Do teyże klasy należy i wyrzut na głowie. Pospolicie jest on u małych dzieci skutkiem opuszczoney czystości, i ja zalecam przeto iako najlepsze lekarstwo do zapobieżenia temu złemu, iakoż i do uleczenia, jeżeli się już znalazło, aby przy zwyczajnem obmywaniu i kąpaniu nie zapomnieć i głowy;
włosy

włosy też trzeba grzebuszkiem delikatnym albo szczoteczką wycesać, i otrzeć nieczystość, która się w nich zbiera.

Jeszcze iedną bardzo potrzebną przestro-
gę muszę tu przyłączyć. Panuie w niektórych
mieyscach ten szkodliwy zwyczaj, iż biorą z
apteki bleywasowy proszek; mający ołów albo
insze rzeczy suszące w sobie, i posypują nim
mieysca zranione, prawda że to bardzo prędko
goi, ale biada temu dziecku, któremu się ta
pomoc wyświadczyła. Może to sprawić nagłe
wsiąknięcie nazad ostrości do wewnątrzności,
może ściągnąć konwulsye, długie choroby ner-
wowe, apoplexyą i inne choroby nie do wy-
leczenia, iednem słowem mówiąc, leczenie ta-
kie iest prawdziwem zatruciem dziecięcia.

K w a s.

Powstaie on bardzo łatwo w żołądku i
kiszce wielkiej dzieci, i daie się, przez to
poznać, że dzieci często i gwałtownie krzy-
czą, przyciągają przytęm nożki do ciała, czę-
sto

sto idą na stołeczek, a wypróżnienie ich wygląda zielono albo iak posiekane iaiia i ma kwaśny fetor; albo miewaią dzieci kwaśny zapach w ustach, i wymiotuią materye kwaśny fetor maiące. Choroba ta iest z tego względu można, że sprawia złą strawność i złe soki, przeszkadza wyżywieniu, bywa powodem do chorób skóry i ostrości; może też wzruszyć wymioty, dyaryą, nawet choroby nerwowe, kurcz i konwulsye.

Przyczyną, dla której dziecinne ciało w ogólności więcey cierpi na kwas niż ludzie dorodni, iest słabość i niedokładność iego siły strawienia, co mu przeszkadza aby użyte pokarmy tak przerobił, żeby swą pierwszą naturę straciły zupełnie. — Przyczyna, dla której się kwas prawdziwie we wnętrznościach rodzi, może bydz dwoiaką, albo użycie takich pokarmów, które zaraz w kwaśne popsucie zamieniaią się, do czego flegma roślinna, owoce, iarzyina, i stare, tłuste, wodniste albo złe zmieszane mleko należą, albo znaczna słabość dziecinnych członków ku strawieniu przeznaczonych, które to sprawić mogą, że nawet

zdrowe i do kwasu nieskłonne materye pokarmowe, a nawet same soki żołądka kwaśną naturę przyjmują.

Widać tu iak szkodliwym iest [ów zwyczaj leczyć kwas lekarsztwami laxującymi i wymiotującymi. Przez to można w prawdzie na ten moment kwas wyprowadzić, ale osłabiając przez to żołądek, zakładamy fundament do nowego kwasu. I tak widziałem ia to często, że przez te lekarstwa, które kwas wyprowadzały, utworzona została prawdziwa choroba, to iest zakwaszenie żołądka, które długo i uporczywie trwało.

Rozumne więc leczenie na tém zawisło, żeby przyczyny dociec i ią oddalić, szczególnie uważać na dyetę dziecięcia, żeby się strzedz wszelkich pokarmów roślinnych, roztrząsnąć i poprawić mleko, żeby matka albo mamka swoją dyetę do tego stosowała, bo często przyczyna do kwasu nie iest w dziecięciu, lecz w tych osobach. Powinne się więc one też pokarmów roślinnych wystrzegać, bardziey

ieść mięso i iaia, używać lekarstw przydu-
szających kwas i żołądek wzmacniających, a
naybardziej używać mocyi (często się prze-
chadzać). Bo ia nie mogę dość na to uwagę
zwracać, że za długie siedzenie mamki często
jest iedyną przyczynę skwasnienia iey mleka.
To jest tém ważniejszą rzeczą; im bardziej
takowa osoba trudniła się pierwiey pracą i uży-
wała przechadzki; w tym to leży przyczyna, że
mamki ze wsi, które przed tém nayzdrowsze
były, pobywszy czas nieiaki w wygodney słu-
żbie mamczey, przestają bydź zdrowemi i
dostają mleko niezdrowe.

Do wykorzenienia będącego kwasu nie
ma nic lepszego i nieszkodliwszego, iako ma-
gnesia z rabarbarum, ale nie dawać tego aż
poki dziecko laxować będzie. Ale ieżeli cho-
roba ta znowu powstanie na ten czas trzeba
starać się wzmocnić żołądek, a do tego po-
rządna jest pomoc doktora.

D r g a n i a.

Dragania są zawsze przypadkami wielce ważnemi, nie trzeba nigdy być względem nich opieszałym.

Prawda że one dla wielkiej drażliwości dziecinnego ciała mogą bardzo łatwo i z małych przyczyn powstać, a wtedy można je też łatwo wyleczyć; ale mogą też one śmiertelne niebezpieczeństwo ściągnąć.

Bardzo często są przyczyną tego wapory albo też kwas we wnętrznościach, na ten czas można je wkrótce i bardzo łatwemi sposobami wyleczyć; ważniejszymi są na ten czas, gdy przeziębienie, albo affekt umysłowy matki albo mamki, albo też robaki są przyczyną; a jeszcze są ważniejsze, jeżeli poczynająca się odra, albo wielka słabość, (n. p. przy zbyt-niej dyaryi) albo nawet poczynające się skupienie wody w mózgu jest skrytą przyczyną.

Ale że nikt nie będąc doktorem nie może tych rozmaitych przypadków rozróżnić, więc trzeba koniecznie użyć do tego doktora.

Przyłączam tu to tylko, co się tycze ustrzenia i postępowania, iż i do zapobieżenia temu złemu niema lepszego sposobu, iako codzienne umywanie dziecka świeżą wodą, częste letnie kąpiele, codzienna powietrzna kąpiel i czystość, i że przy zaszłych drzganiach, aż do przybycia doktora najlepsze postępowanie zawiara się w tem, dać dziecku enemę z kleiku owsianego, z rumianku i łyżki oleiu albo oliwy, i od czasu do czasu dawać pić letkiej herbaty rumiankowej, i ocierać powoli flanelą żołądek, grzbiet i nogi, trzymać przy tem dziecko miernie ciepło, iednakże nie za gorąco.

Wykluwanie się zębów.

Lubo wykluwanie się zębów iest cale naturalnem i nie iest chorobą, mogą iednak niektóre okoliczności poboczne a osobliwie słaba i drażliwa natura dziecięcia zrobić to chorobą, a nawet przyczyną śmierci, i dla tego można
to

to zawsze za znak chorowitey drażliwości albo też za znak będącey choroby uważać, jeżeli dzieci dostają ząbki przy złych wydarzeniach.

Czas naturalny, gdzie zęby przekłuwać się zaczynają, iest osmy do dziesiątego miesiąca życia, a wtedy trwa przekluwanie się w przerwanych czasach aż do końca drugiego roku. Jeżeli dziecko zacznie dostawać ząbki wcześniej, to iest złym znakiem, częścią iako pospiech zbytni natury (a każde za wczesne rozwinięcie iest szkodliwe), częścią że wtedy drażliwość dziecięcia ieszcze iest za wielką i łatwo daie powód do chorob nerwowych. Jeżeli zęby zaczną później wykluwać się, niż termin wyżej iest nadmieniony, to nic nie szkodzi, lecz owszem dobrze iest, ponieważ ciało wtedy ma więcej mocy a mniej drażliwości.

Ale trzeba rozróżniać poczynanie się od wykluwania się zębów. Przez pierwsze rozumiemy ten czas; gdzie się ziarno ząbka nayprzód rozwńiać i na wszystkie strony roz-

szerzać zaczyna. To zwykło wydarzać się już w piątym albo szóstym miesiącu, i sprawia nadwężenia, płynienie sliny i bole, choć jeszcze powierzchownie na dziąsłach żadnego spuchnienia postrzedź nie można.

Naturalny porządek w którym zęby wykluwają się, jest ten, że najprzód ośm naci-nających zębów, potem pierwsze trzonowe, dalej cztery okowe albo psie zęby, a nakoniec tylnie trzonowe się pokazują.

Zawsze pokazują się dwa do iedney pary należące zęby po każdey stronie razem. Każde odstępienie od porządku jest nie naturalnym i szkodliwym znakiem.

Znaki, że się zęby wykluwają, są te: dziecko zaczyna często nagle i gwałtownie krzyczeć, chwyta przytém do ust, i równie tak nagle krzyczeć przestaie; ma zawsze paluszki w gąbce, i wszystko co dostanie w ręce, usiłuje włożyć w usta do kłania, ustawicznie płynie mu ślina, dziąsła są na niektórych miejscach nabrzmiałe i czerwone, i dziecko
albo

albo się nie daie pomacać na tym mieyscu, co oznacza ból, albo daie się chętnie macać i głaskać, co oznacza świerzbiecie.

Jeżeli niema przy tém żadnych złych przypadków, można to spokojnie zostawić naturze, i starać się tylko trzeba. aby instynkt natury zaspokoić, i dać dziecku coś w usta, aby kąsać mogło. Tu są zdania podzielone; iedni zalecaią coś twardego, drudzy coś miętkiego. Uważmy na zamiar, aby pytania te rostrzygnąć. Zamiarem iest, częścią żeby za pomocą twardego ciała przetrzeć dziąsła, które ząb pokrywaią, częścią żeby nabrzmiałość i boleść zmniejszyć. Oba zamiary osiągniemy, ieżeli damy dziecku do kąsania korzonek szlazowy, albo skórkę od słoniny. Takoż zsanie piersi iest wysmienitym sposobem do ulżania przekluwania się zębów; iest to korzyść ze zsania, którą nie wielu znaią, i razem dowód, iak ważną iest rzeczą nie prędzey dziecko odzwyczaić od piersi, aż przynaymniey pierwsze zęby się wykluia.

Ale

Ale często się przyłączają rozmaite przypadki do wykluwania się zębów, które mogą stać się bardzo niebezpiecznymi chorobami. Nayzwyczajniejszą i najlepszą chorobą jest przytęm dyaryja. Doświadczenie naucza, że te dzieci najlepiej zęby dostają i żadney febry ani chorób nerwowych niemiewają, które przy dostawaniu zębów miewają mierną dyaryję. Nie trzeba więc iey przeszkadzać, lecz owszem jeżeli przestanie, a złe przypadki powstaną, iey pomodz. Jednakże rozumie się to o mierney dyaryji; ale jeżeli jest ona za częsta i z krwią zmieszana, na ten czas jest pomoc doktora potrzebną.

Niektóre dzieci dostają przytęm kaszel i zatamowanie piersi flegmą, którym też, jeżeli są mierne, można nie przeszkadzać, a nawet nie można ich wyleczyć żadnemi lekarstwami, aż wykluwanie się skończy. Jednakże jeżeli te przypadki są za mocne, trzeba do tego użyć doktora, ponieważ przez to może powstać zaduszenie.

U niektórych dzieci pokazują się wyrzuty na skórze, także ranne i napuchłe miejsca, I przytém można bydź spokojnym, bo zapobiegają one rozmaitym i innym chorobom i giną same, gdy się wykluwanie zębów skończy.

Ale ważniejszą jest rzeczą, jeżeli febra albo drgania, przy wykluwaniu się zębów pokazą. Tu jest zawsze niebezpieczeństwo, i dla tego prędko pomoc doktora potrzebna.

Na reszcie mogę z doświadczenia zapewnić, że owe naygłówniejsze punkta fizycznego wychowania, umywanie, kąpania, codzienne używanie powietrza i czystość, są najlepszymi sposobami, aby sprawić naturalne i bezpieczne wykluwanie się zębów.

Zapewnienie od ospy.

Czuję się bydź bardzo szczęśliwym, że zamiast podania rady o postępowaniu z tą chorobą, mam tylko pokazać, iak łatwo można
dzieci

dzieci od niey ustrzedź. — Tak iest, iuż to iest zupełnie dowiedzioną rzeczą, że można dzieci od tey okrutney i zarazliwey choroby ustrzedz, ieżeli się im owa bezpieczna, i imienia choroby nie warta, krowia ospa zaszczepi. Pewnie iest to dar Opatrzności, który między naywiększe należy, iakie kiedykolwiek rod ludzki z rąk iey odebrał, i przez co się szczęście ziemskie a osobliwie familiine bardzo powiększyło. — Czuię się więc bydź obowiązany, nie tylko kaźdey matki tu uwagę na to zwrócić, lecz razem iey za święty obowiązek wkładać, aby dziecku swemu to dobrodzieystwo wyświadczyła; iest ona odpowiedzialną za każde nieszczęście i nędzę, którey dziecko przez opuszczenie tey pomocy, i przez straszną chorobę ospy dozna, Nie iest tu iuż bynajmniey wątpliwą rzeczą, że krowia ospa, ieżeli iest prawdziwą, i ma swóy bieg należyty, może pewnie ustrzedź od ospy naturalney, że ona nigdy nie ściąga niebezpieczeństwa życia, i nigdy nie zostawia po sobie szkodliwych śladów. — Z iedney strony więc

letka,

letka, bezpieczna, bezboleśna choroba, z drugiej zaraza, która naystraszliwsze udręczenia z sobą prowadzi, a często nawet śmierć, częściej ieszcze ułomności na całe życie ściaga, Komuż tu iest trudny wybor? —

Nie mam tu nic więcej do przytoczenia, iako że szczepienie ospy każdego czasu i każdej pory roku i w każdym wieku przedsięwziąć można, ale naylepiej byłoby, każdemu dziecko, skòro trzy miesiące przeżyie, zaszczerpić ospę aby ie iak nayprędzey od zarażenia ospy zabezpieczyć. Zaszczepienie ospy trzeba polecić doświadczonemu w tey rzeczy doktorowi albo chirurgowi, nie żeby w tém było iakie niebezpieczeństwo, ktorego tu cale nie ma, lecz żeby wszystkie prawidła i ostrożność zachowana była dokładnie, która do zupełnego bezpieczeństwa przeciw naturalney ospie iest potrzebna.

O kalectwach dzieci, ich ustrze- żeniu i leczeniu.

Przychodzę do przedmiotu, który na największą uwagę naszą zasługuje. Kalectwa i ich zwyczajne skutki, zgarbienie grzbietu, i t. d. należą teraz do naysmutniejszych i na nieszczęście bardzo częstych przypadków ciała ludzkiego. Nieprzewidziane są te skutki, które to nieszczęście na fizyczne, a nawet na umysłowe i obywatelskie szczęście człowieka ściaga. Chorowita drażliwość systemu nerwowego, hypokondrya, kurcz, nieregularny obieg krwi, hemoroidy, kaszel z krwią, duszność i suchoty, przykrość z nieztrawności, ruptury i ciężkie porodzenia, są najzwyczajniejsze złe skutki fizyczne; a któż nie wie tego, iak wielki ma wpływ na charakter, ułożenie umysłu, sprawowanie się i całe szczęście ta wada cielesna. A cała ta wada bywa pospolicie w młodości, nawet w naypierwszey dziecińności ugruntowaną, a nieco uwagi więcej na dziecko z kilką prostemi sposobami mogą
z po-

z początku całemu nieszczęściu łatwo zapobiedz, czego na potem żadną sztuką uleczyć nie można, i co staie się źródłem łez niezliczonych na całe życie. Żeby to sprawić, aby uwagę Rodziców i Guwernerów na pierwsze zjawienia się tego złego zwrócić, i środki pokazać, iak można temu zapobiedz i uleczyć, to jest moim niniejszym zamiarem. Miałem wiele sposobności do zbierania doświadczeń w tey materyi, i zostałem zupełnie przekonany, że niewiadomość o przyczynach i nieuwaga na pierwsze powstanie tey wady najszcześniejszy są iey przyczyną, i że zwyczajne lekarstwa, zamiast ie poprawić, to jeszcze pogorszaia; gdy zaś ia miałem to szczęście kilka razy, iż sposobem niżej opisanym wadę zaczęta, i kilka razy iuż do wysokiego stopnia doszła, zupełnie uleczyłem,

Naygłówniejsza zasada, od którey my tak do objaśnienia powstania, iako też do ustanowienia leczenia tey choroby wychodzić musimy; jest ta: **n a l e ż y t y s t o p i e n s i ł y i**
czyn-

czynności mięskuł i węzłów, utrzymanie grzbiet prosto, i odpiera nawet szkodliwe wpływy i mechaniczne gwałtowności, któreby mu zły wzrost sprawić mogły. Słabość zaś i wątłość sprawia nayłatwiey wywichnienia grzbietu, który iak wiadomo, iest filarem z wielu części złożonym, a ten może być tylko przez proporcjonalną i silną dzielność wzmacniających go węzłów i mięskuł w należytey prostocie utrzymanym. To iest naygłównieyszą przyczyną ułomności, a daleko mniej, iak rozumieją, mechaniczne uszkodzenia, uderzenia i upadnienia. Bo obeyrzylimy się około siebie. Gdzie widać naywięcey ułomności? nie na wsiach, gdzie się dzieci przez cały dzień same iedne wałęsają, lecz w miastach i w stanach wyższych, gdzie dzieci mieszkają zaparte i siedzą, i od każdego uszkodzenia są pieczołowicie strzeżone, ale właśnie przez to tracą sposobność do cielesnay czynności i proporcjonalnego doskonalenia sił swoich, a tak zostają w stanie nieczynnym.

Co bardziej uwagę tę jeszcze potwierdza, jest to, iż znajdują się miasta, gdzie się więcej niż gdzie indziej garbatych i krzywych widzieć daie; a jeżeli ściśle przyczyny dociekać będziemy, że to są właśnie te miasta, gdzie kunsztowny i siedzący sposób wychowania najściśley zachowywanym bywa, i gdzie nie dzieci, lecz ozdobne lalki wychować usiłują.

Przystępuję więc teraz do dokładnego przedstawienia przyczyn tego złego.

Wszystko co w ogólności słabość i zwątlanie ciała sprawić może.

Na nieszczęście że tu nayprzód należy do tego successya. Jest to zupełnie pewną rzeczą, że człowiek od słabych rodziców, może słabą naturę dostać w udziale, która go na całe życie do rozmaitych chorób, a tak i do ułomności skłonny czyni. Może nawet miejscowa słabość i ułomność rodziców bydl przyczyną, że i dzieci podobną słabość i ułomność mają.

Ale

Ale częściej bywa słabość sprawiona przez szkodliwe wpływy i postępowania, a ia to tego liczę szczególnie kunsztowne wykarmienie dzieci bez mleka matki albo mamki, za ciepłe zagrzebanie i zakopanie w pierzynach i nieczystości; zły, wodnisty, kwaskowaty i kleysty pokarm, niedostatek poruszenia się i wolney czynności.

Długie siedzenie, stanie, i każda długa, iednakowa postawa ciała.

Już w pierwszych latach popełniaią błąd w tym względzie często, i zakładaią fundament do ułomności i garbatości, to iest, ieżeli się dziecko nosi zawsze na iedney ręce. Widziałem często, że przez to był fundament w kilku miesiącach do wysokich plec i garbatości grzbietu założonym; iest to zapewnie konieczną potrzebą, żeby tak matki, mamki i nianki nosiły dziecko na przemianę, raz na prawey, drugi na lewey ręce.

Siedzenie w ogólności, ten kątowy stan ciała,

ciała, jest nieznanem źródłem rozmaitych chorób nowszych czasów, a których starzy nie znali, którzy też więcej leżeli niż siedzieli. Tak n. p. iestem ja przekonany, że Hypokondrya i Hemoroidy dla tego teraz daleko częściej widzieć się daią niż przed tem, ponieważ naywięcej ludzi przepędzają teraz większą część życia swego siedząc, przyczem żołądek ciągle bywa ściskany, obieg krwi wstrzymywany i strawienie przeszkadzane, a tak koniecznie musi we wnętrznościach nastąpić słabość i zapchnięcie. Ale szczególniej iest szkodliwem ciągle i przymuszone siedzenie dzieci dla wzrostu i wykształcenia ciała, i zapewne iest jedną z naygłówniejszych przyczyn ułomności. Zapewne nie tak się nie sprzeciwia prawom natury, iako dziecko, któremu natura tak mądrze dała instynkt do ustawicznego poruszania się, i którego cała istota i rozwinięcie się w tey wolney, niezem nieograniczoney czynności zawiera się, utrzymywać przez kilka godzin w postawie przymuszoney, i to *perpetuum mobile* przerabiać na martwą statwę. — Cię-

żko się też mści natura za to praw iey nadu-
życie.

Zastanówmy się głębiej nad skutkami takowego siedzenia dzieci. Kości pacierzowe bywają ustawicznie ciśnione, przez to się przeszkadza wolnemu rozciągnięciu i wykształceniu, i sprawia zakalenia i zgęszczenia soków między niemi. Do tego ieszcze i na to uważać należy, że przy ciągłym siedzeniu, co zawsze niby turturę iaką uważać należy, cale nie może dziecko utrzymywać się w prostey postawie. Musi więc albo naprzód albo na bok schylać się, a wtedy nic niema łatwieyszego, iako że niektóre kości pacierzowe wywichnąć mogą, albo cały grzbiet skrzywi się, co przy większem porastaniu może się zamienić w ułomności ciała. Takoż przy siedzeniu nie natęża dziecko muskuły grzbietu i udów; brakuie mu więc naygłównieyszego sposobu, przez który się sprawia prosta postawa grzbietu. Ale oprócz grzbietu dostae też wielu krzywe łopatki i cały tył. Naybardziej szkodzi siedzenie wieczorem
późno

późno w noc, gdzie muskuły i żyły przez zfatygowanie całodzienne moc utraciły.

Znałem całą familią, gdzie prawie wszystkie dzieci były krzywe, ponieważ one były aż do późnej nocy do siedzenia i uczenia się przymuszane. Jeżeli więc czasami musi koniecznie dziecko siedzieć, trzeba przynajmniej na to uważać, żeby prosto siedziało i nie opierało się; szczególnie trzeba na to przy pisaniu uważać.

Ale długie stanie jest też dzieciom szkodliwe, bo nie mogą długo stać na jednym miejscu, nie zwalając ciężaru to na jedną to na drugą stronę, i przez to mają sposobność do wykrzywienia.

Niedostatek wolnego i proporcjonalnego poruszenia i ćwiczenia ciała.

W dzieciennym wieku porasta ciało najbardziej, i rozciąga się na wszystkie strony; bez przestannie powinna się masa siły i materji w każdym punkcie powiększać. Nay,

główniejsza rzecz, na której tu najwięcej zawisło, iest ta: żeby to rozwinięcie się i powiększenie stało się proporcjonalnie i doskonale, a to może się stać tylko przez czynne poruszanie się rozmaite, zawsze odmienniejące się postawy i ćwiczenie ciała.

Tylko przez tę wolną i rozmaitą igraszkę organów, przez to czynne i ogólne natężenie, może być harmonia całego ciała i piękny wzrost jego sprawionym. — Ale na nieszczęście, my przyduszamy gwałtem ten dobroczynny instynkt do ustawicznego ruszania się, my pracujemy na wydoskonalenie sił rozumu tam, gdzie wszystko na rozwinięciu sił cielesnych zawisło, i czyniemy co tylko być może, aby dzieci z tego naturalnego czynnego stanu do nieczynnego przenieść, bo często obyczajna spokojność takowego dziecięcia, którą niby cnotę iaką wychwalaiają, niczem nie iest więcej, iak tylko miłością do siedzenia i cielesney nieczynności: — więc iuż stan nie-naturalny.

Skutki tego są nie doskonałe i pełne wad

raz,

winięcie, nierówny podział sił i soków, ostrość i popsucie soków i ułomność ciała, Idźmy tylko do fabryk i domów sierot; gdzie bywają wcześniej od poruszania się wstrzymywane i do siedzenia przymuszane, a tam zobaczymy stokrotne dowody tego,

Ale też poruszania się i nateżenia ciała, jeżeli nie są proporcjonalne lecz jednostronne n. p. fechtowanie, piłowanie, granie w kręgle, ciągnięcie albo niesienie znacznego ciężaru, mogą stać się powodem do ułomności u dzieci.

Wady spania.

Trzeba uważać zawsze spanie iako ten czas, gdzie dziecko naywięcej rośnie, i gdzie nayważniejszy interes wyżywienia i wykształcenia naydokładniey i bez przeszkody bywa wykonanym. Jest to więc bardzo czas ważny, niby spokojna rękodzielnia natury tworzącey w cichości, powinienby on bydź w fizycznem wychowaniu naygłówniejszym punktem staranno.

ranności. Wczasie tym nie powinnioby nic działać ani na nas ani w nas, coby interesso-
wi temu przeszkadzać albo niedoskonały bieg nadadź mogło. Prócz tego trzeba i nad tem pomyśleć, że na żadnym mieyscu tak długo się nie żyje, iako na tym, na którym się sypia. I tak się to staie, że szkodliwe wpływy, niezdrowe powietrze, nieczyste wapory, złe położenie ciała, w żadnym czasie więcey nie-szkodzi, iak podczas spania. Bo skutkuia one w ten czas nayłatwiey, mają dość czasu do ustanowienia się, i niby zrastaia się z kon-
stytucyą,

Tu idzie nam tylko o te okoliczności, które podczas spania mogą bydź powodem do
głomności, Są one następujące;

Jeżeli dzieci idą za późno spać, a iak się pospolicie dzieie, i z zfatygowanem cia-
łem i zwałtaleniem muskułami, skrzywione i zgar-
bione na stołkach siedzą i na nich usypiaia. Skoro dziecko iest zfatygowane i chce spać: niech się kładzie do pościeli.

Jeże-

Jeżeli czas spania skraca się dzieciom, bo przez to skraca się też czas tak pomysłny dla ich wzrostu, gdzie one prosto i wyciągnięte leżą.

Jeżeli dzieci spią siedząc i skrzywione. Jest to zwyczajna wada, na którą mało uważają; ale od niej nie mogę dość przestrzegać. Wielu rodziców trzyma ją to za rzecz użyteczną, gdy dzieci leżą mając pierś i głowę wysoko, i dla tego układają pościel ukośnie. Ale komu zależy na prostym wzroście dzieci, ten niech się strzeże tego zwyczaju. Bo zamiast że przy leżeniu kości pacierzowe są iedna od drugiej oddalone i rozwarte, to przy tém krzywem leżeniu ściskają iedną drugą, przez co się wzrostowi przeszkadza; zwątlone mięśnie i żyły naddają się łatwo, grzbiet więc łatwo ustępuje na tę albo ową stronę, a gdy w takim położeniu zostaje 8 do 9 godzin, powstaie przez to trwała wada wzrostu, — Inszy zły skutek iest, że przez to nabywa się zwyczaj spania na całe życie w takim położeniu, co mnostwo przykrości osobliwie długie

gie choroby żołądka sprawia, gdyż on w tym położeniu przez całą noc ściśnionym, a przytem też strawność, odłączenie soków i wolny obieg krwi przeszkadzany bywa.

Ale nie tylko takie; lecz też każde inne krzywe położenie pod czas spania jest wzrostowi szkodliwe.

Jeżeli dzieci spią w pierzynach.

To może dwołakim sposobem dać powód do ułemności, częścią przez zwątlenie mięśni i żył, które zbytnią gorącość pierzyn sprawia, częścią przez posuwanie się pierza, co sprawia, że ciało wciska sobie dołek, który na daie grzbietowi krzywe położenie, co przez całą noc zostaje a nawet pospolcie co noc na nowo powtarzanem bywa.

Wady sukien.

Za niestosowne suknie dla dzieci uważam ia wszystkie te, które są za ciasne albo nie przypadają dobrze, osobliwie które przez inne dzieci były noszone i formę ich przyięły.

ły. Naygorsze są sznurówki, przez które dawniey ułomnościom zapobiedz usiłowano, ale one są naypewniejszym sposobem, aby ie sprawić, gdyż one muskułom grzbietu odeymiają siłę, i przez swe ściskanie i przymuszanie przynaglaiają ciało do przyięcia krzywego wzrostu.

Choroby.

Każda znaczna choroba, czy to ona iest gorącą albo długotrwałą, może byđź powodem do ułomności, albo przez to, że ona ciało przymusza długo w iednym położeniu zostawać, co się osobliwiey zdarza przy bolesnych chorobach, złamaniach nóg, i t. d.; (widziałem iednego razu iednego bardzo dobrze ukształconego młodzieńca, który podczas febry w bokach kolącey przez 3 tygodnie bez przestanku na iednym boku leżał, a wyszedłszy z choroby miał zupełnie grzbiet krzywy, który iednak sposobami niżej wyrażonemi wyleczonym został) albo przez to, że ona wielką słabość ciała sprawuie; albo nakoniec przez to, że

spra-

sprawia zmieszanie materji chorobowej, co osobliwie przy ospie, odrze, petociach, długich chorobach skóry, i angielskiej chorobie często się wydarza. Najszybciej są gruczolę i odra przyczyną takich nieforemności.

Prędkie wzrost.

Wzrost za prędkie osłabia ciało naybardziej; ale mięśnie i moc kości nadzwyczajnie, i dla tego czas taki jest nayniebezpieczniejszym względem wad wzrostu, gdyż one częścią samę przez się już dla niedostatku mocy do utrzymywania się powstać mogą, częścią że wszystkie insze przyczyny łatwiej w tym czasie mogą być szkodliwemi.

Mechaniczne uszkodzenia.

Liczę do tego upadki, osobliwie na grzbiet, gwałtowne rozciągnięcia i wstrząśnienia ciała. Mogą one zapewne być przyczynami do przeobrażenia ciała, jednakże zawisło to od stopnia
mocy

mocy i energii ciała, na które ona działała, pewną to jest rzeczą, że dziecko mocne i zdrowe może bez szkody dla swego wzrostu wytrzymać upadki i insze wydarzenie, które u dziecka słabego naysmutniejsze skutki sprawić mogą.

Ale właśnie dla tego skutki takowe są w pierwszym i drugim roku życia nayszkodliwsze, gdzie ciało delikatne i słabe nie może im jeszcze żadnego dawać odporu, lecz łatwo je do siebie przyimuie, i dozwala, iż w prawdziwe wady wzrostu wyrastają. Dla tego trzeba iak największą mieć na to uwagę, aby się w tym czasie od upadków, uderzeń i gwałtownego postępowania ustrzedz; do ostatniego rachuię ia szczególniey ten zły zwyczaj¹ podnosić dzieci za iedną rękę do góry, przez co łatwo może bydz fundament założony do wysokich plec, a na przyszłość i do zgarbienia grzbietu.

Bardzo iest to szkodliwie, gdy dzieci bardzo długo w siedzącej postawie na trzęsących dro-

drogach albo wozach iadą. Przez to się bardzo grzbiet osłabia, traci swą naturalną postawę, niewygodą długiego siedzenia sprawia krzywe schylenia, dziecko zasypia przy tém, i tak może bydź bardzo łatwo fundament do krzywego wzrostu założonym. Jeszcze niebezpieczniej iest, ieżeli się początek ułomności iuż znayduie. Widziałem kilka razy, że takowa wada nieznaczna, po trzy albo cztery tygodniowey podróży w powozie, do oczewistego stopnia pogorszyła się. Jeżeli więc długie podróże są nieuchronne, trzeba się przynajmniey o to starać, żeby ie dzieci więcey leżąc niż siedząc odprawiały.

W tym przedstawieniu przyczyn ułomności leży też razem iuż i sposob im zapobiegający. Całą sztuką zawisła na tém, żeby owych przyczyn uniknąć, i postępować drogą przeciwną. Ponieważ to iest ważnym punktem fizycznego wychowania, a ia, na nieszczęście! widzę, jak mało na to uważaia, przyłączę tu więc naygłówniejsze punkta iego, o których

rych mogę zapewnić, że przy ich należytem zachowaniu, nigdy nie widziałem, żeby ułomności powstały.

1. Obmyway dzieci co dzień zimną wodą po całym ciele, osobliwiey grzbiet, i kąpie co tydzień ieden albo dwa dwa razy w letniej wodzie.

2. Day im zdrowy i silny pokarm, trzymay ie czysto, i pozwalay im ile możności świeżego powietrza używać.

3. Niech się dzieci wolno i czynnie poruszaią, a nigdy ciągle niech nie siedzą albo stoią. Chodzić, biegać, tańczyć i wszelkie gimnastyczne ćwiczenia wykonywać kazać pod należyty m dozorem, iest to wielkie lekarstwo poprzednicze, o czém można dokładnief z wyborney Gimnastyki Pana Gutschmuth wyczytać. *)

Skakać dzieciom nie radzę, ponieważ łatwo przy tém mogą członki wywichnąć, a
nawet

*) Wielceby się tem młodzieży przysłużył, koby to pismo na polski język przełożył i do druku podał.

nawet ruptury dostać. Każde poruszenie wzmacnia więcej, jeżeli się dzieie na wolnem powietrzu.

4. Niech dzieci sypiaią nie na pierzynach lecz na materacach, które są sierścią końską albo plewami wypchane; przy zasypianiu niech leżą prosto wyciągnięone i na grzbiecie. Tylko głowę musi poduszczać sierścią końską wypchana wspierać.

5. Uważać na wszelkie złe przyzwyczajenia dzieci co do utrzymywania i prostownia ciała, i przymuszać zawsze, aby je prosto trzymały. Dobrze jest więc dawać dzieciom stołki bez poręczy.

6. Strzedz się wszelkich wyżej nadmienionych wad co do spania, odzienia, i t. d.

7. Jeżeli dziecko znacznie upadło, nie zapominać po kilka razy, a to przez kilka dni, grzbiet jego winem obmywać. Przez to się znowu węzły wzmocnią, i tak się złym skutkom z upadku zapobieży.

Przystępuję teraz do leczenia tego
złego

złego, które już powstać mogło. Tu wszystko zawisło na tém, żeby ie zaraz w pierwszém powstaniu poznać; bo pospolicie w początku bardzo łatwo jest temu zaradzić, gdy zaś na potém, kiedy złe się wkorzeniło, wszelkie lekarstwa są nadaremne.

Zalecam więc często dzieci gołe rewidować, i szczególniej na to uważać, czy która łopatka pleców nie jest wyższą albo niższą niż druga, czy grzbiet, plecy i uda są proste. Naypotrzebniejsza jest ta rewizya po wycierpianych chorobach i przy prędkim rośnieniu. Jeżeli złe już powstało, na ten czas zalecam ia następujące postępowanie, które szczególniej jest w ręku matek, i które, jeżeli z uwagą i trwale kontynuowane będzie, bardzo wiele skutkować może, iak to ia z wielokrotnego wiem doświadczenia. Z nauczyłszem uszanowaniem i podziwieniem widziałem ia matki, które przez kilka lat z niespracowaną wytrwałością do celu swego dążyły, prawidła przepisane z dokładnością i rostopnością wykonywały, i równie iak matka natura, przez cicha
ale

ale ustawiczną czynność piękne wykonały dzieło. Zasłużyły one sobie na to wysokie przeznaczenie byź matkami i razem tę słodką nagrodę, widzieć swe dzieci prostego i pięknego wzrostu.

Naypierwszą rzeczą jest, żeby wszystkie nadmienione prawidła względem zapobieżenia w całej ich obszerności zachować; naywiększą mieć uwagę na położenie i trzymanie ciała, wiele pozwalać czynnego poruszania się, mało stać, siedzieć; spać na materacach, kąpać i t. d.

Dałey też codzienne umywanie ciała, a osobliwie grzbietu zimną wodą, jest tu nadzwyczajnie pomocne. Trzeba to powtarzać zrana i wieczorem, i nacierać przy tém grzbiet, a to przyłożywszy wielkie palce do oboch stron pacierza grzbietu pociągnij po kilka razy jeden po drugim na doł. Każdego razu po umyciu i głaskaniu nacieray grzbiet, a jeżeli jedna łopátka zacznie się wznosić, nacieray ją mieszaniną z spirytusem kam.

kamforowego, mydłanego, mrowczanego, i spirytusu życia Hofinanowego.

Na dowód, co za wielkie lekarstwo mechaniczne nacieranie już ma samo przez się, przytoczę tu, że krzywe nogi dzieci szczególnie tylko przez to wyprostować można, gdy się je, przyłożywszy rękę mocno, z góry na dół naciera.

Przy tém używać trzeba letnich kąpielii jednego dnia po drugim, a gdy się to złe powiększa, co dzień, z początku zalecam, osobliwie jeżeli zatamowania i nabrzmiałości znaydują się, odgotować kąpiel z 4 łotami mydła i dwoma garstkami rumianku, lawendy i rozmarynu. Na potém, i, jeżeli się wiele słabości i wątkości znayduie, zaraz z początku, mieszay zamiast mydła, 4 funty zmelonego słoðu, 4 łoty kalmusu i tyleż chinu, albo jeżeli chcesz mieć taniej, bierz 8 łotów kory wierzbowiey do ziół powyższych. Jakoż znalazłem ia za bardzo rzecz dobrą, zamiast tych materyi, zmieszać kąpiel z czwartą częścią brahy (reszta co się przy paleniu od wodki zostaje, co tanio w gorzelniach dostać można) to bardzo kości i ich węż-

zły wzmacnia. Na potém można użyć kunsztownych i naturalnych kąpiei stalowych, ale do tego rada Doktora jest potrzebną.

Do tych lekarstw przyłącz jeszcze tę pomoc: niech się dziecko kilka razy na dzień, a to każdego razu po kilka razy wiesz na powrozie rękami. Jest to bardzo dzielny sposób, i zapewnie iedyny między wszystkiemi mechanicznemi, który nigdy szkodzić niemoże, a zawsze pomodz jest w stanie. Niczem nie można kości pacierzowey tak pewnie wyprostować, iako własnym ciężarem ciała, gdyż razem kości pacierzowe iedna od drugiej oddalone, i mięskły grzbietu, przytém do czynności wzbudzone bywają. Nawet poczynające się krzywienia grzbietu mogą być przez to wyprostowane. Można to co dzień trzy razy, zrana, w południe i wieczorem powtarzać każdego razu po kilka minut, przy odmieniałym się wahanu tu owdzie; trzeba do tego powroz w tym miejscu, gdzie się rękami bierze, miętko obwinać. Zrana po wstaniu skutkuie to najlepiej.

Co się tyczy mechanicznych sposobów przymuszających (iako to rogówek, żelaznych i innych machin) których dawniej często używano, muszę wyznać otwarcie, że ja uznaję one z początku choroby bardziey za szkodliwe, niż za użyteczne. Przyduszaia one siłę muskuł (które przecie, iak wyżej powiedziano, są naygłówniejszym fundamentem do prostego wzrostu) przeszkadzaia wolney czynności członków, i bywaia często przez swe przyciskanie powodem do ułomności. Naywięcey zezwalam ia na korset, który na plecach ma kilka rozeczek fiszbinu,

Ale ieżeli to złe iuż do wysokiego stopnia doszło i zastarzało się, na ten czas trzeba mechaniczney wadzie, zaradzić też, procz wyżej nadmienionych sposobów, mechanicznemi machinami. Jednakże potrzebny iest do tego zręczny i rostopny doktor, któryby miał dozor i przeszkodził, żeby przy wyprostowywaniu grzbietu, nie ściskano piersi i żołądka, zatym dla zdrowia i życia sprawionoby ieszcze większe złe, niż to, które starano się ulczyć.

Ale

Alę często, oprócz nadmienionych sposobów, potrzebną jest wewnętrzna lekarska kuracya, nie trzeba nigdy zaniedbać poradzić się światłego doktora, czy cała ułomność nie jest tylko skutkiem powszechnęj albo wewnętrznej choroby: iak to się często zdarza. — W takim przypadku nie mogą nadmienione sposoby same pomodz, jeżeli prawdziwe źródło ułomności, choroba, nie będzie ułeczona; mogą nawet zaręczyć, że sama kuracya często jest dostateczną do zupełnego uleczenia. Nie mogę się tu wdać w szczególne przytoczenia sposobów, które tylko do samego doktora należą; to tylko nadmienię, że często bardzo rozmaite sposoby do dosięgnięcia tego zamiaru są potrzebne, i że ią w niektórych przypadkach za pomocą Chin, w niektórych przez rozpuszczające ekstrakta i sole, a ieszcze w inszych przez antymonium i żywe srebro ułomności ułeczyłem.



Reiestr materyi.

Wstęp	-	-	-	-	-	na karcie	1
Zimne mycie	-	-	-	-	-	-	11
Letnie kąpiele	-	-	-	-	-	-	14
Codzienna kąpiel powietrzna	-	-	-	-	-	-	29
Czystość	-	-	-	-	-	-	41
Zawijanie i pierwsze odzienie dzieci	-	-	-	-	-	-	45
Kołysanie, Bryczka	-	-	-	-	-	-	49
Krzyczenie dzieci	-	-	-	-	-	-	52
Pokarm	-	-	-	-	-	-	58
Spanie	-	-	-	-	-	-	68
Goła głowa	-	-	-	-	-	-	77
Bieganie	-	-	-	-	-	-	82
Zwyczajne choroby małych dzieci i trakto-							
wanie owych	-	-	-	-	-	-	84
Zółtaczką nowonarodzonych dzieci	-	-	-	-	-	-	87

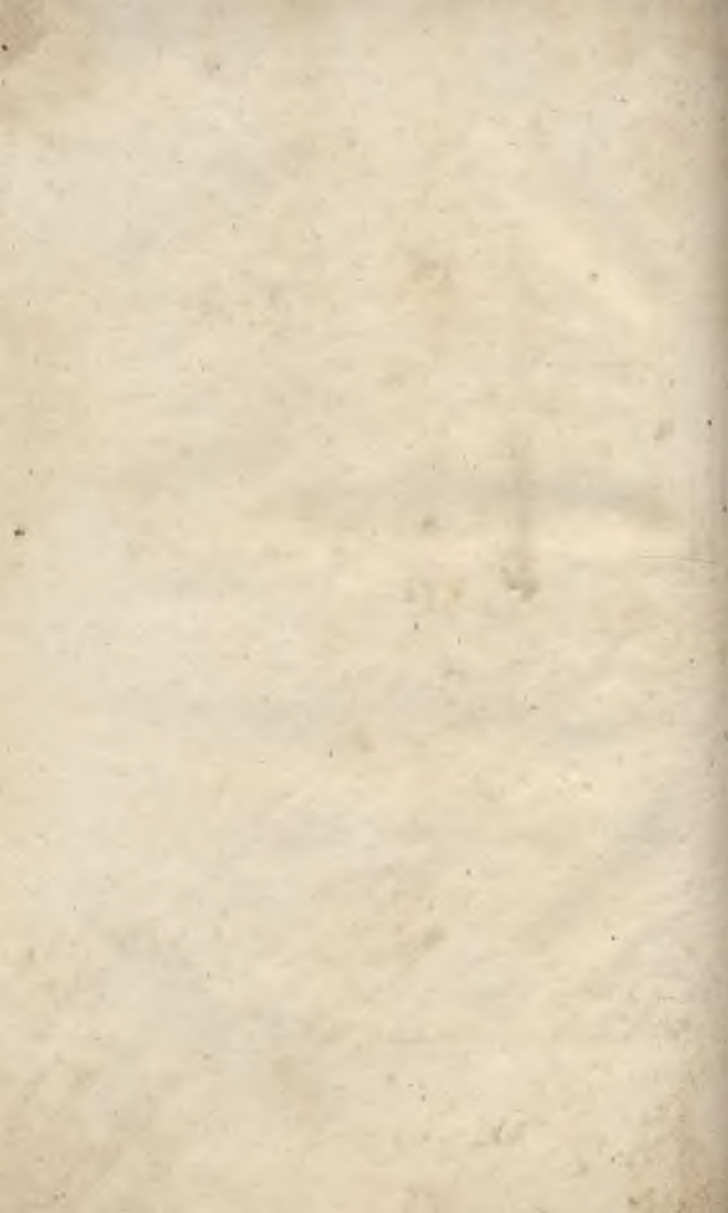
Dya-

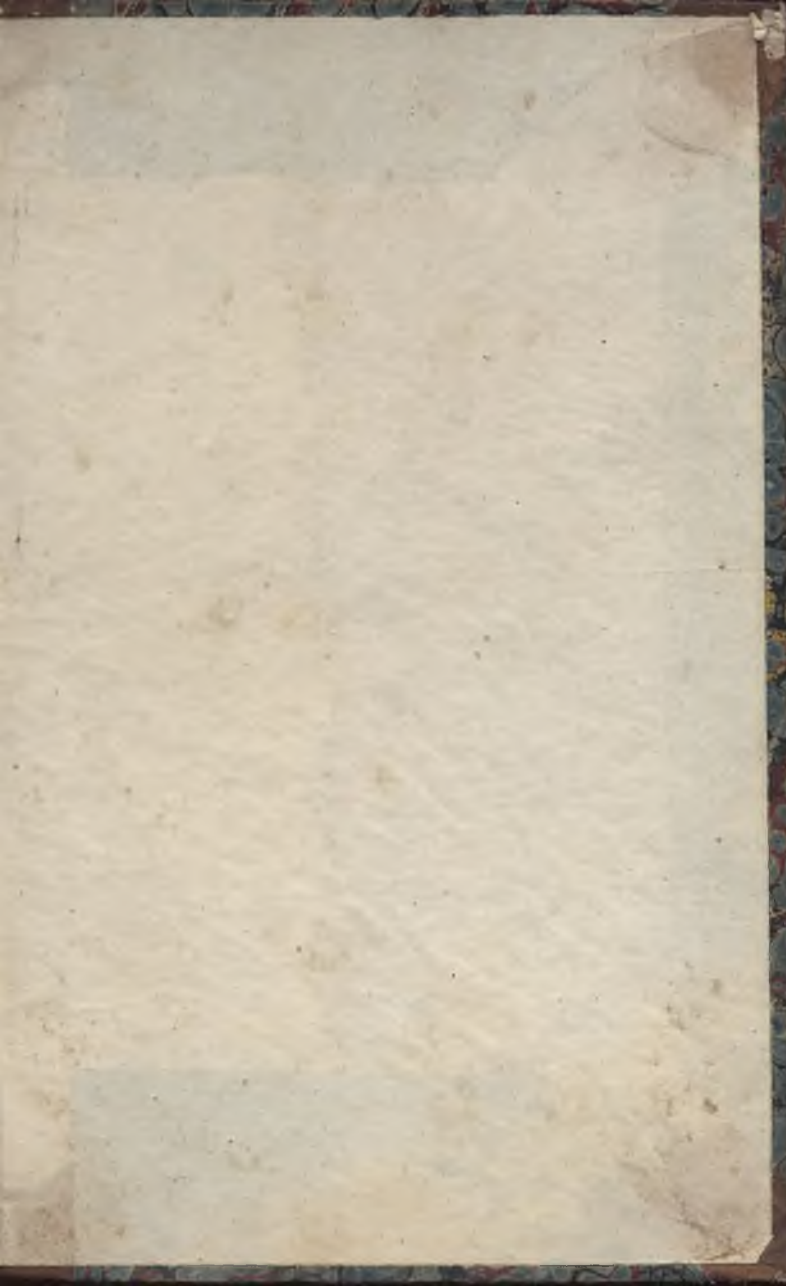
Dyaryja	na karcie	91
Zapalenie oczu nowonarodzonych dzieci		95
Katar i Kaszel		96
Febra		101
Czkawka i wymioty		103
Betki w ustach		106
Zranienie i wyrzuty skóry		108
Kwas		111
Organia		115
Wykluwanie się zębów		116
Zapewnienie od ospy		121
O kalectwach dzieci, ich ustrzeniu i leczeniu		124











Biblioteka Śląska w Katowicach

ID: 0030001096677



I 714982

SL